

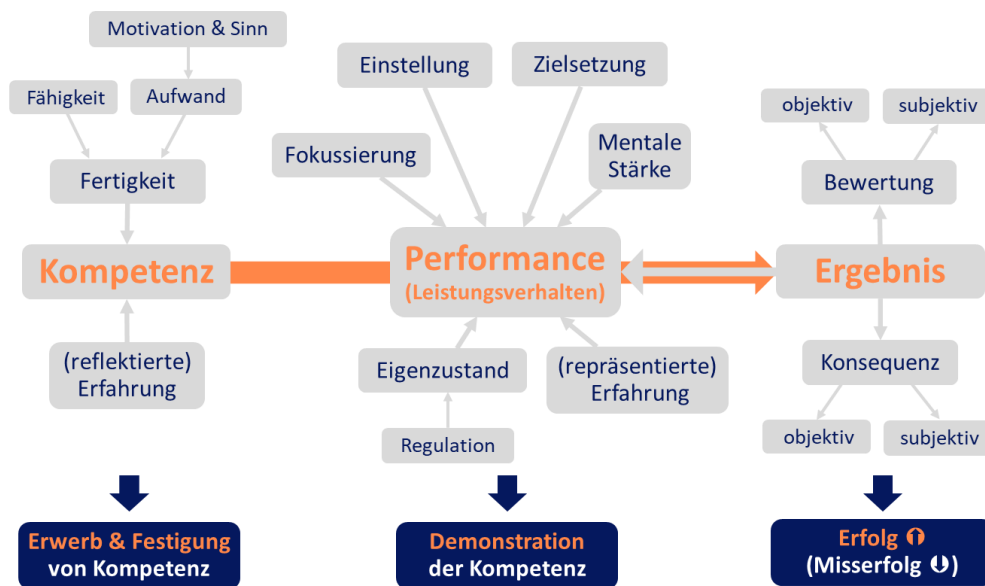


Stefan Balz

# Erfolg in Leistungssituationen

## Gut sein, wenn's drauf ankommt!

### Grundlagen von Erfolg in Leistungssituationen



### Merkmale von Leistungssituationen

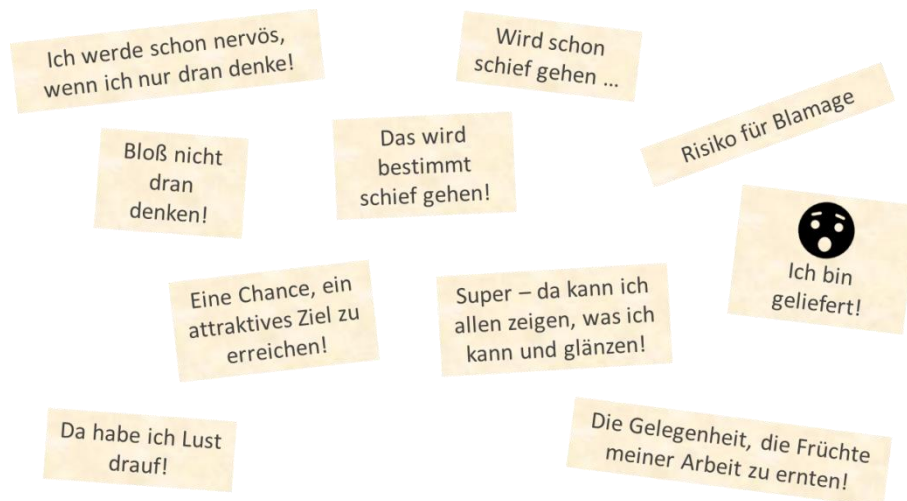
- **Anforderungen:**
  - **Hohe Schwierigkeit** am oder nahe des individuellen Leistungsmaximums
  - Anforderung **jenseits üblicher Routine**
- **Erwartungen:**
  - **Leistungserwartungen** aufgrund
    - eigener Ansprüche und/oder Erwartungen anderer
    - objektiver Notwendigkeiten
- **Bewertungen:**
  - **Bewertung** der Leistung
    - durch andere und/oder durch einen selbst
    - unmittelbar oder mittelbar
- **Konsequenzen:**
  - **Bedeutsamkeit** der Konsequenzen:
    - Verfehlen der Leistungserwartungen hat **negative Konsequenzen**
    - (außergewöhnlich) **positive Konsequenzen** bei Erfolg

## Einige Leistungssituationen



## Gedanken & Gefühle in Bezug auf Leistungssituationen

- Viele Menschen empfinden in Leistungssituationen **Unbehagen und mitunter auch Angst**.
- Jedenfalls gehen mit Leistungssituationen **Belastung und Beanspruchung** einher.

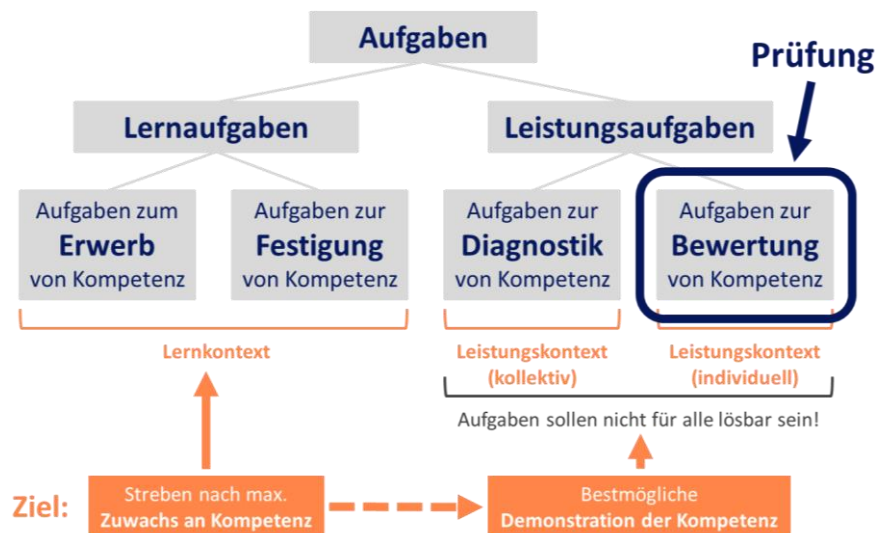


## Kompetenz vs. Perfektion

- **Kompetenz:**
  - Relation zwischen **Anforderungen** und der Fähigkeit, ihnen **entsprechen** zu können.
  - Bei anspruchsvollen (schwierigen) Anforderungen kann (ausreichende) Kompetenz **auch bei Diskrepanz zwischen Anforderung und Entsprechung** gegeben sein.
- **Perfektion**
  - Gegeben, wenn die **Diskrepanz zwischen Anforderung und ihrer Entsprechung Null** ist (nur bei präzisiertem Zielkriterium überhaupt möglich!).
  - Perfektionismus ist in der Regel nicht Ausdruck von Freude an Perfektion, sondern von **Furcht vor Fehlern und Unzulänglichkeit!**

➡ Im Studium geht es um Kompetenz, nicht um Perfektion!

## Lernkontext vs. Leistungskontext



## Zielsetzungen für Leistungssituationen

- Die **Zielsetzung** sollte sich auf das beziehen, was unter eigener Kontrolle steht und selbst unmittelbar beeinflusst werden kann (**das eigene Verhalten, die Performance**) und nicht (primär) auf Resultate und Bewertungen Dritter:

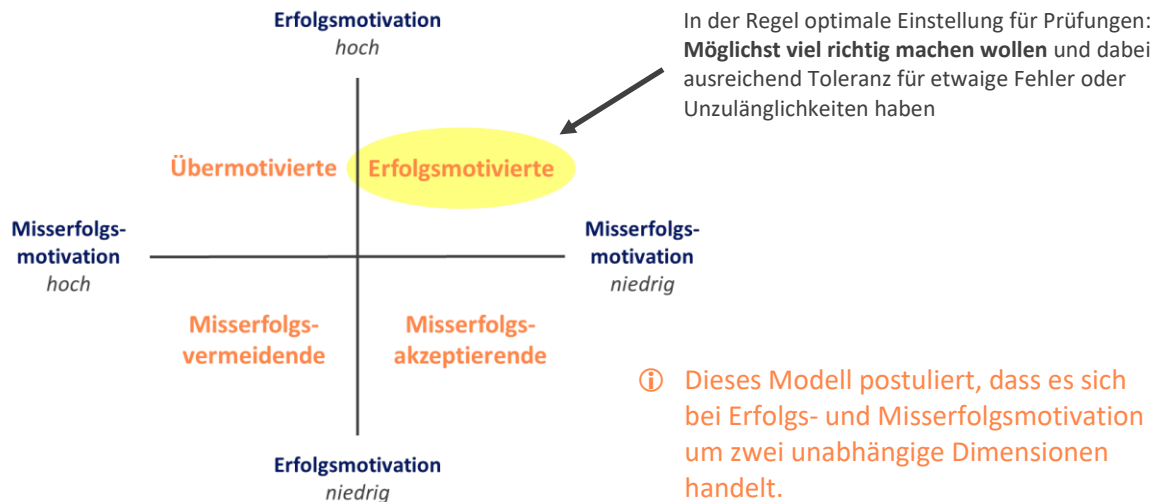
„Ich will zeigen, was ich kann  
– und ich kann etwas, weil ich  
mich vorbereitet habe!“ *anstatt* „Ich will eine Eins vor dem  
Komma!“

- Meist sind **relative Zielsetzungen** günstiger als absolute – es geht um Wahrscheinlichkeiten, nicht um absolute Ziele.
- ➔ **Maximierung der Wahrscheinlichkeit für Erfolg, ggf. auch (zusätzlich) Minimierung des Risikos für Misserfolg!**

## Erfolgs- und Misserfolgsmotivation

- Erfolgsmotivation** (Motivation, Erfolg zu suchen):
  - Bevorzugung von Aufgaben mittlerer Schwierigkeit
  - Suche nach Informationen über die eigene Kompetenz(grenze)
  - Akzeptanz von oder Suche nach Streben nach Leistung und Messen an Gütemaßstäben
  - Erfolg wird eher auf eigene Kompetenz und Misserfolg auf äußere Umstände oder unzureichende Anstrengung zurückgeführt
- Misserfolgsmotivation** (Motivation, Misserfolg zu vermeiden):
  - Bevorzugung sehr leichter oder schwerer Aufgaben
  - Furcht vor und Vermeidung von Informationen über die eigene Kompetenz
  - Leistungsstreben und Leistungsbewertung ist mit Unbehagen oder Angst verbunden und wird vermieden
  - Erfolg wird eher auf Zufall oder Leichtigkeit der Aufgabe zurückgeführt, Misserfolg auf unzureichende Kompetenz

# Quadripolares Modell der Leistungsmotivation (COVINGTON & ROBERTS)

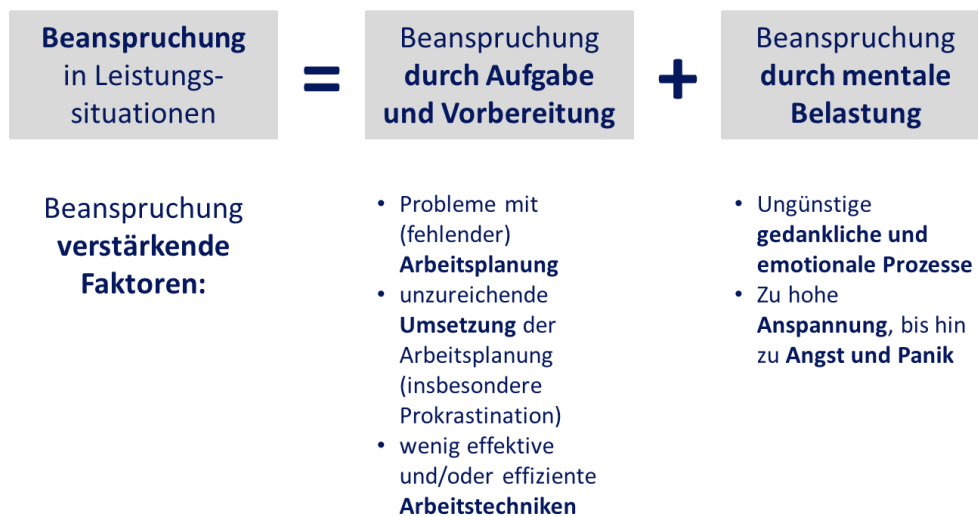


## Belastung & Beanspruchung

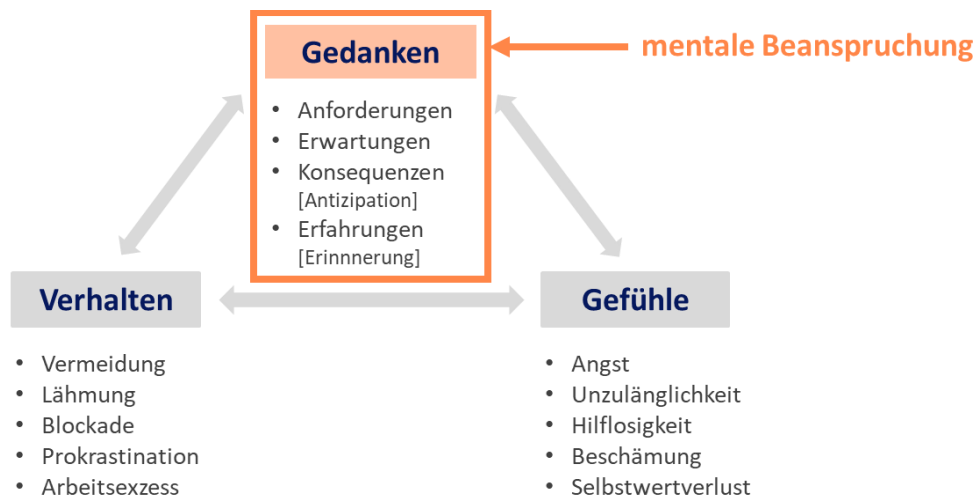
- Auf eine Person einwirkende Anforderungen werden als **Belastung** bezeichnet, die ihrerseits **Beanspruchung** der Ressourcen (Belastungsfolgen) nach sich ziehen.
- **Identische Belastungen** (Stressoren) können **unterschiedliche Beanspruchung** nach sich ziehen:
  - für verschiedene Personen unter denselben Umständen (**interindividuelle Varianz**)
  - für dieselbe Person unter verschiedenen Umständen (**intraindividuelle Varianz**)
- Entscheidend für das **Ausmaß individueller Beanspruchung** sind sowohl Merkmale der Belastung als auch die Ressourcen der Person.

① **Belastung ≠ Beanspruchung**

## Beanspruchung in Leistungssituationen



## Mentale Beanspruchung in Leistungssituationen



- ① Entscheidend ist nicht die Situation selbst, sondern die damit verbundenen gedanklichen Prozesse!
- ➡ Prozesse etablieren und stärken, die Erfolg wahrscheinlicher machen, Prozesse minimieren, die Erfolg erschweren oder verhindern!

## Mentales Training

- Mentales Training ist **Probehandeln**.
- Die größte Verbreitung hatte Mentales Training **zunächst im Leistungssport**.
- Mentales Training ist das **planmäßige und wiederholte gedankliche Vollziehen bestimmter Situationen** und der dafür erforderlichen inneren Bedingungen.
- Mentales Training funktioniert so gut, weil die **neuronale Aktivität im Gehirn** sich kaum danach unterscheidet:
  - ob wir eine Tätigkeit **ausführen**,
  - ob wir jemanden **beobachten**, der dieselbe Tätigkeit ausführt oder
  - ob wir uns **gedanklich vorstellen**, diese Tätigkeit auszuführen.
- ① Mentales Training funktioniert für alle (!) Leistungssituationen und ist umso effektiver, je mehr reale Leistungssituation und (mentales) Probehandeln sich entsprechen!

## Aspekte Mentalen Trainings

- Grob können **zwei Aspekte Mentalen Trainings** unterschieden werden:
  - **Mentales Kompetenz-Training:** Zielt auf die Verbesserung und Stabilisierung von Kompetenzen ab.
  - **Mentales Eigenzustands-Training:** Zielt auf die Herstellung und Aufrechterhaltung eines optimalen Eigenzustands ab, der Voraussetzung für optimale Performance (Demonstration der Kompetenz) in Leistungssituationen ist. Dafür spielen u. a. eine Rolle:
    - Regulation von Anspannung/Aktivierung/Nervosität
    - Steuerung von Aufmerksamkeit, Setzen von Prioritäten
    - Leistungsfördernde Haltungen und Einstellungen gegenüber Leistungssituationen
- ① Nicht verwechseln: Mentales Training (als Methode) und mentale Faktoren (im Sinne des Eigenzustands) – wobei auch diese mental trainiert werden können.

## Merkmale Mentalen Trainings



ⓘ Dies ist eine sehr umfassende Darstellung von Merkmalen Mentalen Trainings – in der Praxis sind (je nach Situation) nicht immer alle Merkmale zugleich bzw. gleichermaßen relevant.

## Motivation & Sinn

- **Motivation** ist Voraussetzung dafür, sich auf eine Leistungssituation vorzubereiten und sich dieser zu stellen.
- Motivation ist **immer eine Eigenleistung**, d. h. man kann niemanden *direkt* zu etwas motivieren, wenngleich man die individuelle Motivationslage *mittelbar* beeinflussen kann.
- Zentrale Voraussetzung für Motivation ist **Sinn**.
- Sinn ergibt sich durch **Zuschreibung**, wobei Sinnzuschreibungen nicht immer dauerhaft und stabil sind, weshalb sie ggf. zu überprüfen, zu bekräftigen oder zu revidieren sind.
- Motivation als Eigenleistung erfordert **Selbstverantwortung**.

## 4 Fragen der motivationalen Klärung



## Konzentration & Priorität

- **Konzentration** bedeutet, sich **auf das Wesentliche** zu fokussieren.
- Wesentlich ist in Leistungssituationen, was **jetzt** zu tun ist, nicht was in der Vergangenheit war oder in der Zukunft sein könnte (was ohnehin meist spekulativ ist).
- Somit bedeutet Konzentration auch **Priorisierung von Handeln** mit dem Ziel, optimales Handeln zu fördern.
- Der **Verlust von Konzentration und Priorität** kann sich sowohl in der Vorbereitung auf Leistungssituationen als auch in der Situation **gravierend nachteilig** auswirken.
  - ➔ „Ich konzentriere mich auf das, was jetzt zu tun ist, damit ich in zwei Wochen eine gute Prüfung ablegen kann. Jetzt muss ich zu diesem Zweck das zugrundeliegende Skript durcharbeiten. Hingegen muss (und sollte!) ich jetzt nicht darüber nachdenken, wie schwierig die Prüfung angeblich ist und wie problematisch es wäre, wenn ich sie nicht bestehen würde.“

## Optimaler Eigenzustand

- In einem Zustand (zu) hoher Anspannung oder Angst ist es in der Regel nicht möglich, eine Bestleistung zu erzielen.
  - ➔ **Schlüsselkompetenz für die erfolgreiche Bewältigung von Leistungsanforderungen ist die Regulation gedanklicher, emotionaler und vegetativer Prozesse!**
- Generell lassen sich die Regulation des Eigenzustands betreffend **zwei Ansatzebenen** unterscheiden:
  - **Gedankliche Ebene:** Durch geeignete gedankliche Prozesse Anspannung reduzieren (Top-Down-Strategie) – in der Praxis häufig die **Präventions-Strategie**
  - **Körperliche Ebene:** Durch geeignete Techniken Anspannung und Nervosität reduzieren (Bottom-Up-Strategie) – in der Praxis häufig die **Akut-Strategie**
- ① **Beide Ebenen lassen sich exzellent kombinieren!**

## Kompetenzüberzeugung

- Kompetenzüberzeugung (Selbstwirksamkeitserwartung) ist eine **Voraussetzung für Leistung**.
  - ① **Es ist schwierig, etwas Anspruchsvolles zu leisten, wenn man nicht davon überzeugt ist, über die dafür erforderliche Kompetenz zu verfügen.**
- Kompetenz und *Kompetenzüberzeugung* sind nicht zwangsläufig identisch. Große Diskrepanzen (in beiden Richtungen) sind häufig problematisch:
  - **Kompetenzüberzeugung > Kompetenz:** Überschätzung des eigenen Könnens, Unterschätzung der Anforderungen, zu große (unbegründete) Zuversicht und Gelassenheit
  - **Kompetenzüberzeugung < Kompetenz:** Unterschätzung des eigenen Könnens, Überschätzung der Anforderungen, wenig Zuversicht, (zu) hohe mentale Beanspruchung
- ➔ **Realistische Kompetenzeinschätzung ist das Ziel!**

## Attribution von Erfolg

- **Kompetenzüberzeugung** in Bezug auf eine spezifische Leistungssituation wird wesentlich davon beeinflusst,
  - ob diese oder ähnliche Situationen von einem selbst (oder anderen!) bereits **in der Vergangenheit bewältigt** werden konnten,
  - **Bewältigungserfahrungen präsent** sind und
  - der **Erfolg auf eigenes Zutun zurückgeführt** wird (**Erfolgsattribution**)

① **Erstrebenswert sind interne Attributionsmuster bei Erfolg – dieser wird entsprechend auf Fähigkeit/Begabung (internal-stabil) und/oder Anstrengung (internal-variabel) zurückgeführt.**

	internal	external
stabil	„Ich hatte Erfolg, weil ich in Mathe generell gut bin.“	„Ich hatte Erfolg, weil die Aufgaben wie immer leicht waren.“
variabel	„Ich hatte Erfolg, weil ich mich angestrengt habe.“	„Ich hatte dieses Mal Glück mit den Aufgaben.“

## Stärkende Kommunikation (NOLLE)

- Die mentale Repräsentation von Bewältigungserfahrungen kann beispielsweise durch **stärkende Kommunikation** verbessert werden:
  - Was ist mir richtig gut gelungen?
  - Wie ist mir das (der Erfolg) gelungen?
  - Was habe ich getan, damit es so gut funktioniert hat?
  - Was hätte ich tun können, damit es nicht funktioniert hätte?
  - Welche Hindernisse sind aufgetaucht und wie habe ich sie überwunden?
  - Was war dabei besonders schwierig?
  - Woran habe ich gemerkt, dass es klappen wird?
  - Wann ist mir das aufgefallen?
  - Wem ist aufgefallen, dass ich es geschafft habe?
  - Woran hat er/sie das bemerkt?
  - Was ist mein Erfolgsrezept dabei?
  - Welche Stärke von mir kam dabei zum Einsatz?
  - Wie/wobei habe ich diese Stärke entwickelt/erlernt?
  - Wie könnte ich diese Stärke pflegen?
  - Wobei könnte diese Stärke bald wieder nützlich sein?

📖 Timo Nolle (2021): *Blackout, Bauchweh und kein' Bock.*

## Mentale Stärke in der Prüfung

- **Erfolgsorientierung** und **positive Vision**:
  - Fokus auf dem möglichen **Erfolg**, nicht auf dem (häufig ebenfalls möglichen) Misserfolg.
  - **Erfolgsorientierung** macht Erfolg wahrscheinlicher, weil sie beruhigt und eher ermöglicht das zu tun, was für Erfolg zu tun erforderlich ist (**positive Vision** als Orientierung).
- **Vorsicht mit defensivem Pessimismus**:
  - Defensiver Pessimismus bezeichnet die Strategie der **bewussten Reduktion von Erwartungen** mit dem Ziel der Angstreduktion.
  - Mitunter hilfreiche Strategie für diejenigen, denen die damit verbundene Angstreduktion (und der dadurch ermöglichte Performance-Zugewinn) mehr nutzt als die damit verbundene reduzierte Erfolgsorientierung schadet (weil die positive Vision fehlt).

① **Defensiver Pessimismus sollte allenfalls mit (viel) Bedacht eingesetzt werden!**



- Prüfungen **aktiv** (nicht zu defensiv) angehen: In der Prüfung geht es primär darum zu **zeigen, was man kann** – ein gewisses Risiko billigend, auch Unzulänglichkeiten zu offenbaren.
  - ① Prüfungen werden in der Regel nicht (bestmöglich) bestanden, indem man versucht, jeden möglichen Fehler zu vermeiden!
- **Keine Bewertung des Prüfungsverlaufs** in der Prüfung:
 

Es ist **Aufgabe der Prüfer**, die Prüfung zu beurteilen – tut man selbst dies während der Prüfung, kostet es Ressourcen und kann bei negativer Einschätzung die Anspannung erhöhen.

  - ① Nicht lösbare Aufgaben bzw. nicht beantwortbare Fragen müssen nicht unbedingt Hinweis auf einen schlechten Verlauf sein – entscheidend ist, wo die ‚Kompetenzgrenze‘ verläuft.
- **Keine Beschäftigung mit negativen Konsequenzen:**

Mit den negativen Folgen eines (möglichen) Scheiterns kann man sich **nach der Prüfung** meist noch ausreichend beschäftigen. Auch das kostet in der Prüfung Ressourcen und erhöht Druck.
- **Keine Generalisierung** des Verlaufs:
 

Keine Rückschlüsse des bisherigen Verlaufs auf den weiteren Verlauf! Die Prüfung ist erst vorüber, wenn sie vorüber ist ...

  - ① „Neue Frage, neues Glück!“

## Mentale-Stärke-Training (NOLLE)

- Beschreibung des **Angstzustands** und Identifikation **negativer Selbst-Gespräche** (Schlüsselsatz)
- Finden einer **Stärke-Situation** (häufig auch in anderen Lebensbereichen)
- **Aktivieren der Stärke** durch lebhaftere Vorstellung
- **Kontrastierung** des Stärkezustands mit dem negativen Schlüsselsatz
- Die **Herausforderung aus dem Stärkezustand** betrachten
- **Sicherung** des Stärkezustands und **Integration** in den Alltag durch Affirmation

## Entkopplung von Leistung und psych. Bedürfnissen

- Leistungsdruck lässt sich häufig reduzieren, indem **Leistung und Erfolg von wichtigen psychischen Bedürfnissen** ein Stück weit **entkoppelt** werden.
- **Wichtige psychische Bedürfnisse** sind:
  - Bedürfnis nach **Bindung** und Zugehörigkeit
  - Bedürfnis nach **Kontrolle** und Einfluss
  - Bedürfnis nach **Selbstwertschutz** bzw. Selbstwerterhöhung
  - Bedürfnis nach **Lustgewinn** bzw. Unlustvermeidung
- Eine wirksame Methode zur Stabilisierung von Selbstbild, Selbstwertgefühl und zur Förderung von Selbstakzeptanz sind **Affirmationen**.

## Affirmationen

- Affirmationen sind **Aussagen**, die sich auf bestimmte Erkenntnisse, Haltungen, Perspektiven oder Absichten beziehen, **die gefestigt werden sollen**.

- Affirmationen sind nur dann gut wirksam, wenn sie als **stimmig** empfunden werden.
- Häufig ist eine wirksame Affirmation **Ergebnis eines (kreativen) Arbeitsprozesses**.
- Die Festigung erfolgt durch **regelmäßige Vergegenwärtigung** der Aussagen.
- Affirmationen sind **nicht**:
  - pauschal für jedermann/jederfrau gültige Aussagen
  - Aussagen, die man erst glaubt, wenn man sie sich oft genug ‚eingeredet‘ hat

## Beispiele für Affirmationen

- „Auch wenn ich keine Ahnung habe, ob ich das hinbekomme, bereite ich mich jetzt mal vor!“
- „Mach einfach!“
- „Was auch immer ich später mal machen möchte: Wahrscheinlich bin ich mit dem Abschluss besser dran als ohne ihn.“
- „Ich erlaube mir, momentan nicht zu wissen, was ich will und erstmal auch nichts daran zu ändern.“
- „Auch wenn ich das Gefühl habe, dass mir alles entgleitet, habe ich noch immer genug Kontrolle über die wirklich wichtigen Dinge!“
- „Egal, wie die Sache ausgeht: Ich werde meinen Weg gehen, das habe ich immer getan.“
- „So oder so gehöre ich noch immer dazu!“
- „Was auch immer geschieht, ich kann und darf etwas von mir halten!“

## Formulierungen von Affirmationen

- Oft lässt sich durch Experimentieren mit Formulierungen die Stimmigkeit und damit potentielle **Wirksamkeit einer Affirmation erhöhen**.

Beispiel: „Was auch immer geschieht, kann und darf ich noch immer etwas von mir halten!“

Kann ich das wirklich? [Fähigkeit]

Darf ich das tatsächlich? [Erlaubnis, Legitimation]

Egal, was geschieht? [Gültigkeit]

### Verdünnungstechniken:

- „..., möchte ich noch immer etwas von mir halten können!“
  - „..., wäre es (wahrscheinlich/ganz sicher) gut, noch immer etwas von mir halten zu können!“
  - „..., würde es mir gefallen, noch immer etwas von mir halten zu können!“
  - „..., könnte (sollte/dürfte/möchte) ich damit beginnen zu versuchen, noch immer und trotzdem etwas von mir zu halten!“
  - „Selbst wenn ich meine, nichts mehr von mir halten zu können, halten zumindest (vielleicht/wahrscheinlich/ganz bestimmt) andere noch etwas von mir!“
- Es empfiehlt sich, die **Sätze zur Überprüfung laut auszusprechen**, sie nicht nur zu lesen – ein gesprochener Satz geht mit einer stärkeren neuronalen Aktivität einher als ein gelesener.

Affirmationen digital: [PACffirmation](#) (Nolle)

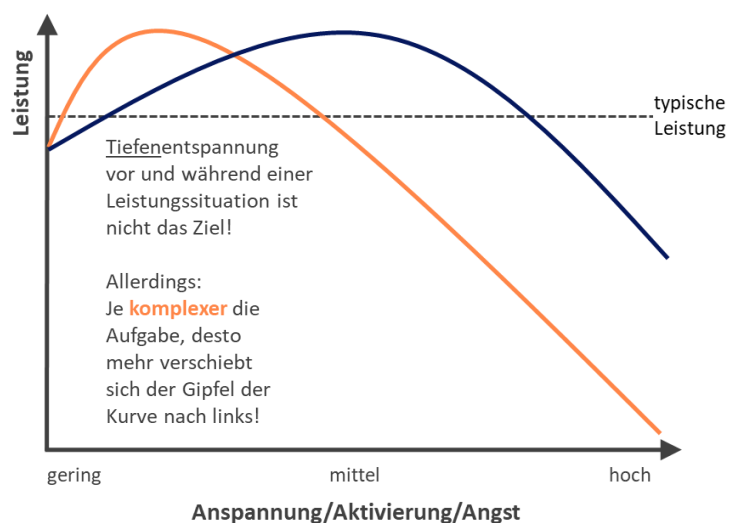


## Inneres Schrumpfen (Altersregression)




- In Leistungssituationen können **Erinnerungen an frühere, ähnliche Situationen** aufkommen, in denen man sich überfordert, ausgeliefert, unterlegen oder beschämt gefühlt hat.
- Es kann zu einem **Prozess des inneren Schrumpfens** kommen, was die Bewältigung der aktuellen Anforderung sehr erschweren kann.
- ① Es ist schwierig, gegenwärtig (mit bspw. 24 Jahren) eine Präsentation zu halten, wenn man in einem inneren Zustand eines 14-Jährigen ist, der sich von seinem ersten Referat heillos überfordert fühlte.
- ➔ Vergegenwärtigen Sie sich Ihr reales Alter: „Ich bin 24 Jahre alt und habe schon eine Menge geschafft (beispielsweise ..., ..., ...)!“

## Regulation von Anspannung

- Für eine gute (bestenfalls maximale) Performance spielt die **Regulation von Anspannung** eine entscheidende Rolle.
- Bestleistungen werden typischerweise mit einem **mittleren Anspannungsniveau** erzielt.
- Die **Anspannung im optimalen Bereich** zu halten (oder dorthin zu bringen) ist eine wesentliche Aufgabe für den kompetenten Umgang mit Leistungsanforderungen.



## Methoden zur Reduktion von Anspannung

- **Entspannungsverfahren:**
  - **Progressive Muskelentspannung/Muskelrelaxation (PME/PMR):** Wechsel von Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen
    - [PMR im Liegen](#) 
    - [PMR im Sitzen](#) 
    - [PMR als MP3](#) 
  - **Autogenes Training:** Form der Selbsthypnose
  - **Meditation**
  - **Imaginative Verfahren**
- **Freizeitaktivitäten** haben (insbesondere in sozialen Kontexten) vielfache Effekte und Funktionen, sie sind
  - mit **positiven Erfahrungen und Gefühlen** verbunden
  - bieten **Ablenkung und Zerstreuung**
  - vermitteln das Erleben von **Zugehörigkeit und Solidarität** (Man ist nicht alleine ...)

- **Sport:**
  - baut Stresshormone ab
  - wirkt antidepressiv und angstlösend
  - macht (bestenfalls) Spaß
- **Beruhigendes Atmen:**
  - 4 Sekunden Einatmen (oder 3 Sekunden Einatmen und 1 Sekunde Atempause)  
8 Sekunden Ausatmen (oder 6 Sekunden Einatmen und 2 Sekunde Atempause)
  - ① Beim Ausatmen ‚Lippenbremse‘, um den Ausatemwiderstand zu erhöhen, macht langsames Ausatmen entspannter.

[APP Breathe](#)



- **Klopftechnik:**
  - Die Klopftechnik nach Michael Bohnes PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) ist eine **bifokal-multisensorische Interventionstechnik** und kombiniert:
    - Denken an das Thema, das einem Beschwerden macht (Exposition)
    - Klopfen auf Akupunkturpunkte auf der Hand, im Gesicht und auf dem Oberkörper
    - Augenbewegungen
    - kognitive Aktivität (Zählen)
    - Summen

[PEP Klopftechnik](#)



📖 Michael Bohne (2019): Klopfen gegen Lampenfieber.

- **5-4-3-2-1-Übung** bei akuter Panik. Die Übung forciert die **Fokussierung nach außen**, was die bei Panik typische Fokussierung auf innere Prozesse bremst und dadurch die Panik reduzieren oder sogar beenden kann:
  - ⑤ Zählen Sie laut oder in Gedanken 5 Dinge auf, die sie **sehen**.  
Zählen Sie laut oder in Gedanken 5 Dinge auf, die sie **hören**.  
Zählen Sie laut oder in Gedanken 5 Dinge auf, die sie **spüren**.
  - ④ Zählen Sie laut oder in Gedanken 4 Dinge auf, die sie **sehen/hören/spüren**.
  - ③ Zählen Sie laut oder in Gedanken 3 Dinge auf, die sie **sehen/hören/spüren**.
  - ② Zählen Sie laut oder in Gedanken 2 Dinge auf, die sie **sehen/hören/spüren**.
  - ① Nennen Sie laut oder in Gedanken 1 Sache, die sie **sehen/hören/spüren**.

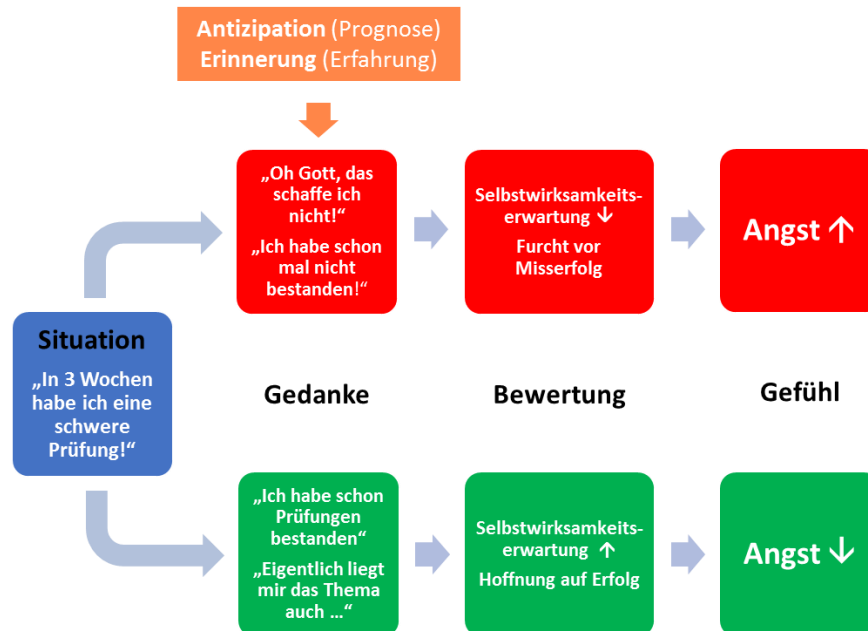
## Prüfungsangst

- Prüfungsangst ist ein **verbreitetes Phänomen** und kann sowohl die Prüfungsvorbereitung als auch die Prüfungs-Performance gravierend beeinträchtigen:
  - Während der Prüfungsvorbereitung kann Prüfungsangst **Prokrastination** begünstigen, die wiederum zu unzureichender Vorbereitung führt, (dann berechnete) Angst schürt und Prüfungserfolg unwahrscheinlicher macht. Ebenso kann Prüfungsangst zu **exzessivem Vorbereitungsaufwand** führen und dadurch hohe Beanspruchung nach sich ziehen.

- **In der Prüfung** kann Prüfungsangst die **kognitive Leistungsfähigkeit** beeinträchtigen: Das Gehirn funktioniert unter hohen Konzentrationen von Stresshormonen nicht mehr so gut (bis hin zum Blackout).

① **Prüfungsangst macht das Befürchtete wahrscheinlicher!**

- **Entscheidend für Prüfungsangst:** Nicht die Prüfung selbst, sondern die damit verbundenen **gedanklichen Prozesse**. Diese günstig (beruhigend und leistungsfördernd) zu beeinflussen ist ein **zentraler Ansatzpunkt** bei Prüfungsangst:



- Im Falle von Prüfungsangst besteht die Lösung nicht darin, immer noch mehr zu lernen, sondern sich mit den **Ängsten auseinanderzusetzen**.
- Häufig spielen für **Prüfungsängste** folgende Faktoren (oft auch in Kombination) eine Rolle, die den Betroffenen **nicht immer bewusst** sind:
  - **Versagensängste:** Befürchtungen, den eigenen Erwartungen nicht entsprechen zu können
  - **Bewertungsängste:** Befürchtungen, den Erwartungen Dritter (Prüfer, Eltern, Freunde, ...) nicht entsprechen zu können
  - **Furcht vor negativen Konsequenzen** des (möglichen) Scheiterns
  - **Negative Erfahrungen** in der Vergangenheit
- **Prüfungsängste** lassen sich durchaus **überwinden!** Dazu braucht es allerdings die Konfrontation mit Prüfungen ...

① **Prüfungssituationen nicht vermeiden, sondern am besten gezielt suchen!**

- **Wohllollen und Fehlertoleranz entwickeln** – Misserfolge und Scheitern sind keine Katastrophen, sondern gewöhnliche Ereignisse.

① **Sie studieren, um etwas zu lernen, nicht, weil Sie alles schon können!**

## Wenn Sie alleine nicht ausreichend weiterkommen ...

- ... suchen Sie **Hilfe – lieber früher als später!**
- **Hilfreich** können sein:
  - **Beratungsstellen**, idealerweise mit spezialisierten Angeboten für Studierende
  - die **Zentrale Studienberatung** und **Fachstudienberatung** der Hochschule
  - **Austausch** mit Mitstudierenden
  - Unterstützung durch **Coaching** und (bei starkem Leiden bzw. großen Beeinträchtigungen) **Psychotherapie**
  - ...