

# Prüfungszeit = Stress?

*Wenn das Semesterende naht, bedeutet dies für viele Studierende vermehrten Druck, sie stürzen sich in die Prüfungsvorbereitungen, verzichten auf Erholung und Freizeit und bereiten sich damit Stress. Dies muss nicht so sein. Die hier wiedergegebenen Tipps können zu mehr Gelassenheit führen.*

**E**s ist 7 Uhr. Karl, 24 hat sich übers Handy wecken lassen. Er würde gerne noch etwas, wenigstens eine halbe Stunde weiterschlafen. Der Versuchung dazu widersteht er, er muss doch auf, er muss weiterlernen. Dabei hat er bis nach Mitternacht über seinen Büchern gesessen. Aber es hilft nichts, er muss diese drei Tage noch durchstehen, nur noch drei Tage bis zu dieser verd... Prüfung. Den gesamten Stoff wird er ohnedies nicht schaffen, aber das Wesentlichste, hoffentlich! Ihm graut vor diesem Tag, er wird wieder lernen, lernen, er wird wieder zuviel Kaffee trinken, zu wenig essen und am Abend, spätestens dann, dieses Brummen im Kopf verspüren und nur mit Mühe sich weiter konzentrieren können. Hätte ich doch früher damit begonnen, denkt er, aber damals so vor 4 Wochen war die Prüfung noch so weit entfernt und irgendwie hat er sich während seines Studiums angewöhnt darauf zu vertrauen, dass mit dem Näherkommen des Prüfungstermins dieser Druck entsteht, der ihn zum Lernen treibt. Ja, er glaubt diesen Druck zu brauchen.

Es ist nach Mitternacht. Maria, 22 hat sich gerade Kaffee gemacht, den wievielten weiß sie nicht. Gegessen hat sie heute kaum was, aber unzählige Zigaretten geraucht. Eigentlich wollte sie das Rauchen aufgeben oder zumindest einschränken, aber jetzt vor der Prüfung schafft sie es nicht. Danach vielleicht, wir werden sehen. Sie spürt die Müdigkeit hochkommen, wie schön wäre es jetzt ein wenig entspannen zu können, vielleicht Musik zu hören und dann schlafen zu gehen. Das geht nicht, sie muss zumindest noch dieses Kapitel durcharbeiten, dann

rasch einschlafen und morgen weiterlernen. Diese paar Tage wird sie es schon schaffen und zum Ausruhen hat sie nach der Prüfung Zeit. Hätte ich doch früher ..., denkt sie, warum mache ich immer denselben Fehler?

Dies sind nur zwei Beispiele von Studierenden im Prüfungsstress. Die Gründe dafür sind naheliegend: Der Lernbeginn wird immer wieder hinausgeschoben, bis zu dem Zeitpunkt, wo es unvermeidbar wird und dann wird nur mehr gelernt.

Zugegeben, es kann vorkommen, dass Prüfungstermine in geballter Form wahrzunehmen sind und dadurch eine Mehrbelastung zwangsläufig eintritt, aber die Termine sind meist Wochen vorher bekannt und mit einem guten Zeit- und Selbstmanagement lässt sich Stress weitgehend vermeiden.

Wenn Sie sich in den Beispielen zumindest teilweise selbst wiedererkennen, können nachfolgende Tipps dazu beitragen in Zukunft weniger gestresst zu sein.

Beginnen Sie ihre Prüfungsvorbereitung rechtzeitig, auch oder gerade dann, wenn noch ausreichend Zeit vorhanden ist. Machen Sie sich einen Plan, wie viel Sie pro Tag lernen möchten (wie viele Stunden und welche Stoffmenge) um einige Zeit vor dem Prüfungstermin mit der Vorbereitung fertig zu sein. Dieser zeitliche Polster schafft ihnen Flexibilität bei unvorhersehbaren Geschehnissen und verhindert, dass sich verstärkter Druck ausbildet.

Beginnen Sie ihre Lernarbeit langsam. Verwenden sie zuerst weniger Zeit als notwendig erscheint. So kommen sie leichter in das Lernen hinein und es wird sich nach relativ kurzer Zeit ein Trainingseffekt einstellen. Sie werden dann in der gleichen Zeit mehr Lernstoff bewältigen können. Erst wenn Sie feststellen, dass Ihr Lernziel mit dem bisherigen Zeitaufwand nicht erreichbar ist, steigern Sie diesen in kleinen Schritten (z.B. am jeweils nächsten Tag eine halbe Stunde mehr) bis zum erforderlichen Ausmaß.

Planen Sie Ihre Lernzeit: Z.B.: „Jetzt ist es 10 Uhr, ich möchte bis 11 lernen. Eine Lerneinheit sollte nicht länger als eine Stunde betragen. Experimentieren

sie mit der für Sie am günstigsten Dauer. Vielleicht finden Sie heraus, dass Sie ihre tägliche Lernarbeit am besten mit zwei kürzeren Lerneinheiten (z. B. zweimal eine halbe Stunde) beginnen und danach längere „vertragen“ oder umgekehrt. Machen Sie zwischen den Lerneinheiten Pausen z.B. eine Stunde lernen, 15 Minuten Pause, dann 45 Minuten lernen, 10 Minuten Pause, dann eine Stunde lernen 30 Minuten Pause usw.

Verbringen Sie die Pausen mit Entspannung. Legen Sie sich hin, hören Sie Musik, machen sie gymnastische Übungen, nehmen Sie eine Kleinigkeit zu sich oder betätigen Sie sich bei längeren Pausen sportlich. Versuchen Sie die Pausen als Belohnung für Ihr Arbeiten zu interpretieren.

Nehmen Sie sich am Ende Ihres täglichen Lernens etwas vor, worauf Sie sich freuen und das für Sie angenehm ist.

Bei größeren Lernvorhaben, über mehrere Wochen sollten Sie sich einen freien Tag, der nur Ihrer Entspannung und Erholung dient, gönnen.

Zur guten Prüfungsvorbereitung ist es sinnvoll mit einem/einer Lernpartner/in oder in einer kleinen Lerngruppe Unklarheiten zu besprechen, gemeinsam den Stoff zu wiederholen und in Rollenspielen die Prüfung zu simulieren. Letzteres führt dazu, dass Sie Ihren Wissenstand kennen und somit mit Zutrauen zur Prüfung antreten können.

Jene, die mit dem Prüfungsstress nicht zu Rande kommen bzw. vor anderen Problemen stehen können sich gerne zu einem Beratungsgespräch in unserer Beratungsstelle persönlich, telefonisch oder per e-mail anmelden.

---

Hofrat Dr. Rudolf Pichler  
Beratungsstellenleiter  
Psychologische Beratungsstelle für Studierende  
Katzennergasse 7/III  
8010 Graz  
Tel.: 0316/814748  
e-mail: [psych.ber@uni-graz.at](mailto:psych.ber@uni-graz.at)  
homepage: [www.studentenberatung.at](http://www.studentenberatung.at)