

SKRIPT

Unterstützung von Student:innen mit Prüfungsangst

Inhaltsverzeichnis

Einleitende Informationen.....	3
Modul 1: Einführung & Sensibilisierung.....	4
Bedeutung von Prüfungsangst an Hochschulen	4
(Printungs-)Angst.....	4
Symptome und Auswirkungen von Prüfungsangst.....	6
Entstehungsfaktoren von Prüfungsangst.....	11
Subjektive Bewertung von Prüfungssituationen.....	13
Modul 2: Sichtweisen aus der Praxis & Selbstreflexion	16
Aufgezeichnete Interviews mit Studierenden, Lehrenden und Beratungsstellen	16
Modul 3: Unterstützungsmaßnahmen, Praxistransfer & Abschluss	29
Beratungsbedarf zu Prüfungsängsten	29
Auslöser für Prüfungsangst von Lehrendenseite.....	29
Erlebenszustände von Angst und Selbstbestimmung	30
Unterstützungsmaßnahmen gegen Prüfungsangst von Lehrendenseite.....	32
Literaturverzeichnis.....	38

Einleitende Informationen

Dieses Dokument dient der inhaltlichen Vorbereitung des Blended-Learning-Seminars „Unterstützung von Student:innen mit Prüfungsangst“. Dabei werden die Themen in der gleichen Reihenfolge vorgestellt, wie sie auch im begleitenden Trainer:innen-Guide empfohlen wird.

Modul	Thema	Unterthemen
Modul 1	Einführung & Sensibilisierung	Die Bedeutung von Prüfungsangst an Hochschulen (Prüfungs-)Angst Symptome und Auswirkungen von Prüfungsangst Entstehungsfaktoren von Prüfungsangst Subjektive Bewertung von Prüfungssituationen
Modul 2	Sichtweisen aus der Praxis & Selbstreflexion	Aufgezeichnete Interviews mit Studierenden, Lehrenden und Beratungsstellen
Modul 3	Unterstützungsmaßnahmen, Praxistransfer & Abschluss	Beratungsbedarf zu Prüfungsängsten Erlebenszustände von Angst und Selbstbestimmung Auslöser für Prüfungsangst von Lehrendenseite Unterstützungsmaßnahmen gegen Prüfungsangst von Lehrendenseite

Modul 1: Einführung & Sensibilisierung

Bedeutung von Prüfungsangst an Hochschulen

Prüfungsangst unter Studierenden ist ein weit verbreitetes und doch häufig unsichtbares Phänomen. Obwohl Studierende in Bezug auf studienbezogene Themen besonders häufig angeben, dass sie Beratung und Unterstützung bei der Bewältigung von Prüfungsangst benötigen (43,8 %), nutzen von ihnen laut Studierendenbefragung in Deutschland nur etwas mehr als ein Drittel (16,5%) Unterstützungsangebote (vgl. 22. Sozialerhebung, 2021). Vermutlich zögern viele Studierende aus Sorge vor Stigmatisierung, ihre Prüfungsangst offen zu zeigen oder um Hilfe zu bitten.

Prüfungsangst beeinträchtigt nicht nur die Leistungen der Student:innen; auch die Lehrenden sind betroffen. In den Lehrveranstaltungen sind Lehrende mit unmotivierten, in sich zurückgezogenen und inaktiven Studierenden konfrontiert; in Prüfungssituationen mit Prüflingen, die von ihrer Angst vereinnahmt sind und die Bewertung von erworbenem Wissen und Kenntnissen kaum möglich ist. Dies führt auch auf der Seite der Prüfenden zu Unbehagen und evtl. Selbstzweifel bezüglich des eigenen Lehr- und Prüfkonzeptes.

Ausgeprägte Prüfungsängste sind immer auch durch externe Faktoren beeinflusst. Zu den systembedingten Faktoren, die im Hochschulkontext Prüfungsängste bei Student:innen fördern oder reduzieren können, zählt auch das Verhalten der „Personen, die das Hochschulsystem vertreten“ (Köster et al., 2005, S. 5). Die Lehrenden spielen demnach vor, während und nach der Prüfung eine tragende Rolle und können präventiv oder situativ zur Reduktion von Prüfungsangst beitragen.

(Prüfungs-)Angst

Angst ist eine autonome und lebensnotwendige Reaktion auf bedrohliche Ereignisse. Angst als Reaktionsmuster hat evolutionsbiologische Ursachen und führt bis in die Urzeit zurück. Die durch Angst ausgelösten körperlichen Verhaltensmuster (Kampf, Flucht, Starre) haben früher das Überleben gesichert, vor allem das Kämpfen mit und Fliehen vor gefährlichen Tieren waren durch Angst ausgelöste sinnvolle Reaktionen. Auch wenn wir heute nicht mehr mit Säbelzähntigern um das Überleben kämpfen müssen, können (bevorstehende) Prüfungs- und Bewertungssituationen durchaus als Bedrohung wahrgenommen werden und Angst auslösen.

Unser heutiges Angst-Reaktionsmuster ist noch ganz ähnlich dem, wie das der Urmenschen. Fühlen wir uns nicht sicher, funktioniert alles sehr schnell: die Denk- und Verhaltensmuster laufen weitgehend unabhängig von unserem Willen und Bewusstsein ab und zielen darauf, uns vor der Gefahr zu schützen. Wir werden in einen enorm aktivierten Zustand versetzt, der es uns ermöglicht auf drei Arten zu reagieren: Fright, Fight oder Flight (Covington, 1929).

Fight (Kämpfen)

Flight (Fliehen)

Fright (Erstarren /Totstellen)

Angst ist als eine normale und generell sehr wichtige Emotion anzusehen und birgt zunächst keinen Hinweis auf eine Störung oder Erkrankung, sondern auf ein gesundes autonomes Nervensystem. Ein geringes bis mittleres Ausmaß an Angst, Nervosität und Anspannung sind sogar gewissermaßen hilfreich. Es setzt ein Prozess in Gang, der unseren Fokus schärft und uns auf Höchstleistung vorbereiten.

Das autonome Nervensystem wägt andauernd ab, ob unsere Umwelt bedrohlich oder sicher ist. Die Entscheidung basiert nicht auf kognitiven oder rationalen Vorgängen, sondern läuft unbewusst in tieferliegenden Gehirnstrukturen ab. „Die Prüfungsangst entsteht daraus, dass eine Person Angst (bzw. deren Symptome) vor oder während einer Prüfung oder einer anderen Bewertungssituation verspürt. Sie beeinträchtigt die Leistungsfähigkeit der Betroffenen“ (Preiser, 2003, S. 221), verhindert den Zugriff auf die kognitiven und kommunikativen Fähigkeiten und führt zu Prüfungsmisserfolgen, Studienzeitverlängerungen oder zum Abbruch ihres Studiums. Die Prüfungszeit wird für sie „zu einer Phase des psychischen und körperlichen Notstandes“ (Köster et al., 2005, S. 2).

Sobald die Angst sehr häufig bis fast immer in Prüfungssituationen oder während der Prüfungsvorbereitung auftritt, und die Folgen in verschiedenen Lebensbereichen negativ zu spüren sind, spricht man von „klinisch bedeutsamen“ Prüfungsängsten (Fehm & Fydrich, 2013, S. 19). Eine Prüfungssituation bzw. eine schlechte Bewertung einer Leistung kann auch als Angriff auf das Selbstwertgefühl (Covington 1992) erlebt werden, wenn die Leistungsbewertung mit dem Selbstwert gekoppelt (oder verwechselt) wird. Dann wird „jede Prüfung und Leistungssituation eine Prüfung des eigenen Selbstwerts“ (Nolle, 2021, S. 82).

Prüfungen im Hochschulkontext sind meist formal festgelegte Situationen, die sich aus der jeweiligen Prüfungs- und Studienordnung (PStO) ergeben. Die Prüfungs- und Studienordnung regelt Inhalte, Anforderungen, Zeitpunkt und Verfahren von Prüfungen des Studiengangs. Prüfungen können mündlich, schriftlich oder prakti-

scher Art sein und lassen sich „in summative Prüfungen und formative Lernkontrollen unterteilen“ (Frölich et al., 2019, S. 18). Summative Prüfungen sind benotete Leistungserhebungen am Ende eines Moduls oder einer Lehrveranstaltung. Formative Lernkontrollen sind unbenotet und dienen den Studierenden als Selbstkontrolle für ihren Lernfortschritt und bieten in Etappen Feedback. Summative Prüfungen, die für das Vorankommen der Student:innen entscheidend sind, stellen besondere Situationen dar und sind mit Anspannung und Ängsten verbunden.

Unser in Gefahrensituationen autonom in Gang gesetztes Aktivierungssystem hat in Bezug auf Lern- und Leistungssituationen einen Nachteil; es kann nicht zwischen „verschiedenen Arten von Bedrohung unterscheiden und springt auch in subjektiv bedrohlich eingeschätzten Situationen an“ (Köster et. al., 2005, S.8). In diesen Situationen ist eine Aktivierung des Organismus auf Kampf- und Fluchtreaktionen nicht zielführend. Für die Bewerksichtigung von Prüfungsaufgaben wäre das Gegenteil von Vorteil: „körperliche Ruhe und geistige Beweglichkeit“ (ebd., S.8).

Symptome und Auswirkungen von Prüfungsangst

Auswirkungen von Prüfungsangst

„Die Prüfungsangst äußert sich auf den Ebenen Verhalten, Emotion, Kognition und Physiologie“ (Fehm & Fydrich, 2011, S.7). Die Angst-Symptome können von Person zu Person sehr unterschiedlich sein bzgl. der Erscheinungsformen und der Intensität. Die vier Erlebensebenen von Prüfungsangst gliedern sich in die Bereiche, Körper, Gedanken, Emotionen und Verhalten und spiegeln die möglichen Auswirkungen der Prüfungsangst im Erleben und Verhalten einer Person wider.

Die vier Erlebensebenen der Prüfungsangst

Die **körperliche Ebene** beschreibt alle spürbaren und sichtbaren Veränderungen des Körpers. Die Betroffene erleben alle Stresssymptome, die man sich vorstellen kann. Der Körper ist in wenigen Sekunden in Alarmbereitschaft, um handeln zu können. Es kommt zu einer Adrenalinausschüttung, damit ist der Körper handlungsaktiv für Weglaufen, Angriff oder Totstellen, auch wenn er die Energie mit einer Totstell-Reflex-Reaktion gar nicht nutzbar macht, sondern erstarrt.

Die Symptome auf der körperlichen Ebene betreffen alle Reaktionen des autonomen Nervensystems und der daran angeschlossenen Organe, die normalerweise nicht willkürlich kontrollierbar sind, sowie die hormonellen Reaktionen (Wagner-Link, 2011):

- Herzrasen, schneller Puls
- Erhöhter Blutdruck
- Schwitzen
- Erröten
- Kloß im Hals
- Hohe, leise Stimme
- Stottern
- Tinitus
- Starre Mimik
- Nervöse Gestik
- Fußwippen
- Schnellere Atmung, Atembeschwerden, Kurzatmigkeit
- Trockner Mund
- Zittern (Hände, Knie)
- Muskelanspannung, vor allem im Rücken- und Nackenbereich
- Rücken- und Kopfschmerzen
- Magen-Darm-Probleme (Durchfall, Erbrechen)
- Übelkeit
- Tränen
- Erschöpfungsgefühl
- Ein- und Durchschlafprobleme

Die **kognitive Ebene** stellt alle geistig-gedanklichen Vorgänge wie Denk- und Wahrnehmungsprozesse dar. Die Wahrnehmung ist eingeschränkt auf die Reize, die für die angstausslösende Situation wichtig sind. Gleichzeitig treten gedankliche Bewertungen auf. Die Gedanken richten sich typischerweise auf negative Aspekte der Prüfungssituation selbst, z.B. darauf, dass der Prüfer bestimmt zu schwere Fragen stellen wird oder die körperlichen Symptome (Erröten, Schwitzen etc.) sehr unangenehm auffallen werden. Aber auch langfristige Folgen werden gedanklich vorweggenommen und negativ bewertet (Schamgefühl bei Versagen, nicht erfüllte Erwartungshaltungen, Zukunftsängste...). Diese Katastrophenfantasien nehmen so viel Denkkapazitäten ein, dass die Konzentration auf die eigentlichen Lerninhalte behindert wird. Die Aufmerksamkeit ist so sehr auf die Umwelt bzw. die Gefahr, gerichtet, dass prüfungsängstliche Studierende z.B. in einer mündlichen Prüfung vorwiegend das Verhalten der Prüfer:innen wahrnehmen und bewerten (*Was schreibt er/sie da auf? Sein/ihr Blick verheißt nichts Gutes!...*). Auch aufmunternd gemeinte Kommentare der Prüfer:innen wie „Ich weiß doch, das können Sie besser!“, geknüpft an die Erfahrung der Mitarbeit der/des Studierenden in der

Lehrveranstaltung, können die Angst, die Erwartung nicht erfüllen zu können, eher noch anschüren. Bei schriftlichen Prüfungen kann sich die erhöhte Aufmerksamkeit auf die Umgebung dahingehend auswirken, dass jedes noch so leise Geräusch (Seiten blättern, kleine Bewegungen...) einschüchternd wirkt.

Die Reaktionen betreffen Gedanken über die Prüfungssituation und deren Konsequenzen:

- Verlangsamte Geistesreaktionen
- Mangelnde Aufmerksamkeit und Konzentrationsstörungen
- Mangelnde Entscheidungsfähigkeit
- Ideenlosigkeit
- Ineffektivität
- Entschlusslosigkeit
- Chronischer Motivationsverlust
- Unfähigkeit, abzuschalten
- Katastrophenfantasien: *„Das schaffe ich nie; Ich bin dümmer als die anderen; Ich bin für das Studium nicht geeignet und bald werden es alle bemerken; Das geht schief; Ich werde gleich rot und fange an zu Schwitzen“*
- Versagensängste, Zukunftsängste
- Selbstzweifel, Selbstabwertung
- Bei Blackout: Leere. Abwesenheit von allen Gedanken; alles wie weggeblasen

Die **emotionale Ebene** beinhaltet alle Gefühle oder Befindlichkeiten, die das emotional-seelische Erleben umfassen. Es entstehen sehr unterschiedliche Gefühle, die aus dem Grundmuster Kampf/Aggression – Flucht/Angst oder aber Hilflosigkeit resultieren. In deiner Prüfungssituation tritt häufig eine sehr starke Angst auf, die panikartige Zustände annehmen kann, gepaart mit Versagens- und Minderwertigkeitsgefühlen. In der Phase der Prüfungsvorbereitung sind die Gefühle von Verzweiflung, Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit vorherrschend (Fehm & Fydrich, 2013, S.16).

Folgende Gefühls-Reaktionen können in einer Prüfungs(vorbereitungs)situation beobachtet werden:

- Angst, Panik
- Verunsicherung
- Schreck
- Nervosität
- Ärger, Wut

- Unzufriedenheit
- Lustlosigkeit
- Versagens- und Minderwertigkeitsgefühle
- Gefühl der Sinnlosigkeit
- Hoffnungslosigkeit
- Niedergeschlagenheit und depressive Gestimmtheit
- Verzweiflung
- Angst, den Erwartungen nicht gewachsen zu sein
- Hilflosigkeit/ Ohnmacht

Die **Verhaltensebene** beschreibt, was prüfungsängstliche Personen tun. Die Verhaltensreaktionen bei Prüfungsängsten können in verschiedenen Bereichen beobachtet werden. Zum einen zeigen sich Verhaltensauffälligkeiten im Lern- und Arbeitsverhalten. Hier sind die Vermeidungstendenzen am auffälligsten. Prüfungstermine werden verschoben oder abgesagt, in der Prüfungsvorbereitung wird prokrastiniert, d.h. durch Auf- und Verschieben das Lernen hinausgezögert. Zum anderen kann die Prüfungsangst ein Verhalten hervorrufen, dass statt Vermeidung eine übertriebene Hingabe zur Prüfungsvorbereitung darstellt. Manche Studierende verkriechen sich ohne Ausgleich für Monate vor der Prüfung, um auf alle Inhalte und Eventualitäten vorbereitet zu sein.

Folgende Reaktionen können bei Student:innen mit Prüfungsangst auftreten:

- Vermeidungsverhalten: Flucht in prüfungsirrelevante Aktivitäten; Lernen hinausschieben; Absagen von Prüfungen; Überziehen von Terminen
- Perfektionismus/Übereifer: Akribische Vorbereitung in jeder freien Minute, ohne jeglichen Ausgleich
- Suchtverhalten
- Rückzug von anderen Menschen und Gesellschaft
- Geringes Interesse an Kommunikation mit anderen und an Themen anderer Personen

„Um von Prüfungsangst zu sprechen, müssen jedoch weder alle Symptome zeitgleich vorliegen, noch lassen sich bestimmte Merkmale benennen, die in allen Fällen von Prüfungsangst auftreten“ (Köster et. al. 2005, S.9).

Zusammenhang von Angst und Leistungsfähigkeit (Yerkes-Dodson-Gesetz)

Wie zu Beginn beschrieben, ist die autonome Stressreaktion eine überlebenswichtige Funktion der Menschheit. Ein gewisses, mittleres Niveau an Anspannung und Angst hat sogar einen leistungssteigernden Effekt. Die angstbedingte Aktivierung bewirkt eine erhöhte Aufmerksamkeit beim Lernen bzw. während der Prüfung und wirkt als gesunder Antreiber in der Zeit der Prüfungsvorbereitung. Angst in gewissen Maßen kann uns demnach zu Höchstleistungen antreiben.

Unter bestimmten Bedingungen kann die Stressreaktion allerdings unerwünschte Probleme nach sich ziehen. Wird die körperliche und emotionale Anspannung und das Angstniveau zu stark, können Prüfungsleistungen kaum noch erbracht werden. Nicht nur das Lernen in der Vorbereitung auf eine Prüfung ist stark eingeschränkt durch die hervorgerufenen Symptome. Auch in der Prüfung selbst kann ein extremes Aktivierungsniveau unser Denkvermögen blockieren und zu einem Blackout führen.

Das Yerkes-Dodson-Gesetz (nach Robert Yerkes und John D. Dodson, 1908) - auch als Yerkes-Dodson-Kurve bekannt - beschreibt die menschliche Leistungsfähigkeit im Spannungsfeld zwischen der physiologischen Aktivierung, also dem Angst- bzw. Erregungsniveau und der Leistungsfähigkeit, also der Produktivität einer Person. Es besteht ein umgekehrt U-förmiger Zusammenhang. Während ein mittleres Angst- bzw. Erregungsniveau optimale Leistungen ermöglicht, bleibt der Mensch bei Unterforderung hinter seinen Möglichkeiten zurück. Erhöht sich das Angst- bzw. Erregungsniveau über das erforderliche Maß, sinkt die Leistung stark ab.

Ein Zuviel an Erregung wirkt sich ungünstig auf kognitive Prozesse - wie beispielsweise das Erklären können von abstrakten und komplexen Zusammenhängen - aus. Ein geringes Angst- bzw. Erregungsniveau löst auf der kognitiven Ebene die Einstellung „ist egal“ aus. Bei optimalem Niveau ist die Haltung „ich will/werde...“ präsent. In der Zone des Leistungsabfalls ist die kognitive Erregung und Anspannung so hoch und mündet in dem Denken „ich muss unbedingt!“. Halten diese hohen Stressreaktionen längere Zeit an, ist der Körper in Daueralarmbereitschaft, permanent auf die Konfrontation mit Gefahren eingestellt und damit überfordert. Fehlt es an anschließender Regeneration, „kommt es zu gravierenden Folgen, wie z.B. Erschöpfungszuständen, Depressionen, psychosomatischen Beschwerden, etc.“ (Köster et. al, 2005, S. 10).

Entstehungsfaktoren von Prüfungsangst

Für die Entstehung von Prüfungsangst gibt es keine einfache Erklärung; die Entstehungsbedingungen unterscheiden sich von Person zu Person sehr stark. In den meisten Fällen sind es Kombinationen mehrerer interner und externer Faktoren, die zur Entstehung von Prüfungsangst führen. In der Literatur werden bestimmte interne und externe Einflussfaktoren beschrieben, die häufig mit der Entstehung von Prüfungsangst in Verbindung gebracht werden können (Fehm & Fydrich, 2013).

Interne Einflussfaktoren für die Entstehung von Prüfungsangst

Bestimmte interne Faktoren, also persönliche Merkmale einer Person, können zu einem erhöhten Auftreten von Prüfungsangst führen. Zu diesen individuellen Einflussfaktoren zählen folgende:

- **Negative /Mangelnde Prüfungserfahrungen.** Negative Erfahrungen mit Prüfer:innen, angstbedingte Ausfälle (z.B. Blackout) oder Misserfolge (trotz guter Vorbereitung) fördern entsprechend negative Erwartungshaltungen („Wird eh wieder nichts“). Bezogen auf die Prüfungsvorbereitung kann es dazu führen, dass der Gedanke „ist egal“ vorherrscht und man nicht sein volles Leistungspotential ausschöpft. Auch ein Mangel an Prüfungserfahrung, und die damit verbundene Unsicherheit, erhöht die Angst.
- **Ungenügendes Lern- und Arbeitsverhalten.** Ein Faktor für die Entstehung von Prüfungsangst ist häufig in einem ungünstigem Lern- und Arbeitsverhalten begründet. Wird zu wenig gelernt, die Prüfungsvorbereitung hinausgeschoben oder werden aus Unwissen heraus unpassende Lernmethoden verwendet, steigt die Angst davor, die Prüfung nicht zu bestehen.
- **Geringes Selbstwertgefühl.** Minderwertigkeitsgefühle rufen Zweifel an den eigenen Fähigkeiten hervor und mindern diese sowie Erfolgserlebnisse ab. Betroffene Personen fühlen sich dementsprechend den Herausforderungen einer Prüfung nicht gewachsen und entwickeln Angstsymptome. Diese beeinträchtigen wiederum die Prüfungsvorbereitung und machen eine schlechte Prüfungsleistung tatsächlich wahrscheinlicher und dient prüfungsängstlichen Student:innen als Beweis ihrer Unfähigkeit.
- **Ausgeprägter Perfektionismus.** Personen mit extremem Ehrgeiz, starker Identifikation mit den eigenen (Studien-)Leistungen, haben häufig übersteigerte und unrealistische Ansprüche an sich selbst. Sie erwarten von sich eine lückenlose Vorbereitung und Fehlerfreiheit und glauben, nur durch fehlerlose Leistung Anerkennung zu erfahren. Der Zustand der Übermotivation und der absoluten Anstrengung (im Sinne von „Ich muss unbedingt...“) wirkt als

Stressfaktor. Das Auseinanderdriften der kaum kontrollierbaren Erfolgsparameter einer anstehenden Prüfung und die hohen Erwartungen an sich selbst wirken stark angstaussend. Sehr Leistungsstarke Studierende leiden daher oftmals besonders stark an Prüfungsangst.

- **Leistungsbezogenen Grundannahmen:** Die Überbewertung von Prüfungserfolg innerhalb der Familie oder dem engen Umfeld führen zu hohem Leistungsdruck verbunden mit der Angst, den Erwartungen nicht gerecht zu werden und damit wertlos zu sein.

Externe Einflussfaktoren für die Entstehung von Prüfungsangst

Faktoren, die von außen auf uns und die Entstehung von Prüfungsangst wirken sind Merkmale einer (Prüfungs-)Situation. Zu diesen externen Einflussfaktoren zählen folgende:

- **Haltung /Verhalten der Prüfperson.** Ein respektloses, nicht empathisches Verhalten gegenüber den Prüflingen, vielleicht auch Hohn oder bestimmte angstintensivierende Bemerkungen: „Reißen Sie sich bitte zusammen, in der Arbeitswelt müssen Sie das auch hinbekommen!“.
- **Gesellschaftlicher /Familiärer Druck.** Wenn das Gefühl vorherrscht, dass familiäre oder gesellschaftliche Anerkennung nur über entsprechend gute Studienleistungen zu erhalten sind, können ausgeprägte Zukunfts- und Prüfungsängste entstehen.
- **Aktuelle Lebenslage.** Unvorhergesehene körperliche oder seelische Belastungen wie gesundheitliche Beeinträchtigungen, Beziehungsprobleme oder Trauerfälle können sich auf die Prüfungsvorbereitungen auswirken, die Prüfungsleistungen verschlechtern und die Sorgen mit Blick auf den weiteren Studienverlauf verstärken.
- **Vereinbarkeit Familie /Job /Studium.** Mehrfachbelastungen während des Studiums führen zu einem hohen Stresslevel. Neben Familie und/oder Nebenjob ausreichend Kapazitäten für eine gute Prüfungsvorbereitung zu haben, ist herausfordernd. Das Gefühl alle Bälle in der Luft halten zu müssen kann die Entstehung von Prüfungsangst begünstigen.
- **Unbekannte Prüfungsmodalitäten.** Intransparenz in Bezug auf das Anmeldeverfahren zu einer Prüfung, den Prüfungsablauf oder den erwarteten Inhaltsumfang erhöht das Gefühl, die Situation nicht unter Kontrolle zu haben oder selbstaktiv beeinflussen zu können. Die Ungewissheit erzeugt Prüfungsangst.

Subjektive Bewertung von Prüfungssituationen

Wechselwirkung von Bewertung und Angst

Die Prüfungsangst ist ein subjektives Bewertungsprodukt. Studierende, die überzeugt sind, nicht die nötigen Kompetenzen oder Möglichkeiten zur Bewältigung einer Prüfungssituation besitzen, bewerten die Prüfungssituation als Bedrohung und entwickeln Stress- und Angstreaktionen.

Gemäß dem Transaktionalen Stressmodell nach Lazarus entsteht Stress, wenn die Person eine Situation, mit der sie konfrontiert ist, als herausfordernd erlebt und nicht unmittelbar weiß, wie sie mit ihr umgehen soll bzw. ob sie die notwendigen Ressourcen zur Verfügung hat (Lazarus & Launier, 1981). Mit Blick auf das Thema Prüfungsangst sieht das Modell die Angst vor einer Prüfungssituation als komplexen Wechselwirkungsprozess zwischen den Prüfungsanforderungen und der agierenden Person. Die Person nimmt eine anstehende Prüfungssituation wahr, bewertet in einem ersten Schritt, ob diese als bedrohlich erlebt wird (z.B. aufgrund von vergangenen Prüfungserfahrungen) und in einem zweiten Schritt, ob diese stressauslösende Situation mit den verfügbaren Ressourcen bewältigt werden kann. Lautet die Antwort ja, wird die Person ein adäquates Coping einsetzen. Coping beschreibt ein Bewältigungsverhalten, also Denk- und Verhaltensprozesse, die dazu dienen, erwartete oder bereits eingetretene Belastungen kognitiv, emotional und aktiv agierend zu meistern (Kaluza & Vögele, 1999). Bewertet die Person ihre Ressourcenverfügbarkeit als zu gering für eine Bewältigung der Prüfungssituation, kommt es zu einem Angsterleben.

Das ABC-Modell nach Albert Ellis

Wie oben beschrieben, löst erst die subjektive Interpretation der Prüfungssituation als eine Bedrohung das Angstgefühl aus, nicht die Prüfung selbst. Dies bedeutet, dass erst die Bewertung eines Ereignisses die emotionalen Reaktionen und Verhaltensweisen bestimmt, und nicht das Ereignis bzw. die Situation selbst.

Wie sich Studierende mit Prüfungsangst von jenen ohne Prüfungsangst hinsichtlich ihrer Bewertung der Prüfungssituation unterscheiden, wird gut in dem ABC-Modell veranschaulicht. Das ABC-Modell wurde von dem amerikanischen Psychologen Albert Ellis entwickelt im Rahmen seiner Rational-Emotive Therapie (1955). Der Grundgedanke basiert auf der Annahme, dass Verhaltensweisen und Gefühle ein direkter Ausdruck von Gedanken sind (Schwartz, 2011).

Das „A“ des ABC-Modells steht für ein aktivierendes bzw. auslösendes (inneres oder äußeres) Ereignis (im Original Activating events). In unserem Beispiel die Prüfung.

Dieses Ereignis wird aufgrund von Gedanken und Bewertungen beurteilt („B“ für Beurteilung, im Original Beliefs). Diese Beurteilung des Ereignisses ruft als Konsequenz („C“, im Original Consequences) dann körperliche Reaktionen, Gefühle und Verhaltensweisen hervor (Ellis & MacLaren, 2014). Die Gesellschaft für Verhaltenstherapie fasst die Leistung des Modells gut verständlich folgendermaßen zusammen: „Würde das Ereignis (A) zu einem unmittelbaren Gefühl (C) führen, dann würde dies bedeuten, dass man wenig daran verändern könnte. Ellis erkannte, dass zwischen der Ausgangssituation (A) und dem daraus resultierenden Verhalten (C) ein, meist nicht bewusster, Zwischenschritt liegt. Dieser Zwischenschritt ist ein bewertender Gedanke (B), der einen wirksamen Ansatzpunkt darstellt, um Veränderungen im Verhalten zu bewirken.“

Die Beurteilung „B“ wird durch externe und intern Einflussfaktoren beeinflusst. Ein und dasselbe Ereignis „A“ stellt demnach auch für den einen Studenten oder die eine Studentin eine angsteinflößende Bedrohung dar, für den Kommilitonen oder die Kommilitonin nicht:

Student:in X:

A:

„In zwei Wochen ist die Prüfung“

B:

„Es wird schrecklich, ich werde es bestimmt nicht schaffen“; „Wenn ich durchfalle, ist das eine Katastrophe“

C:

Gefühl: Angst, Verzweiflung, Versagens- und Minderwertigkeitsgefühle, Hilflosigkeit

Körper: Muskelanspannung, vor allem im Rücken- und Nackenbereich, Magen-Darm-Probleme (Durchfall, Erbrechen); Erschöpfungsgefühl; Ein- und Durchschlafprobleme

Verhalten: Vermeidungsverhalten (Flucht in Prüfungsirrelevante Aktivitäten; Lernen hinausschieben; Absagen von Prüfungen; Überziehen von Terminen)

Student:in Y:

A:

„In zwei Wochen ist die Prüfung“

B:

„Ich schaue mal, wie es werden wird“; „Ich habe mich gut vorbereitet. Sollte das nicht ausreichen, kann ich die Prüfung wiederholen“

C:

Gefühl: leichte Nervosität, Zuversicht

Körper: Moderate Anspannung

Verhalten: der Situation angemessenes Lernpensum, ausgleichende soziale Aktivitäten

Typische Gedanken und Bewertungen („B“), die einen dysfunktionalen Charakter haben, also unangemessen, unrealistisch und nicht zielführend sind, führen zu Prüfungsängsten. Wie eine Person die anstehende Prüfungssituation beurteilt, ist nicht starr und unveränderbar, sondern variiert gemäß den in der Bewertungssituation vorherrschenden Einflussfaktoren.

Modul 2: Sichtweisen aus der Praxis & Selbstreflexion

Aufgezeichnete Interviews mit Studierenden, Lehrenden und Beratungsstellen

Im Oktober 2023 wurden Interviews mit zwei Studierenden, zwei Lehrpersonen und vier Mitarbeiter:innen von Beratungsstellen geführt und aufgezeichnet. Es stehen insgesamt sieben Videos zum Thema „Erfahrungen mit und Unterstützung für Student:innen mit Prüfungsangst“ zur Verfügung. Die Interviewpartnerinnen sind:

- **Video Nr. 1:**
Interview mit Dr. Anika Heiß, Lehrende und Prüfende im Bereich Neurophysiologie und vegetative Physiologie (Human- und Zahnmedizin (Physikum)) an der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München sowie Ausbilderin von studentischen Tutor:innen bei LMU Co.Med zum Thema Prüfungsangst
- **Video Nr. 2:**
Interview mit Bernhard Bley, Lehrender und Prüfender im Bereich der Pädagogik bei Verhaltensstörungen und der Didaktik für den Förderschwerpunkt emotionale und soziale Entwicklung (LMU)
- **Video Nr. 3:**
Interview mit Sonya Yi, Studentin des Lehramtstudiums Grundschule (LMU)
- **Video Nr. 4:**
Interview mit Daniel Weinert, Student der Neurokognitiven Psychologie an der LMU, Leiter des Referats für Studium der Studierendenvertretung & Fachschaftsdmitglied der Psychologie (LMU)
- **Video Nr. 5:**
Interview mit Bianca Beiderbeck, Leiterin der Psychotherapeutischen Beratungsstelle & Juliane Zientarra, Leitung des Studierendencoachings (Studentenwerk München Oberbayern)
- **Video Nr. 6:**
Interview mit Mirjam Eisermann, Beraterin an der Zentralen Studienberatung und Coachin zum Thema Prüfungsangst (LMU)
- **Video Nr. 7:**
Interview mit Romy Hoche, Verantwortliche der Beratungsstelle für Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung der Zentralen Studienberatung (LMU)

Herausforderungen und Unterstützungsmöglichkeiten für Student:innen mit Prüfungsangst

Die Einblicke in die Erfahrungen der Interviewpartner:innen geben ein Gefühl für die Herausforderungen von Studierenden mit Prüfungsangst, sowie für die Erfahrungen von Lehrenden im Umgang mit ihnen. Gleichzeitig werden bewährte Handlungsempfehlungen angeboten, die für die Reflexion der eigenen Lehr- und Prüfpraxis als Anregung dienen kann. Die folgenden Leitfragen zu den Videos werden von den Teilnehmer:innen in Modul 2 beantwortet und dienen der inhaltlichen Strukturierung des Interviewmaterials.

Herausforderungen für Student:innen mit Prüfungsangst im Hochschulkontext

Im Folgenden werden die Antworten der Interviewpartner:innen zu folgenden Fragen (s. Arbeitsblatt „Leitfragen zu den Videos“) zusammengefasst: Welche Ursachen und Auswirkungen haben Prüfungsängste bei Student:innen, welche Beratungsbedarfe äußern prüfungsängstliche Student:innen und mit welchen Herausforderungen sehen sie sich konfrontiert?

Was sind die größten Herausforderungen aus Sicht der Interviewpartner:innen, vor denen Student:innen mit Prüfungsangst stehen?

Haltung /Kommunikation der Prüfperson

- Unsensible Haltung der Prüfperson
- Negative Bewertungserfahrungen aus vergangenen Prüfungssituationen
- Fehlende Austauschmöglichkeiten mit Lehrenden
- Fehlende Kenntnis über niedrigschwellige und anonyme Angebote bei Prüfungsangst

Lern- und Prüfungsatmosphäre

- Killerphrasen/Androhungen: „Mit dieser Prüfung wird ordentlich ausgesiebt“; „Wenn ihr jetzt nicht aufpasst, fallt ihr durch die Prüfung“
- Feindselige Prüfungsatmosphäre

Transparenz /Orientierung

- Fehlende Klarheit zu formalen Prüfungsbedingungen, dem Prüfungsablauf und inhaltlichen Prüfungsanforderungen
- Fehlende Orientierung anhand klarer und transparenter Lernziele und Bewertungskriterien
- Fehlende Transparenz zu Prüfungsformaten
- Fehlende Übungsmöglichkeiten /Prüfungssimulationen

Persönlichkeitsmerkmale /Biographische Erfahrungen

- Motivationsschwierigkeiten wegen Studienzweifel
- Unangemessenes Lern- und Arbeitsverhalten
- Negative Bewertungserfahrungen aus der Schulzeit oder vergangenen Prüfungssituationen
- Fehlendes Selbstvertrauen
- Fehlende Selbstregulierungsstrategien
- Zukunfts-/ Erwartungsangst

Was können Ursachen für Prüfungsängste bei Student:innen sein?

- Angst vor Bewertung, glauben, die Angst ist eine Schwäche (Video Nr. 1)
- Angst wegen Laufbahn und Verbeamtung (Video Nr. 2)
- Zu viel Lernstoff im Lehramt (LA), häufig wird nur ein Bruchteil von dem, was am Ende für die Staatsprüfung gekonnt werden muss, gelehrt.; der Prüfungsstoff wird nicht eingegrenzt, das verursacht große Unsicherheit; fehlender Überblick, was in der Prüfung gekonnt werden muss; Prüfungsangst kann schon im Anmeldeprozess entstehen: Im LA studiert man viele Studiengänge gleichzeitig und meldet sich für alle Fächer getrennt an und weiß nie ob es geklappt hat: Komplizierter und unübersichtlicher Verwaltungsaufwand der verunsichert (Video Nr. 3)
- Fehlende Sensibilität der Lehrpersonen gegenüber prüfungsängstlichen Studierenden; Ungewissheit zu Beginn des Studiums; Angst vor erneutem Scheitern bei Prüfungswiederholer:innen; traumatische Erlebnisse aus der Schule; während der Pandemie war die Unsicherheit im Umgang mit der Technik eine Ursache für Prüfungsangst (Video Nr. 4)
- Negative Prüfungserfahrungen, evtl. Blackouts; keine geeigneten Lernstrategien; fehlendes Zeitmanagement; feindselige Prüfungsatmosphären, enge Prüfungszeiträume: viele Prüfungen innerhalb kürzester Zeit; fehlende Transparenz in Hinblick auf Prüfungsformate (nicht wissen, wie eine Prüfung gestaltet wird, wenig Altklausuren zur Verfügung); fehlende Austauschmöglichkeit mit Lehrenden, um Unsicherheiten auszuräumen, zu wenig Betreuung und Klarheit wie Prüfung bewertet wird, was erwartet wird; Motivationsschwierigkeiten und innere Blockaden weil ein Studienzweifel vorliegt; persönliche Konstitutionen, die das Auftreten von Ängsten grundsätzlich fördern und biographische Erfahrungen, z.B. schwierige Situationen in der Schule, wo man mit Ängsten oder Ausgrenzung zu tun hatte, Angstverhalten /Ängstliche Denkweise aus dem Elternhaus; fehlendes Selbstvertrauen und fehlende Selbstregulierungsstrategien; Prüfungsangst tritt schon lange vor der Prüfung auf: beim bloßen Gedanken an die Prüfung oder bei der Vorbereitung und blockiert diese; In mündlichen Prüfungen treten Ängste besonders häufig auf: „Angst vor der unmittelbaren zwischenmenschlichen Blamage“ (Video Nr. 5)
- Schlechte Schulerfahrungen. Sorge, dass es sich wiederholt oder Dauerzustand wird, keine gute Performance in vergangenen Prüfungen, zu große Stofffülle (vor allem bei Studiengängen mit Staatsexamina): Druck schon bei Prüfungsvorbereitung (Video Nr. 6)
- Traumatische Erfahrungen aus der Schulzeit oder Prüfungssituationen (Video Nr. 7)

- Negative Bewertungserfahrungen aus der Schulzeit oder vergangenen Prüfungssituationen
- Motivationsschwierigkeiten wegen Studienzweifel
- Persönlichkeitsmerkmale, die Ängste fördern
- Fehlendes Selbstvertrauen
- Fehlende Selbstregulierungsstrategien
- Zukunfts- / Erwartungsangst
- Fehlender Überblick zu den Lernzielen und Bewertungskriterien
- Fehlende Transparenz zum Prüfungsablauf und den Prüfungsformaten
- Fehlende Austauschmöglichkeiten mit Lehrenden
- Zu große Lernstoffmengen (vor allem in Studiengängen mit Staatsexamina)
- Zu hohe Prüfungsfrequenz
- Unangemessene Lernstrategien
- Feindselige Prüfungsatmosphäre
- Unsensible Haltung der Prüfperson
- Angst vor der zwischenmenschlichen Blamage

Wie können sich Prüfungsängste bei Student:innen äußern?

- *Soziales Isolationsgefühl, Einsamkeitsgefühl; Studierende überspielen ihre Angst, geben diese nicht offen zu erkennen; der Studienfortschritt verläuft schleppend; ein Gelingen des Studiums ist fast ausgeschlossen (Video Nr. 1)*
- *Leere Arbeitsblätter oder Angabenblätter in der Prüfung; Schieben von Modulprüfungen; kurzfristige Krankmeldungen. Manchmal in mündlichen Prüfungen ein Blackout (Video Nr. 2)*
- *Man spricht in anonymen WhatsApp-Gruppen über Prüfungsangst, nicht mit Lehrenden: Das Schamgefühl vor dem Eingeständnis „ich schaffe das nicht“ überwiegt. Passt nicht zum Bild der Berufsrolle: „Als Lehrkraft soll man ja die Person sein, die ansagt und es kann“; Lehramtsstudierende verbieten sich oft selbst, trotz Bedarf, Hilfe zu suchen, aus Sorge der Verbeamtung zu schaden (Video Nr. 3)*
- *Die Angst wird für sich behalten, da es ein stigmatisiertes Thema ist; die meisten denken, sich zu öffnen bringt Nachteile mit sich (schlechter Eindruck bei Lehrenden) (Video Nr. 4)*
- *Erhöhtes Stresserleben; Prokrastination (Video Nr. 5)*
- *Prüfungsangst zeigt sich vor allem zu Beginn des Studiums oder zum Ende des Studiums (Video Nr. 6)*

- *Beeinträchtigung in der Vorbereitung - beim Lernen - und während der Prüfung; Prüfungsangst zeigt sich vor allem in den Formaten, in denen man sich „nach außen zeigen muss“ (Referaten, Präsentationen, mündlichen Prüfungen) (Video Nr. 7)*

- Isolationsgefühl, Einsamkeitsgefühl
- Schamgefühl
- Rückzug in Anonymität
- Hilflosigkeitsgefühl
- Keine Hilfsangebote aufsuchen (trotz Bedarf)
- Lernbeeinträchtigung, Prokrastination
- Erhöhtes Stresserleben
- Leere Arbeitsblätter /Angabenblätter in Prüfungen
- (Ver-)Schieben von Prüfungen, kurzfristige Krankmeldungen
- Blackout in mündlichen Prüfungen

Wird das Thema „Prüfungsangst“ unter Student:innen und gegenüber Lehrenden offen angesprochen? Welche Begründungen werden geäußert?

- *Studierende überspielen ihre Angst, geben diese nicht offen zu erkennen (Video Nr. 1)*
- *Man spricht in anonymen WhatsApp-Gruppen über Prüfungsangst, nicht mit Lehrenden: Das Schamgefühl vor dem Eingeständnis „ich schaffe das nicht“ überwiegt. Passt nicht zum Bild der Berufsrolle: „Als Lehrkraft soll man ja die Person sein, die ansagt und es kann“; Lehramtsstudierende verbieten sich oft selbst, trotz Bedarf, Hilfe zu suchen, aus Sorge der Verbeamtung zu schaden (Video Nr. 3)*
- *Die Angst wird für sich behalten, da es ein stigmatisiertes Thema ist; die meisten denken, sich zu öffnen bringt Nachteile mit sich (schlechter Eindruck bei Lehrenden) (Video Nr. 4)*

- *fehlende Austauschmöglichkeit mit Lehrenden, um Unsicherheiten auszuräumen, zu wenig Betreuung und Klarheit wie Prüfung bewertet wird (Video Nr. 5)*

- Prüfungsangst wird für sich behalten oder mit Freunden und/oder anonymen Gruppen besprochen
- Begründungen: Schamgefühl, Angst vor Benachteiligungen
- Fehlende Austauschmöglichkeiten mit Lehrenden

Mit welchen Anliegen wenden sich prüfungsängstliche Student:innen an die Beratungsstellen?

- *Erhöhtes Stresserleben; Prokrastination, fehlendes Zeitmanagement; Suche nach geeigneten Lernstrategien (Video Nr. 5)*
- *Unklarheiten zu Prüfungsbedingungen und -Abläufen und Lern- und Arbeitstechniken (v.a. zu Beginn des Studiums); Zukunftsängste (zum Ende des Studiums) (Video Nr. 6)*
- *Traumatische (Prüfungs-)Erfahrungen vor allem in mündlichen Prüfungen; Informationen zum Nachteilsausgleich (Video Nr. 7)*

- Versagensängste
- Unangemessenes Lern- und Arbeitsverhalten
- Fehlende Transparenz zum Prüfungsablauf und den Prüfungsformaten
- Negative Prüfungserfahrung
- Nachteilsausgleich

Unterstützungsmöglichkeiten für Student:innen mit Prüfungsangst im Hochschulkontext

Im Folgenden werden die Aussagen der Interviewpartner:innen zu den Leitfragen (s. Arbeitsblatt „Leitfragen zu den Videos“) zusammengefasst: Welche positiven Erfahrungen habt ihr im Umgang mit prüfungsängstlichen Student:innen und welche Unterstützungsmaßnahmen könnt ihr Lehrenden empfehlen, um Prüfungsängsten bei Student:innen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren?

Was empfehlen die Student:innen den Lehrenden, um Prüfungsängsten bei Student:innen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren?

- Mitteilen, dass Studierende mit Prüfungsangst wahrgenommen werden und dass es Prüfungsangst gibt und ok ist, so dass die Studierenden das Gefühl haben, sie können offen sein und sich helfen lassen (Video Nr. 4)
- Mitteilen, dass Prüfungsangst kein persönliches Versagen ist, es keine Nachteile mit sich bringt, sich zu seiner Prüfungsangst zu bekennen (Video Nr. 4)
- Auf (niedrigschwellige und anonyme) Unterstützungsangebote verweisen, diese bekannt(er) machen (Video Nr. 4)
- Klaren Überblick verschaffen am Anfang des Semesters: „Das haben wir vor in diesem Seminar....bis zu diesem Zeitpunkt müsst ihr das und das draufhaben und das wird dann tatsächlich in der Prüfung abgeprüft“ (Video Nr. 3)
- (Mehr) Prüfungssimulationen / Altklausuren / Übungen bereitstellen und früher freigeben (eine Woche vor Prüfung ist zu spät) (Video Nr. 3)
- Nach Möglichkeit unterschiedliche Prüfungsformate anbieten (Video Nr. 4)
- Lockere Stimmung einbringen direkt vor der Prüfung „Das schafft ihr alle“; ein Witz raushausen, dann ist es angenehmer und macht einen selber lockerer und das hemmt die Prüfungsangst (Video Nr. 3)
- Während einer mündlichen Prüfung mit prüfungsängstlichen Student:innen respektvoll und empathisch umgehen (Video Nr. 4)

Was empfehlen die Lehrenden anderen Lehrenden, um Prüfungsängsten bei Student:innen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren?

- Prüfungsängste ansprechen: Prüfungsängste gibt es und sind normal. Auch Prüfer haben Prüfungsangst! (Video Nr. 1)
- Eigene Inszenierung / Haltung überprüfen (Video Nr. 2)
- Perspektivwechsel: sich in Studierende reinversetzen (Video Nr. 1)
- Keine Killerphrasen artikulieren „Mit der Prüfung wird ordentlich ausgesiebt...“ (Video Nr. 2)
- Auf Augenhöhe mit den Studierenden kommunizieren (Video Nr. 1)
- Situationen schaffen, in denen über Prüfungsangst gesprochen werden kann (Video Nr. 1)
- Gesprächsangebote (als Reaktion auf Anfrage) (Video Nr. 2)
- Proaktiv auf verhaltensauffällige Studierende zugehen (Video Nr. 2)
- Gerücht unter Lehramtsstudierenden auflösen, Unterstützungsangebote anzunehmen sei Berufsschädigend (Video Nr. 2)

- Aufklärung darüber, wie wichtig die frühzeitige Auseinandersetzung mit Prüfungsangst ist (und nicht erst später) (Video Nr. 2)
- Tutorien zu Lern- und Arbeitstechniken zu Beginn des Semesters organisieren (Video Nr. 1)
- Auf Unterstützungsangebote an Hochschule hinweisen (Video Nr. 1)
- Verweis auf andere Beratungsstellen (Video Nr. 2)
- Klar sagen, was genau man möchte (nicht jedes Detail, aber Überblick geben) (Video Nr. 1)
- Kooperative Arbeitsformen in der Lehrveranstaltung miteinplanen, damit die Studierenden miteinander in Kontakt kommen, sich untereinander evtl. auch über Ängste austauschen können, das Gefühl sozialer Eingebundenheit erhalten (Video Nr. 2)
- Während Prüfung auf wahrgenommene Prüfungsangst eingehen; Musterunterbrechungen anbieten (Fenster öffnen, Glas Wasser, Pause...) bzw. nachfragen, was er/sie jetzt braucht (Video Nr. 1)

Was empfehlen die Mitarbeiter:innen der Beratungsstellen den Lehrenden, um Prüfungsängsten bei Student:innen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren?

- Die richtige Haltung einnehmen: Verständnis zeigen für die Situation der Studierenden. Prüfungssituationen sind nicht alltäglich. (Video Nr. 7)
- Gesprächsbereitschaft von Anfang an signalisieren: Nahbarkeit ist sehr entlastend für die Betroffenen (Video Nr. 7)
- Austauschmöglichkeiten vor der Prüfung anbieten, Ansprechpersonen definieren (Video Nr. 5)
- Transparenz darüber schaffen, was aus der Stofffülle für die Prüfung besonders wichtig ist; Priorisierungshilfen geben (Video Nr. 6)
- Hilfestellungen geben, wie man sich auf eine bestimmte Prüfungsform gut vorbereiten kann (Video Nr. 6)
- Transparenz herstellen zum Prüfungsformat (Video Nr. 5)
- Prüfungstermine entzerren, sofern es die Prüfungs- und Studienordnung zulässt (Video Nr. 5)
- Frage an sich selbst stellen: Was ist der Prüfungszweck/das Qualifikationsziel? Die Prüfungsformate sollten sich nach dem Qualifikationsziel, nach den erforderlichen Berufskompetenzen richten und dahingehend hinterfragt und im Rahmen des Möglichen angepasst werden. Medizinstudent:innen beispielsweise, wenn Sie später als Ärzt:innen arbeiten werden, müssen tatsächlich unter hohem Zeitdruck Ergebnisse liefern und mit Patient:innen

(kritische) Gespräche führen können. Die gewählten Prüfungsformate sollten diese Kompetenzen auch abprüfen (Video Nr. 7)

- *Prüfungssettings so gestalten, die gewisse Angstzustände gar nicht erst auftreten (z.B. den Studierenden freie Platzwahl gewähren - so dass jemand mit Angststörung nicht in der Mitte sitzt und panisch wird (Video Nr. 7)*
- *Sicherheit vermitteln in Prüfungssituation. Freundliche, Emphatische Kommunikation (Video Nr. 5)*
- *Überlegen, wie man eine gute Atmosphäre schafft (Smalltalk, Erklären wie die Prüfung abläuft, sensibel für die Aufregung sein) (Video Nr. 6)*
- *Auf Angebote an der Hochschule zum Thema Prüfungsangst verweisen (Video Nr. 6)*
- *Wenn man an Grenzen stößt, weiter verweisen! (Video Nr. 5)*

Die befragten Mitarbeiter:innen der Beratungsstellen der LMU und des Studentenwerks München Oberbayern beraten häufig Student:innen mit Prüfungsangst und bieten u.a. spezielle Angebote wie Workshops, begleitende Coachings und vertrauliche Einzelberatungen für diese Zielgruppe und deren Anliegen an.

Schwerpunktthemen in den Angeboten zur Prüfungsangst sind:

- Ursachenforschung
- Aufklärung über Prüfungsängste
- Peer-Austausch zum Thema Prüfungsangst
- Vermittlung von Lern- Arbeitstechniken
- Vermittlung von Selbstregulierungsstrategien
- Festlegen nächster Schritte

Die Beratungsstellen sind auch offen für Nachfragen von Lehrenden im Umgang mit Prüfungsangst bei Student:innen. Die Beratungsstelle für Studierende mit Behinderung und chronischer Erkrankung an der LMU ist auch explizite Anlaufstelle für Lehrende, berät diese zu einer barrierefreien Lehre, stellt Hilfsmittel und Informationen bereit und berät Lehrende und Studierende zum Nachteilsausgleich. Ein Nachteilsausgleich wird prüfungsängstlichen Studierenden nur dann gewährt, wenn für die Prüfungsangst eine diagnostizierte Erkrankung ursächlich ist. Beispielsweise ist das bei posttraumatischen Belastungsstörungen, Depressionen, sozialen Phobien und Angststörungen der Fall. Wird der Nachteilsausgleich vom Prüfungsamt genehmigt, können Prüfungsbedingungen für die betroffenen Studierenden angepasst werden. Sie können die Prüfung z.B. in einem extra Raum schreiben, eine Zeitverlängerung bekommen, Pausen machen. Wichtig zu beachten ist: In Fällen von Prüfungsängsten mit dahinterliegender Erkrankung, ist die Grenze der Beratungs- und Unterstützungsfähigkeit an den Hochschulen selbst und durch Lehr- und

Prüfpersonen erreicht. Die Betroffenen benötigen therapeutische Unterstützung. In diesen Fällen oder bei Verdacht auf eine dahinter liegende Krankheit, können Student:innen mit Prüfungsangst z.B. an die psychosoziale Beratungsstelle des Studierendenwerks verwiesen werden. In intensiven Fällen werden sie von dort aus an eine psychotherapeutische Stelle weiterverwiesen.

Was sind die empfohlenen Unterstützungsmöglichkeiten für Lehrende aus Sicht der Interviewpartner:innen im Umgang mit prüfungsängstlichen Student:innen?

Haltung / Kommunikationsstil

- Zugewandte, wertschätzende Haltung einnehmen
- Perspektivwechsel: Sich in Studierende reinversetzen
- Eigene Lehr- und Prüf-Inszenierung überprüfen
- Studierende mit Prüfungsangst wahrnehmen
- Klarstellung: Prüfungsangst ist kein persönliches Versagen
- Auf Augenhöhe kommunizieren
- Gesprächsbereitschaft von Anfang an signalisieren
- Gespräche (als Reaktion auf Anfrage) anbieten
- Proaktiv auf verhaltensauffällige Studierende zugehen
- Austauschmöglichkeiten vor/nach der Prüfung anbieten
- (Peer-)Ansprechpersonen definieren (Studierendenvertretung /Tutorien)
- Auf den Kommunikationsstil achten: Keine Androhung von Versagen!

Lern- und Prüfungsatmosphäre

- Freundliche, Emphatische Kommunikation
- Respektvoller und empathischer Umgang
- Sicherheit durch Zugewandtheit und Interesse vermitteln
- Studierenden freie Platzwahl gewähren in Hörsälen
- Studierenden Einstiegsthema frei wählen lassen bei mündlichen Prüfungen
- Prüfungssetting auflockern: Smalltalk, sensibel für die Aufregung sein
- Humor und gemeinsam Lachen in Lern- und Prüfungssettings

Transparenz /Orientierung

- Selbstreflexion: Was ist das Qualifikationsziel? Prüft das gewählte Format die gewünschten Kompetenzen ab?
- Klar sagen, was das Ziel ist
- Orientierung geben anhand klarer und transparenter Lernziele und Bewertungskriterien
- Einen Inhalts-Überblick skizzieren zu Beginn des Semesters
- Klarheit schaffen zu formalen Prüfungsbedingungen, dem Prüfungsablauf und inhaltlichen Prüfungsanforderungen

- (Mehr) Prüfungssimulationen / Altklausuren / Übungen bereitstellen und früher freigeben
- Priorisierungshilfen zu Lernstoff geben
- Hilfestellungen zu Lern- und Arbeitstechniken geben
- Prüfungstermine entzerren (wenn PStO es zulässt)
- Nach Möglichkeit unterschiedliche Prüfungsformate anbieten
- Prüfungsvorbereitende Tutorien ab Semesterbeginn organisieren
- Kooperative Arbeitsformen in die Lehrveranstaltung miteinplanen,
- Peer-Austausch und soziale Eingebundenheit fördern

Sichtbarkeit und Verweise auf Unterstützungsangebote

- Über niedrigschwellige und anonyme Unterstützungsangebote informieren
- Auf Angebote an der Hochschule zum Thema Prüfungsangst verweisen
- (Beratungs-)Grenzen kennen
- Verweis auf andere Beratungsstellen (psychosoziale Beratungsstellen der Studentenwerke)

Modul 3: Unterstützungsmaßnahmen, Praxis-transfer & Abschluss

Beratungsbedarf zu Prüfungsängsten

Obwohl Studierende in Bezug auf studienbezogene Themen besonders häufig angeben, dass sie Beratung und Unterstützung bei der Bewältigung von Prüfungsangst benötigen (43,8 Prozent), nutzen laut Studierendenbefragung in Deutschland nur etwas mehr als ein Drittel von ihnen (16,5%) Unterstützungsangebote (vgl. 22. Sozialerhebung, 2021). Vermutlich zögern viele Studierende aus Sorge vor Stigmatisierung, ihre Prüfungsangst offen zu zeigen oder um Hilfe zu bitten.

Die Studierendenbefragung in Deutschland wird alle vier Jahre bundesweit an Hochschulen durchgeführt und gibt einen guten Einblick in die aktuelle Datenlage zur sozialen und wirtschaftlichen Situation von Studierenden. Die stets recht hohen Zahlen zur Betroffenheit von Prüfungsangst und die demgegenüber geringe Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten, können die Teilnehmenden dafür sensibilisieren, wie wichtig es ist, Maßnahmen zur Reduzierung von Prüfungsangst in den eignen Lehr- und Prüfkontext zu integrieren.

Auslöser für Prüfungsangst von Lehrendenseite

Die folgende Übersicht stellt eine Zusammenfassung von vermeidbaren Auslösern durch Lehrende, im Rahmen ihres Lehr- und Prüfprozesses dar (vgl. Interviewaussagen in Modul 2, „Herausforderungen für Student:innen mit Prüfungsangst im Hochschulkontext“).

Haltung / Kommunikation der Prüfperson

- Unsensible Haltung der Prüfperson
- Negative Bewertungserfahrungen aus vergangenen Prüfungssituationen
- Fehlende Austauschmöglichkeiten mit Lehrenden
- Fehlende Kenntnis über niedrigschwellige und anonyme Angebote bei Prüfungsangst

Lern- und Prüfungsatmosphäre

- Killerphrasen/Drohungen: „Mit dieser Prüfung wird ordentlich ausgesiebt“; „Wenn ihr jetzt nicht aufpasst, fallt ihr durch die Prüfung“
- Feindselige Prüfungsatmosphäre

Transparenz / Orientierung

- Fehlende Klarheit zu formalen Prüfungsbedingungen, dem Prüfungsablauf und inhaltlichen Prüfungsanforderungen
- Fehlende Orientierung anhand klarer und transparenter Lernziele und Bewertungskriterien
- Fehlende Transparenz zu Prüfungsformaten
- Fehlende Übungsmöglichkeiten / Prüfungssimulationen

Sichtbarkeit und Verweise auf Unterstützungsangebote

- Fehlende Kenntnis und Bekanntmachung von Hilfsangeboten

Erlebenszustände von Angst und Selbstbestimmung

Student:innen mit Prüfungsängsten befinden sich in einem Zustand des Angst-Erlebens. Ein Erlebenszustand kann als das Ergebnis einer autonomen Auswahl an Sinneswahrnehmungen, denen eine bestimmte Bedeutung verliehen wird, beschrieben werden (Nolle, 2021, S.37). Im Zustand des Angst-Erlebens richtet sich die Aufmerksamkeit auf eine als Bedrohung wahrgenommene Situation, der gegenüber sie sich ausgeliefert fühlen. Dieser Zustand kann als Antizipation vor einer Prüfung erlebt werden oder während einer solchen. In diesen Fällen ist das Grundbedürfnis nach erlebter Autonomie - d.h. dem Bedürfnis nach Einflussnahme und Entscheidungsmöglichkeiten - nicht erfüllt. Zum Erleben von Prüfungsangst gehört auch das Ausblenden der eigenen Kompetenzen und Stärken. Die Aufmerksamkeitslupe zoomt die Erinnerungen negativer Prüfungserfahrungen, Misserfolge und Schwach-

stellen hervor. Man fühlt sich „hilflos und klein und nicht in der Lage, sich selbst zu helfen“ (Nolle, 2021, S.38). Zudem kann sich im Zustand des Angst-Erlebens das „negative Gefühl des emotionalen Getrenntseins von anderen Menschen“ als Einsamkeitsgefühl einstellen. Wer „in einer Gruppe von Menschen glaubt sich, sich verstellen zu müsse, und Angst hat, sich zu zeigen, wer seine Fehler um jeden Preis zu verbergen versucht, erlebt Einsamkeit. Einsamkeit findet in der Gruppe statt! (ebd., S, 35-36).

Ein Erleben von Selbstbestimmung wiederum bewirkt in uns, dass wir uns autonom, kompetent und sozial eingebunden fühlen. Studierende mit einem hohen Grad an Selbstbestimmung haben das Gefühl, den (anstehenden) Prüfungsaufgaben gewachsen zu sein (Kompetenzerleben), sehen einen Sinn darin, sich der Prüfung zu stellen (Autonomieerleben) - beispielsweise als nachvollziehbarer Meilenstein für das Ziel, das Studium abzuschließen - und fühlen sich mit anderen Menschen verbunden (Erleben sozialer Eingebundenheit).

Die Selbstbestimmungstheorie nach Deci & Ryan (1985; 2000) definiert die Motivation einer Person - etwas erreichen zu wollen (ein Ziel vor Augen haben) und dafür zweckorientiertes Verhalten anzuwenden - als erlebten Grad von Selbstbestimmung. Neben der Erfüllung biologischer Grundbedürfnisse als Voraussetzung für einen gelingenden Lern- und Entwicklungsprozess, sind gleichermaßen die Befriedigung der drei psychologischen Grundbedürfnisse (Autonomie, Kompetenz, soziale Eingebundenheit) eine notwendige Voraussetzung dafür. „Je mehr diese Bedürfnisse befriedigt werden, desto mehr Selbstbestimmung ist vorhanden“. Unser Wohlbefinden hängt stark davon ab: „Sind sie erfüllt, geht es uns Menschen gut. Dann sind wir kreativ, in Beziehung miteinander, können kommunizieren und haben mehr Zugriff auf unser kognitives, kreatives sowie emotionales Potenzial“ (Nolle, 2021, S.32-33). Student:innen mit Prüfungsangst erleben häufig einen Mangel hinsichtlich einem oder aller drei Grundbedürfnisse.

Lehrende können Student:innen mit Prüfungsangst helfen, diese Grundbedürfnisse in Lern- und Prüfungssituationen zu stärken und damit nicht nur zu deren psychischen Gesundheit und deren Wohlbefinden beizutragen, sondern auch zur Entstehung und Erhaltung von Motivation und erfolgsorientiertem Verhalten in Lern- und Entwicklungsprozessen.

Unterstützungsmaßnahmen gegen Prüfungsangst von Lehrendenseite

Prüfer:innen erscheinen Studierenden häufig als bedrohlich. Die angenommene Gefahr liegt darin, dass angenommen wird, die Prüfperson hat zum Ziel, die Wissenslücken herauszufinden oder den Prüfling sogar durchfallen zu lassen.

Als Prüfperson haben Lehrende einen großen Handlungs- und Gestaltungsspielraum. „Für die Art und Weise, wie Lehrveranstaltungen und Prüfungen durchgeführt werden, gibt es zwar offizielle und inoffizielle Vorgaben, letztendlich bleibt jedoch vielen dem individuellen Stil des Dozenten überlassen.“ (Köster et. al., 2005, S.17).

Haltung / Kommunikationsstil

- Zugewandte, wertschätzende Haltung einnehmen
- Perspektivwechsel: Sich in Studierende reinversetzen
- Eigene Lehr- und Prüf-Inszenierung überprüfen
- Studierende mit Prüfungsangst wahrnehmen
- Klarstellung: Prüfungsangst ist kein persönliches Versagen
- Auf Augenhöhe kommunizieren
- Gesprächsbereitschaft von Anfang an signalisieren
- Gespräche (als Reaktion auf Anfrage) anbieten
- Proaktiv auf verhaltensauffällige Studierende zugehen
- Austauschmöglichkeiten vor/nach der Prüfung anbieten
- (Peer-)Ansprechpersonen definieren (Studierendenvertretung /Tutorien)
- Auf den Kommunikationsstil achten: Keine Androhung von Versagen!

Positive Formulierungen in Bezug auf Lern-, Prüfungs- und Studienziele, fördert eine positive Einstellung zu den Lerninhalten. Zudem kann das Gelernte besser behalten und abgerufen werden (Köster et. al., 2005, S.17-19). Das verleiht Sicherheit durch Autonomie- und Kompetenzerleben.

Vor der Prüfung

Bereits zu Semesterbeginn sollte das Vorhandensein von Prüfungsangst offen angesprochen und entmystifiziert werden. Persönliche Anekdoten zu Prüfungsangsterfahrungen, Gesprächsangebote, Verweise auf Hilfsangebote und Peer-Austauschangebote tragen dazu bei und fördern das Gefühl sozialer Eingebundenheit.

Statt zu Semesterbeginn die Lehrveranstaltung mit der Bemerkung *„Im nächsten Semester wird hier nur noch jeder zweite von Ihnen sitzen. Die andere Hälfte wird durchfallen!“* zu eröffnen, sorgt ein wohlwollender Kommunikationsstil konkret gegen Prüfungsangst oder lässt diese gar nicht erst entstehen: *„Uns ist daran gelegen, daß es viele von Ihnen schaffen werden! Wir können es aber nicht allen garantieren“.*

Die Androhung von Versagen in der ersten Aussage löst bei Student:innen geistige Blockaden aus, unabhängig von deren Leistungsniveau. Die pessimistische Formulierung weckt Erinnerungen an negative Prüfungserfahrungen und generiert Horror-szenarien von der anstehenden Prüfungssituation; hierdurch werden körperliche Reaktionen aktiviert und Prüfungsangst-Symptome ausgelöst. Die alternative Begrüßungsvariante hingegen lenkt die Aufmerksamkeit darauf, dass man es schaffen kann - wenn auch ohne Garantie - und verbreitet Optimismus unter den Studierenden.

Während der Prüfung

Prüfungsängstliche Studierende sind in mündlichen Prüfungen teilweise sehr stark mit dem Gedanken belastet, dass die Prüfperson die vorhandene Anspannung und weitere Symptome wie Schwitzen, Zittern etc. bestimmt als Zeichen von Inkompetenz und ungenügender Vorbereitung wahrnehmen wird. Die Angst davor, verstärkt die Intensität der Symptome und damit die Angst. Ein Zugriff auf das Gelernte und dessen Wiedergabe ist stark eingeschränkt bis ausgeschlossen.

Es wird empfohlen sich in Vorbereitung auf eine Prüfung in die Situation des Prüflings hineinzusetzen und zu Beginn klarzustellen, dass eine gewisse Anspannung und Nervosität ganz normal ist, durchaus bei nahezu jedem Prüfling von der Prüfperson wahrgenommen wird und das es weder ein Zeichen von persönlichem Versagen oder schlechter inhaltlicher Vorbereitung ist. Hierbei ist eine zugewandte, wertschätzende Haltung hilfreich sowie ein respektvoller Kommunikationsstil auf Augenhöhe.

Sollten die Prüfungsangstsymptome im Kontext einer mündlichen Prüfung zu intensiv werden, kann es zu einem Blackout kommen, so dass der Prüfling vorübergehend keinen Zugriff mehr auf das Gelernte hat. Selbst die einfachsten Fragen können nicht mehr beantwortet werden. In diesem Fall ist es ratsam, nicht auf die Antwort der gestellten Frage zu beharren, sondern entweder eine andere Frage stellen oder bei Bedarf eine kurze Unterbrechung anbieten (Wasser trinken, Fenster öffnen, Körper durch Bewegung aktivieren...)

Nach der Prüfung

Auch nach der Prüfung haben die Lehrenden die Möglichkeit darauf Einfluss zu nehmen, mit welchen Gedanken die Studierenden in die darauffolgende Lern- und Prüfungsphase einsteigen werden.

Konnte ein Prüfling keine ausreichende Leistung zum Bestehen erbringen, ist man als Prüfer - vor allem nach mündlichen Prüfungen - teilweise in die Reaktion auf das Ergebnis involviert. Die meisten Studierenden reagieren mit Selbstzweifel, Zukunftsängsten und dem Gefühl der Hilflosigkeit.

Aussagen wie „Das wird schon wieder“; „Wer wird denn alles gleich so schwarzsehen“ sind wenig hilfreich und gehen an dem Gefühlserben des Prüflings vorbei, bagatellisieren es bzw. erhöhen den Druck zusätzlich (Köster et. al., 2005, S.16).

Als hilfreiche Reaktion von Seiten der Lehrenden bzw. Prüfenden wird eine empathische Haltung und der positive Blick in die Zukunft angesehen. Indem man Verständnis für die Reaktion zeigt und ggf. berichtet, diese aus eigener (früherer) Erfahrung heraus gut nachvollziehen zu können. Die Schilderung persönlicher Erfahrungen erleichtert dem Prüfling die Wahrnehmung, nicht alleine zu sein und dass selbst Prüfer negative Prüfungserfahrungen erleben. Bestenfalls führt das zu einem zuversichtlicheren Blick in die Zukunft und zu der Bereitschaft, angebotene Unterstützungsangebote von Seiten der Lehrenden (z.B. eine intensive Nachbesprechung der Prüfung) oder aber das Angebot von Beratungsstellen anzunehmen.

Lern- und Prüfungsatmosphäre

- Freundliche, Emphatische Kommunikation
- Respektvoller und empathischer Umgang
- Sicherheit durch Zugewandtheit und Interesse vermitteln
- Studierenden freie Platzwahl gewähren in Hörsälen
- Studierenden Einstiegsthema frei wählen lassen bei mündlichen Prüfungen
- Prüfungssetting auflockern: Smalltalk, sensibel für die Aufregung sein
- Humor und gemeinsam Lachen in Lern- und Prüfungssettings

Eine angenehme Lern- und Prüfungsatmosphäre ist für ein positiven Lern- und Prüfungsverlauf für alle Beteiligten nicht zu unterschätzen. Gelingt es, eine Atmosphäre zu schaffen, die zur Befriedigung der psychologischen Grundbedürfnisse - Autonomieerleben, Kompetenzerleben und das Erleben sozialer Eingebundenheit (Deci & Ryan, 2000) beiträgt - fördert das die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden der Lernenden als wichtige Voraussetzung für deren Leistungsfähigkeit.

Lehrende können einen Beitrag dazu leisten, eine gute Lern- und Prüfungsatmosphäre herzustellen.

Vor der Prüfung

Eine von Beginn an transparente, offene und wohlwollende Haltung und Kommunikation der Lehrperson, führt dazu, dass sich die Studierenden sicher fühlen und ihr Potenzial entfalten können. Interesse zeigen an inhaltlichen Beiträgen der Studierenden sowie die Abfrage und Einbeziehung ihrer Wünsche zur Art und Häufigkeit von formativen Lernstandserhebungen, fördert deren Motivation, Lern- und Leistungsbereitschaft.

Während der Prüfung

Neben einem respektvollen und empathischen Umgang mit dem Prüfling, trägt ein angenehmes Raumsetting zu einem Wohlgefühl bei. Das Prüfungssetting sollte in einem ausreichend hellen, ruhigen und gut gelüfteten Raum stattfinden. Ein lockerer Einstieg mit Smalltalk oder einer netten Vorstellungsrunde kann zu einem Abbau der Anspannung prüfungsängstlicher Student:innen führen.

Nach der Prüfung

Unabhängig von dem Ergebnis der Prüfung, sollte die Prüfperson dem Prüfling zugewandt bleiben und im Falle eines Nicht-Bestehens verständnisvoll auf die jeweilige Reaktion eingehen. Auch Erfolge sollten angemessen gewürdigt werden; dies trägt zu einer guten Atmosphäre und dem Gefühl sozialer Eingebundenheit bei.

Transparenz /Orientierung

- Selbstreflexion: Was ist das Qualifikationsziel? Prüft das gewählte Format die gewünschten Kompetenzen ab?
- Klar sagen, was das Ziel ist
- Orientierung geben anhand klarer und transparenter Lernziele und Bewertungskriterien
- Einen Inhalts-Überblick skizzieren zu Beginn des Semesters
- Klarheit schaffen zu formalen Prüfungsbedingungen, dem Prüfungsablauf und inhaltlichen Prüfungsanforderungen
- (Mehr) Prüfungssimulationen / Altklausuren / Übungen bereitstellen und früher freigeben
- Priorisierungshilfen zu Lernstoff geben
- Hilfestellungen zu Lern- und Arbeitstechniken geben
- Prüfungstermine entzerren (wenn PStO es zulässt)
- Nach Möglichkeit unterschiedliche Prüfungsformate anbieten
- Prüfungsvorbereitende Tutorien ab Semesterbeginn organisieren
- Kooperative Arbeitsformen in die Lehrveranstaltung miteinplanen,
- Peer-Austausch und soziale Eingebundenheit fördern

Studierende entwickeln oder verstärken häufig Prüfungsängste, weil sie keine Vorstellung davon haben, was sie erwarten wird. Diese Unsicherheit wird zur Bedrohung. Das Gefühl, nicht zu wissen, was gelernt werden muss oder was davon wichtig ist für die Prüfung, mindert das Kompetenzerleben, senkt die Lernmotivation und mündet in ein Hilflosigkeitserleben.

Aufklärung und Orientierungshilfen durch die Lehrperson helfen dabei, Transparenz in den Lehr- und Prüfprozess zu bringen.

Vor der Prüfung

Bereits vor dem Vorlesungsbeginn sollte die Prüfperson sich intensiv mit der Frage auseinandersetzen, welche Lernziele sie wie in der Lehrveranstaltung vermitteln möchte und welches Qualifikationsziel die Prüfung haben soll. Zudem ist es ratsam zu eruieren, welche Prüfungsformate - neben den bisher genutzten - PStO-konform einsetzbar wären. Oftmals sind hier auch Gespräche mit Fachkolleg:innen hilfreich. Vor Semesterbeginn sollten auch die Kontaktdaten und Verfügbarkeiten von Unterstützungsangeboten für Studierende recherchiert und in einer angemessenen Form für die Studierenden zusammengetragen werden.

In der ersten Sitzung der Lehrveranstaltung ist es von großer Bedeutung, den Studierenden Sicherheit zu geben, indem sie umfassend zu den Lernzielen, formalen Prüfungsbedingungen, dem Prüfungsablauf und inhaltlichen Prüfungsanforderungen und Bewertungskriterien informiert werden.

Während der Prüfung

Zu Beginn einer Prüfung - egal ob es sich um eine schriftliche Klausur oder um eine mündliche Prüfung handelt - es ist ratsam klare Anweisungen zu dem Ablauf zu machen: Wie ist der zeitliche Rahmen? Wie werden Nachfragen gestellt? Was ist, wenn man auf Toilette muss? Was ist erlaubt und was nicht? Hierfür etwas mehr Zeit einzuplanen, zahlt sich aus und vermittelt Kontrolle, Sicherheit und macht die Situation für Studierende vorhersehbar.

Nach der Prüfung

Nach einer Prüfung sind Orientierungshilfen zum Ablauf einer Klausureneinsicht bzw. einer Notenverbesserung, zu Wiederholungsmöglichkeiten hilfreich sowie der Verweis auf Unterstützungsangebote.

Sichtbarkeit und Verweise auf Unterstützungsangebote

- Über niedrigschwellige und anonyme Unterstützungsangebote informieren
- Auf Angebote an der Hochschule zum Thema Prüfungsangst verweisen
- (Beratungs-)Grenzen kennen
- Verweis auf andere Beratungsstellen (psychosoziale Beratungsstellen der Studentenwerke)

Indem Lehrende selbst über die vorhandenen Angebote an ihrer Hochschule oder von lokalen Anbietern für Student:innen mit Prüfungsangst informiert und auf dem aktuellen Stand sind, und diese Informationen den Studierenden weitergeben, ist schon eine sehr wichtige Unterstützungsmaßnahme von Lehrendenseite erfüllt. Der Zugriff auf diese Informationen sollte zu jedem Zeitpunkt (auch) anonym möglich sein.

Literaturverzeichnis

Dies ist ein Überblick über die gesamte für das Blended-Learning-Seminar verwendete Literatur.

- Cannon, W.B. (1929). Bodily chance in pain, hunger, fear, and rage. Appleton, New York.
- Covington, M.V. (1992). Making the grade. Cambridge (Cambridge University Press).
- Deci E.L. & Ryan, R.M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York, Plenum.
- Deci E.L. & Ryan, R.M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry II (4), (S.227-268).
- Ellis, A. & MacLaren, C. (2014). Rational-Emotive-Verhaltenstherapie. (1. Aufl.). Junfermann Verlag, Paderborn.
- Fehm, L & Fydrich, T. (2011). Prüfungsangst. Hogrefe, Göttingen.
- Fehm, L & Fydrich, T. (2013). Ratgeber Prüfungsangst. Informationen für Betroffene und Angehörige. Hogrefe, Göttingen.
- Frölich-Steffen, S, den Ouden, H., Gießmann, U. (Hrsg.) (2019). Kompetenzorientiert prüfen und bewerten an Universitäten: Didaktische Grundannahmen, rechtliche Rahmenbedingungen und praktische Handlungsempfehlungen. Opladen, Berlin, Toronto. Verlag Barbara Budrich.
- Gesellschaft für Verhaltenstherapie und -medizin (GfVT). (2023) -Modell nach Albert Ellis." Zuletzt geprüft am 20.03.2024. <https://gfv.de/das-abc-modell-nach-albert-ellis/>.
- Kaluza, G., Vögele, C. (1999). Streß und Streßbewältigung. In H. Flor, N. Birbaumer, K. Hahlweg (Hrsg.): Grundlagen der Verhaltensmedizin. Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich D. Praxisgebiete: Serie 2. Klinische Psychologie, Bd. 3 Göttingen et. al: Hogrefe.
- Köster, S., Rupp-Freidinger, C. & Dieker-Müting, J. (2005). Angst vor der Prüfung. Wie Dozenten Prüfungsängste von Studierenden auffangen und mildern können. In B. Brerendt, H.-P. Voss und J. Wildt (Hrsg.). Neues Handbuch Hochschullehre: Lehren und Lernen Effizient gestalten (Beitrag H2.2; S.1-36). Raabe, Stuttgart, Berlin.

- Kroher, M. et. al. (2023). Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) (Hrsg.). Die Studierendenbefragung in Deutschland: 22. Sozialerhebung. Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2021: https://www.bmbf.de/SharedDocs/Publikationen/de/bmbf/4/31790_22_Sozialerhebung_2021.pdf?__blob=publicationFile&v=9
- Lazarus, R.S, & Launier, R (1981). Stressbezogene Transaktion zwischen Person und Umwelt. In: Nitsch, J. (Hrsg.): Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen. Huber-Verlag, Bern.
- Nolle, T. (2021). Blackout, Bauchweh und kein´ Bock. Therapie und Coaching bei Prüfungsangst, Prokrastination und Leistungsdruck. Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg.
- Preiser, S. (2003). Pädagogische Psychologie: Psychologische Grundlagen von Erziehung und Unterricht. Weinheim [u.a.]: Juventa-Verl.
- Schwartz, D. (2011). Vernunft und Emotion: Die Ellis-Methode - Vernunft einsetzen, sich gut fühlen und mehr im Leben erreichen (6. Aufl.). borgmann publishing.
- Wagner-Link, A. (2011). Der Stress, TK Broschüre, ISSN 0723-1717 (<https://www.yumpu.com/de/document/read/9163449/tk-broschuere-der-stress>).
- Yerkes, R.M. and Dodson, J.D. (1908) The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation. Journal of Comparative Neurology and Psychology, 18, 459-482.

Dieses Werk „Unterstützung von Student:innen mit Prüfungsangst“ ist eine Open Educational Resource (OER) aus dem hochschuldidaktischen Verbundprojekt QUADIS – Qualität digital gestützter Lehre an bayerischen Hochschulen steigern (<https://quadis.profileheplus.de/>).

Es wurde 2024 von Mariella Djabarian an der Ludwig-Maximilians-Universität erstellt.

Das gesamte Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Unbenommen davon und sofern nicht anders angegeben dürfen das Gesamtwerk und alle seine Teile im Rahmen der Creative-Commons-Lizenz „Namensnennung 4.0 International“ (CC BY 4.0) genutzt werden.

Der Lizenztext ist abrufbar unter <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode.de>.

Das Werk ist abrufbar unter [URL des Einzelmaterials bei der vhb].

[Nur relevant, wenn das Einzelmaterial übernommen UND verändert wurde]