



Prüfungsangst überwinden

Prüfungssituationen sind Stresssituationen. Wichtig ist, wie wir mit ihnen umgehen. Mit einer guten Vorbereitung und einigen Tricks sind Sie für jede Situation gewappnet.

TEXT: REBECCA PARKES

Unser Gehirn besteht aus Milliarden von Nervenzellen, die miteinander verknüpft sind. Diese Verknüpfungen werden als Synapsen bezeichnet. Lernen wir etwas Neues, bewusst oder unbewusst, wird eine neue Synapse gebildet. Je öfter diese benutzt wird, desto stärker wird sie und desto länger bleibt sie erhalten. Unser Gehirn ist somit in einem ständigen Wandel; dieser Prozess wird Neuroplastizität genannt.

Ebenfalls bleiben Erinnerungen länger in unserem Gedächtnis verfestigt, je mehr sie an Emotionen oder bereits vorhandenes Wissen geknüpft sind. Wir unterscheiden zwischen unserem Ultra-kurzzeit-, Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis. In Ersterem wird jeder wahrgenommene Reiz gerade mal einen Bruchteil einer Sekunde festgehalten und, falls für wichtig eingestuft, ans Kurzzeitgedächtnis weitergeleitet. Im Kurzzeitgedächtnis werden Informationen bewusst verarbeitet und für einige Minuten gespeichert. Möchten wir etwas für

längere Zeit behalten, wird diese Information im Langzeitgedächtnis abgelegt. Dies ist der Platz für Erinnerungen, Sprachen, Wissen und Fähigkeiten.

Prüfungsangst

In Prüfungssituationen ist unser Gedächtnis gefordert. Prüfungsangst hindert uns jedoch daran, unser volles Potenzial zu entfalten. Obwohl der Lernstoff gelernt ist, herrscht plötzlich Leere im Kopf. Die Angst vor dem Versagen nimmt zu und die Möglichkeit für einen Misserfolg steigt – ein Teufelskreis. Aber nicht nur an der Prüfung selbst macht sich die Angst bemerkbar, bereits Tage davor zeichnen sich Symptome wie Unruhe und Schlafstörungen ab. Rückt der grosse Tag näher, kann es überdies zu übermässigem Schwitzen, Übelkeit und Durchfall kommen. Während der Prüfung sind die Hände nass, das Herz klopft und das Gelernte ist nicht abrufbar. Dies sind Stresssymptome, die unser Körper aussendet. Nehmen diese überhand und beeinträchtigen den normalen Alltag, sollte besser mit einem Arzt oder einer Ärztin Rücksprache genommen werden.

Tipps gegen die Prüfungsangst

Erstmals sollte die Ursache der Prüfungsangst analysiert werden. Sind es hauptsächlich mündliche Prüfungen, vor denen Sie sich fürchten, oder ist es ein bestimmtes Fach, das Sorgen bereitet? Ist allenfalls die Reaktion der Eltern, Lehrer oder Kollegen auf eine schlechte Note der Auslöser?

Darüber hinaus ist eine gute Vorbereitung das A und O für einen gelassenen Prüfungsstart. Beginnen Sie frühzeitig mit dem Lernen: So bleibt Zeit für die wichtigen Lernpausen. Vor allem bei Kindern sollte genügend Zeit zum Spielen eingeplant werden. Frische Luft kann wahre Wunder bewirken. Ein kleiner Spaziergang im Wald oder herumtollen auf der Wiese sind die perfekte Abwechslung zum kopflastigen Schulalltag und geben neue Energie. Ferner können Entspannungsübungen auch für Kinder die Anspannung lösen.

Gehen Sie den Tag der Prüfung mit Ruhe an. Stehen Sie rechtzeitig auf und nehmen das Frühstück in Ruhe ein. Frische Luft tut gut. Wenn möglich, sollte der Weg zur Prüfung oder zumindest ein Teil davon zu Fuss gegangen werden. Weiter ist es ratsam, sich zur Prüfung hinzusetzen und erst mal tief Luft zu holen und sich nicht von anderen Teilnehmern nervös machen zu lassen. Ein kleiner Trick ist ebenfalls, zuerst alle Fragen durchzulesen und mit den einfachsten Antworten zu beginnen. Dies fördert das Selbstbewusstsein für die restlichen Fragen.

Hilfe aus der Apotheke

Gegen Prüfungsangst finden sich in der komplexeren Medizin einige Helfer. Bachblüten sowie spagyrische Mischungen sorgen für mehr Ausgeglichenheit und können spezifisch auf die Probleme abgestimmt werden. Ebenso finden homöopathische Globuli Anwendung bei Prüfungsangst. Lassen Sie sich hierzu in Ihrer Apotheke beraten.

Daneben sind Vitamine und Mineralstoffe förderlich für Nerven und Hirn. Omega-3-Fettsäuren unterstützen die gesunde Gehirnentwicklung und die Konzentration. B-Vitamine und Magnesium sind wichtig für die normale Funktion unseres Nervensystems. Eisen gilt als der Energielieferant und unterstützt die Entwicklung. Im Erwachsenenalter kann ferner auf Rosenwurz zurückgegriffen werden. Dieser hilft bei Stress, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche. <

REBECCA PARKES ist ausgebildete Apothekerin und hat ihren Abschluss 2015 an der Universität Basel gemacht. Seither arbeitete sie in verschiedenen Offizin-Apotheken in der Schweiz. Durch ihre Liebe zum Sport, Sport und zu den Bergen hat sie sich vor drei Jahren im Bergdorf Zermatt niedergelassen, wo sie weiterhin in der Offizin tätig ist.



Müde? **Stress?**
Erschöpft?

Vitango® unterstützt Sie bei geistigen und körperlichen Symptomen von Überarbeitung und Stress.

- Für mehr Gelassenheit und Energie
- Bei Erschöpfung, Müdigkeit und Reizbarkeit
- 2x täglich 1 Tablette



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe
Pharma**
From Nature. For Health.