

Prüfungsangst bewältigen und Lernblockaden lösen – 5 Tipps

Der Druck und der Stresspegel steigen vor Prüfungen und Abgabeterminen jeweils gewaltig. Manchmal sieht man nur noch den Berg von Unterlagen, die man noch durchgehen sollte, vor sich. Dies kann dazu führen, dass man sich gelähmt fühlt – unfähig etwas anzupacken. Man spricht von Prüfungsangst oder Lern- bzw. Schreibblockaden. Keine Panik: Sie können gelöst werden. Fünf Tipps, wie du wieder aus Blockaden herauskommst.

Bei Sandra geht nichts mehr. Wie gelähmt sitzt sie am Bürotisch und das seit Tagen. Sie sollte ihre Projektarbeit schreiben, schafft es aber nicht, die Aufgabe anzupacken. Dabei interessiert sie das Thema sehr. Sandra leidet unter einer Blockade. Hast du das auch schon erlebt? Die Good-News: Blockaden sind lösbar. Egal, ob sie körperlich, psychisch oder mental sind. Die Bad-News: Sie kommen oft vor und können jeden treffen. «Blockaden bestehen aus Gefühlen», so Ruth Joss, Ergotherapeutin aus Bern. Diese können Angst, Panik, Überforderung, das Gefühl von Lähmung, Unruhe, Flucht, etc. sein. Sehr viele Studierende leiden unter Blockaden oder Prüfungsangst. Es ist wichtig, dass man ins Handeln kommt, wenn man blockiert ist. Das tönt nach Widerspruch, ist aber keiner, wenn man ein paar Tipps und Hinweise kennt. Handeln bedeutet in einem ersten Schritt nicht, die Aufgabe anzupacken, sondern die Blockade anzugehen. Ruth Joss ist seit über 35 Jahren als Ergotherapeutin tätig und hat sich unter anderem auf Erledigungsblockaden und Stresssyndrome spezialisiert. Sie gibt fünf Tipps, wie es dir gelingt, Blockaden konstruktiv anzugehen:

Tipp 1 Blockade wahrnehmen

Manchmal merkt man gar nicht, was da genau vor sich geht. Kein Wunder, man ist ja blockiert. Deshalb hilft es, wenn man sich bewusst ist, dass besonders in stressigen Situationen Blockaden entstehen können. Es ist also wichtig, in Prüfungs- oder Abgabesituationen auf dieses Phänomen aufmerksam und achtsam zu sein – und Blockaden oder Entscheidungsschwächen wahrzunehmen. Wenn man merkt, dass man blockiert ist, gilt es, sich selbst keine Vorwürfe zu machen. Dies würde die Blockade nur noch intensivieren.

Tipp 2 Sich den Gefühlen hinter der Blockade bewusst werden

Gemäss Ruth Joss ist es das A und O, die Gefühle bei einer Blockade wahrzunehmen und innerlich zu dem Gefühl «hinzugehen». Ruth Joss lässt ihren Klient*innen die Erfahrung machen, dass sich negative Gefühle auflösen, wenn sie «durchfühlt» werden. Anstelle der negativen kommen positive Gefühle zum Vorschein – ein Phänomen, das sie regelmässig beobachtet. «Um sich das besser vorstellen zu kön-

nen, vergleiche ich dieses Phänomen gerne mit dem Wetter», so Ruth Joss «'Negative' Gefühle sind wie Wolken oder Nebel, 'positive' wie die Sonne. Wenn sich die Wolken oder der Nebel verziehen, kommt die Sonne hervor. Die Sonne scheint auch, wenn Wolken davor sind. Sprich, positive Gefühle sind immer da, auch wenn sie von negativen überdeckt werden». Sobald die positiven Gefühle hervorkommen können, löst sich die Blockade auf. Denn wenn die negativen Gefühle an Macht verlieren, reduzieren sich die durch sie ausgelösten Hormone, z.B. Adrenalin und Cortisol. Dies zu wissen und erlebt zu haben, befähigt Menschen mit Blockaden, ihre Aufgabe Schritt für Schritt zu erledigen.

Tipp 3 Zielgefühl verinnerlichen

Ist man sich diesem Phänomen erst einmal bewusst, sollte man das Ziel, das man hat, und das Gefühl, das sich beim Erreichen des Ziels einstellt, visualisieren. «Stell dir vor, wie es sich anfühlt, wenn du die Arbeit erledigt hast. Verinnerliche dieses Gefühl der Erleichterung, der Freude oder des Stolzes. Dann verwende die Energie, die daraus entsteht, um die Arbeit in Angriff zu nehmen», so Ruth Joss. Als Beispiel: Du bist an deiner Masterarbeit. Stell dir vor, wie du dich fühlst, wenn du das Diplom erhältst. Verinnerliche dieses Gefühl. Das wird dir Kraft geben, die Arbeit anzupacken.

Tipp 4 Portionsweise abarbeiten

Definiere kleine, klare Schritte, die du erledigen kannst. Jede erledigte Arbeit gibt Bestätigung und damit die Kraft, weiterzumachen.

Tipp 5 Hilfe holen oder annehmen

Manchmal funktioniert es nicht allein. «Dann braucht es Unterstützung», so Ruth Joss. «Eine Person, mit der man Arbeitsschritte definiert, terminiert und die bei der Durchführung vielleicht sogar im Raum ist». Das kann ein*e Freund*in, die Schwester oder ein*e Kollege*in sein – oder auch ein*e Ergotherapeut*in.

Es gibt noch viele weitere «technische» Tipps, wie Selbstbelohnung, Ordnung und Rituale schaffen, mit Registern arbeiten, etc. Du findest auf der Webseite www.dieergopraxis.ch hilfreiche Hinweise zum Thema Blockade.

Autorin: Larissa Speziale, FH SCHWEIZ

www.fhnews.ch – Das Portal für FH-Studierende und Berufseinsteiger*innen

Diese 5 Tipps wurden ebenfalls auf www.fhnews.ch veröffentlicht. Dort findest du weitere Tipps zum Studium und Berufseinstieg, Erfahrungsberichte von Studierenden, Karriere-Geschichten, spannende Jobs und vieles mehr. Auch du kannst über das Login deine Themen publizieren. Schau gerne rein!

www.fhnews.ch ist ein Angebot von FH SCHWEIZ, dem Dachverband der Fachhochschul-Absolvent*innen.

Der Dachverband der FH-Absolvent*innen FH SCHWEIZ hält an der Absolvierenden-Messe Schweiz folgenden Vortrag:

Alles über Löhne für Hochschulabsolvent*innen – Einblicke in die FH-Lohnstudie

Absolvierenden-Messe Schweiz
3. November 2022, 10–16 Uhr, StageOne, Zürich-Oerlikon
Jetzt kostenlos anmelden: www.amschweiz.ch

Bla bla???

Bla bla blabla bla Bla Blabla Bla bla bla...

Blabla!?!?

Bla!

Bla bla Blabla Bla bla Blabla Bla bla Blabla...

Bla!