

Prüfungsstress?

ZUR PRÜFUNGSZEIT AUF SICH SELBST ACHTEN: FÜNF TIPPS GEGEN PRÜFUNGSSTRESS

TIPPS

Wer kennt das nicht? Zum Semesterende steigen sowohl Druck als auch Prüfungsstress. Daher ist es im Jänner, wenn sich die Prüfungen häufen, besonders wichtig, an Lernstruktur, aber auch an den persönlichen Ausgleich zu denken. Ist der Stresspegel erst einmal (zu) hoch, ist es nicht mehr so leicht, ihn zu senken. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, schon im Vorhinein mit einer fundierten Lernplanung an die Sache heranzugehen. Viele Studierende nehmen sich regelmäßig vor, den Stress nicht zu groß werden zu lassen, fühlen sich dann jedoch schnell überfordert.

Diese Tipps können helfen:



Realistische Prüfungsplanung

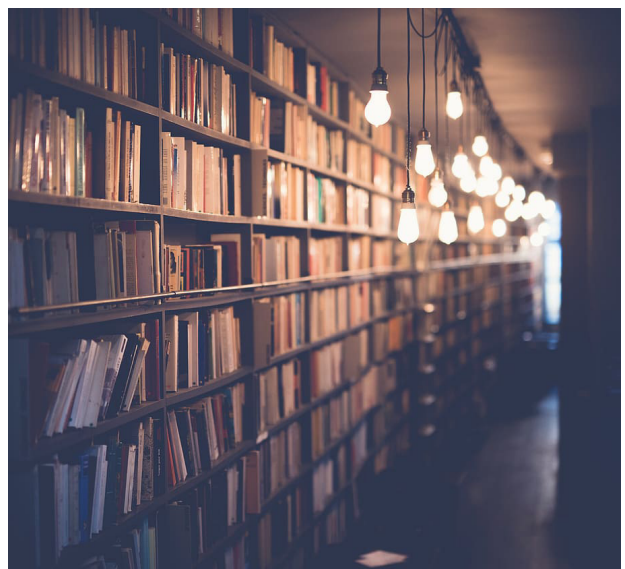
Auch wenn Ende Jänner mit Blick auf das Mustercurriculum vier Prüfungen an drei Tagen gemacht werden sollten, stellt sich die Frage: Ist das realistisch? Natürlich kann nach dem Motto vorgegangen werden, es „einfach zu probieren“ und manchmal geht diese Strategie auch auf... doch es besteht auch die Gefahr, dass keine der vier geplanten Prüfungen gelingt, da aufgrund von Zeitmangel zu oberflächlich gelernt wurde. Es ist vermutlich sinnvoller, die wichtigsten und auch dringendsten Prüfungen (beispielsweise Voraussetzungsprüfungen) in den Vordergrund zu rücken, sich auf diese sinnvoll vorzubereiten und die anderen bewusst auf einen Zeitraum zu verlegen, der wiederum genug Platz für ausführliche Vorbereitung lässt.

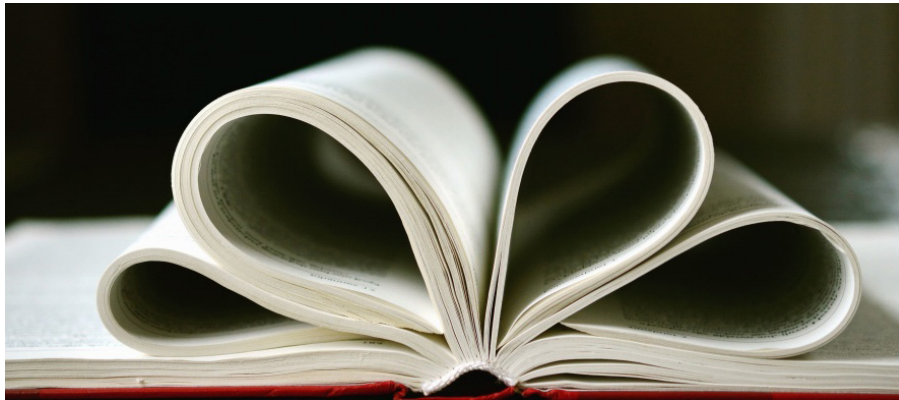
Zeitmanagement

Gutes Zeitmanagement ist die halbe Miete. Auch dabei ist es wichtig, realistisch zu bleiben und sich selbst gut einschätzen zu können: Schaffe ich es beispielsweise in den Weihnachtsferien wirklich, das Lernpensum, das ich mir vorgenommen habe, einzuhalten (Familienfeiern etc.)? Wie kann ich die tatsächlich zur Verfügung stehende Zeit optimal und ohne übermäßige Stressbelastung nutzen? Ein schriftlicher Wochenplan ist hier oft am effektivsten. In diesen werden zuerst Fixtermine eingetragen, danach Lernzeiten (inklusive Pausen), Alltags erledigungen und auch Termine für Freizeit und Ausgleich. Effektives und konzentriertes Lernen ist durchschnittlich maximal sechs Stunden möglich. Die Lernphasen können in Überblick, Aneignung und Wiederholung aufgeteilt werden. Letztere stellt die anstrengendste, wichtigste und zeitintensivste Phase dar und wird gerne gemieden – daher ist es wichtig, ausreichend Zeit mit regelmäßigen Pausen dafür einzuplanen.

Motivation

Unser Motivationssystem ist grundsätzlich simpel: Hin zum Angenehmen und weg vom Unangenehmen. Da Prüfungsvorbereitung meist kein unmittelbar angenehmes oder attraktives Ziel darstellt, ist es daher oft notwendig, eine motivationsunabhängige Lernroutine zu entwickeln. Die Motivation darf dann während dem Lernen nachkommen. Es ist auch hilfreich, regelmäßig die eigene Einstellung zum Studium zu überprüfen. Man ertappt sich vielleicht beim Gedanken „Ich MUSS das Studium oder die Prüfung schaffen.“ Das kleine Wörtchen MUSS erzeugt sofort ein Druckgefühl und hemmt die Motivation. Da ist es wichtig sich auf die Antworten folgender Fragen zu besinnen: Was MÖCHTE ich erreichen? Warum MÖCHTE ich es erreichen?





Auf Ausgleich achten

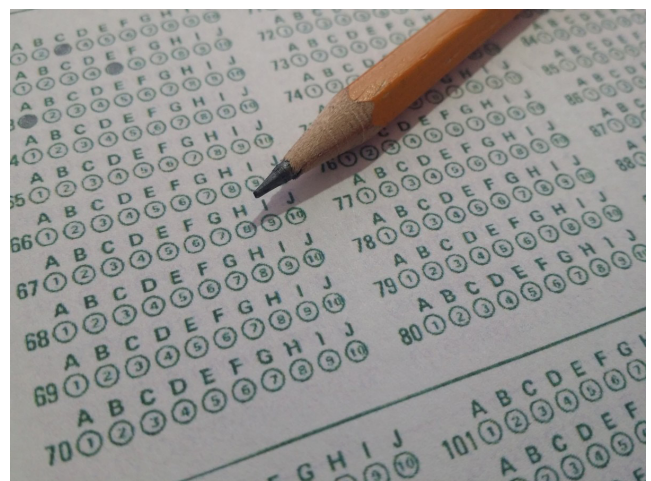
Unser Gehirn lernt nicht nur, wenn wir es aktiv mit neuen Informationen füttern, sondern es braucht auch Ruhephasen zum Verarbeiten und Abspeichern. Entgegen der weit verbreiteten Meinung sollte Ausgleich gerade auch in intensiven Lernwochen Platz haben. Dabei gilt es herauszufinden: Was ist ein guter Ausgleich für mich? Sport, Entspannungsübungen, mit Freunden treffen, Serien schauen? Auf das Verhältnis kommt es an: Solange Computer- und Videospiele nicht als Flucht oder Vermeidung dienen, können auch sie bewusst als Ausgleich eingesetzt werden. Denn ist etwas als bewusster Ausgleich definiert (siehe Wochenplan), hat man im Gegensatz zur Vermeidung nicht mit schlechtem Gewissen zu kämpfen. Und das ist vorteilhaft, denn ein starkes schlechtes Gewissen vermindert wiederum die Konzentration und fördert weiteres Vermeidungsverhalten.

Prüfungsangst?

Angst ist im Prinzip nichts Schlechtes, sondern ein wichtiger Schutzmechanismus und ein angeborenes Grundgefühl. Daher geht es also nicht darum, Angst loszuwerden, sondern adäquat mit ihr umzugehen. Die Angst ist unsere innere Sicherheitsberaterin, die Bedenken darüber anmeldet, was alles schief gehen könnte, dass also beispielsweise die Lernzeit nicht ausreichen wird oder dass man ein Blackout haben könnte. Darum ist es wichtig, sich rechtzeitig mit der Angst auseinanderzusetzen, um sich auf potentielle Schwierigkeiten vorzubereiten. Dies kann mit den oben genannten Punkten wie Lernplanung und Ausgleich geschafft werden. Vor der Prüfung helfen auch positive Selbstverbalisierungen („Ich habe mich gewissenhaft vorbereitet, ich bin ausgeruht, ich werde die Prüfung schaffen“), Entspannungstechniken wie beispielsweise Atemübungen, aber auch die realistische Sichtweise, dass man kurz vor der Prüfung „nicht mehr die Welt bewegen kann“.

Anlaufstelle: Psychologische Studierendenberatung

Unser kostenfreies Angebot steht Studierenden aller Hochschulen und Studienrichtungen zur Verfügung. Neben Lernen, Arbeitsplanung und Prüfungsangst können Sie sich auch mit anderen Anliegen an uns wenden. Wir behandeln Ihre Themen selbstverständlich streng vertraulich und unterstützen Sie sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting mit Hilfe zur Selbsthilfe. Sie können telefonisch (0316/814748) oder per Mail (psych.ber@uni-graz.at) einen Termin bei unserer Beratungsstelle in Graz vereinbaren. Unter www.studierendenberatung.at finden Sie die Kontaktdaten der Beratungsstellen in Wien, Linz, Salzburg, Innsbruck und Klagenfurt.



Quellen:

pixabay.com/de/illustrations/panik-gro%C3%9F-fe-agen-krummen-arm-1393619/
www.piqsels.com/de/public-domain-photo-jsoon
pixnio.com/de/objekte/bucher/buch-seite-wissen-lernen-lesen
pxhere.com/de/photo/685238