

3.4 Mit Angst und Stress umgehen

1

Angst und Stress sind oft verwendete Begriffe. Häufig drücken sie etwas Belastendes aus, sie können aber durchaus auch positiv belegt sein. Untersuchungen zeigen, dass viele Studierende Stress – und Angst als eine besondere Art von Stress – in einem Ausmass empfinden, das leistungshemmend wirkt (Metzger, 1986, S.263–278). Zu dieser negativen Wirkung kommt es deshalb, weil Angst mit Selbstzweifeln, negativen Gefühlen (Emotionen) und unangenehmen physischen Reaktionen gepaart ist. Diese Erscheinungen lenken einen Teil der geistigen Kapazität vom eigentlichen Lernen und Leisten ab. Angst entsteht aber nicht einfach automatisch, sondern je nachdem, wie durchschaubar oder unberechenbar Ihnen eine Situation erscheint und wie gut Sie sich in der Lage fühlen, diese Situation auch zu meistern, reagieren Sie mit mehr oder weniger Angst. Angst ist eine typische und häufig auftretende, negative Form von Stress (sog. Distress). Davon ist der positive Stress (sog. Eustress) zu unterscheiden, ein Zustand einer belebenden Spannung, in welchem man sich von etwas herausgefordert und innerlich aktiviert fühlt, sich aber gute Chancen ausrechnet, einer Aufgabe auch gewachsen zu sein. Solche Gedanken und Gefühle sind nicht hemmend, sondern fördern die Konzentration und Motivation. Ob Sie eine Situation als unangenehm oder positiv herausfordernd und aktivierend empfinden, hängt von der Situation und Ihnen selbst ab (Heinrich & Spielberger, 1982; Lazarus & Averill, 1972).

3

Im Folgenden finden Sie Strategien, um unangenehmen, hemmenden Stress und im Besonderen Angst gar nicht entstehen zu lassen oder mit aufkommender Angst richtig umzugehen. Besonders hilfreich sollten diese Strategien im Umgang mit Prüfungsangst sein: **Sich einen günstigen Einstieg ins Studium verschaffen, realistisch und positiv denken und handeln, günstige äussere und körperliche Bedingungen schaffen, belastende Situationen und sich selbst realistisch einschätzen.**

3.4.1 Sich einen günstigen Einstieg ins Studium verschaffen

Sie vermeiden von Anfang an unnötigen Stress, wenn Sie sich gut ins Studium einleben.

Sich informieren und einschreiben. Informieren Sie sich rechtzeitig über verschiedene Dinge, die Ihr Studium als Ganzes wie auch Ihren Studienalltag betreffen: Studienplan und Prüfungsordnung, Veranstaltungsplan des Semesters, wichtige Termine während und zwischen den Semestern, Örtlichkeiten (Hörsäle, Seminarräume, Bibliotheken, Institute, Kopiergelegenheiten, Buchhandlung usw.), Sprechstunden der Dozierenden und Assistenten, Angebote der Hochschule sowie verschiedener studentischer Organisationen, die auch den Freizeitbereich betreffen, aber auch die Infrastruktur ausserhalb der Universität am Studienort. Besorgen Sie sich frühzeitig die nötigen Materialien (von den administrativen Unterlagen bis zu Skripten und Büchern), machen Sie sich mit den Computereinrichtungen vertraut, besorgen Sie sich rasch möglichst den Zugang zum elektronischen Hochschulnetz, konsultieren Sie die verschiedenen elektronischen und physischen Aushänge (diese sind je nach Universität nicht zentral, sondern in den einzelnen Instituten zu finden), besuchen Sie Einführungsveranstaltungen (z.B. Einführungstage, Bibliotheksführung) und nutzen Sie bei Bedarf entsprechende Beratungsstellen.

Um all diese Informationen rechtzeitig zu erhalten, lohnt es sich, schon vor Antritt des ersten Semesters den Studienort ein erstes Mal zu besuchen, im Weiteren ist es aber wichtig, dass Sie sich zu Beginn des Semesters aktiv darum bemühen und auch während des Semesters immer wieder die entsprechenden Quellen konsultieren. Verpassen Sie schliesslich nicht die diversen Einschreibungstermine für einzelne Lehrveranstaltungen bzw. Gruppen sowie anstehende Arbeiten (z. B. Seminararbeiten).

1

Rund um das Studium. Organisieren Sie sich das Leben rund um das eigentliche Studieren möglichst gut (Wohngelegenheit, Transport, Verpflegung, Finanzen, Job) und bringen Sie eine gewisse Regelmässigkeit in die alltäglichen Abläufe hinein, sodass Sie sich möglichst rasch auf das Studium konzentrieren können und nicht laufend durch Zwischenfälle gestört werden.

3

Kontakte. Bemühen Sie sich um Kontakte zu einigen Studierenden im gleichen Semester, sodass Sie sich gegenseitig informieren und unterstützen und bei Bedarf auch in einer Lerngruppe zusammenarbeiten können. Zu warnen ist allerdings vor einem übereifrigen Aufbauen eines grossen Beziehungsnetzes an der Hochschule, denn daraus folgen meistens Ablenkung und Verzettelung.

3.4.2 Realistisch und positiv denken und handeln

Wesentliche Massnahmen gegen unangenehmen Stress und unbegründete Angst sind das Setzen realistischer Ziele und die positive Selbstverstärkung (s. auch 3.1 «Sich motivieren»).

Realistische Ziele. Seien Sie zwar nicht dauernd mit dem Minimum, das Sie leisten können, zufrieden, überfordern Sie sich aber auch nicht, sei es zeitlich oder inhaltlich. Vermeiden Sie unnötigen persönlichen Wettbewerb mit Mitstudierenden oder auch im Privatleben. Lassen Sie sich von anderen nicht für dumm verkaufen. Fragen Sie sich kritisch, ob Sie denn immer zu den Besten, den Schnellsten usw. gehören müssen.

Eigenverantwortung. Seien Sie sich bewusst, dass auch Sie einen Einfluss darauf haben, was mit Ihnen im Studium geschieht. Betrachten Sie also vieles, was Sie zu tun haben – vom Unterrichtsbesuch bis zu den Prüfungen – als etwas, wofür Sie sich ja selbst entschieden haben, und nicht als von aussen aufgebrumnte Pflicht. Stellen Sie sich auf die Situation ein und nutzen Sie die vorhandenen Gestaltungsmöglichkeiten.

Sich positiv stimmen. Versuchen Sie, sich häufig positiv zu stimmen, indem Sie Strategien der Selbstmotivation einsetzen (s. 3.1 «Sich motivieren»).

- Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken und Interessen, denken Sie zurück an persönliche Erfolge, kritisieren Sie sich nicht stets selbst, sondern zeigen Sie Selbstvertrauen und gratulieren Sie sich auch hie und da. Lassen Sie keine irrationalen und unbegründeten Meinungen über sich selbst und andere aufkommen (z. B. «Weil meine erste Arbeit nur knapp genügend war, habe ich bei diesem Dozenten keine Chance mehr»; «Ich kam schon in der ersten mündlichen Prüfung ins Stocken – es mangelt mir wohl an Kommunikationsfähigkeit»; «Das erste Kapitel dieses Lehrbuchs ist ja dermassen komplex – ich habe wohl das falsche Studienfach

1

gewählt»; «Meine Mitstudenten haben dies ja schon im Gymnasium gehört, da werde ich nicht mehr mitkommen» [in Anlehnung an Dembo & Seli, 2008, S. 120–121]). Stellen Sie negativen Gedanken positive gegenüber, indem Sie die Selbstgespräche, die in Ihnen ablaufen, in eine positive Richtung lenken. Pflegen Sie auch Ihre Hobbys.

- Drücken Sie Ihre Gefühle und Wünsche gegenüber anderen Personen aus, sagen Sie also, was Sie denken und wollen. Aber besprechen Sie Ihren Ärger und Ihre Probleme zu einem geeigneten Zeitpunkt, also nicht gerade vor einer wichtigen Prüfung oder wenn Sie aufgrund von Aufträgen gerade unter Zeitdruck stehen. Geben Sie auch einmal nach und machen Sie den ersten Schritt z. B. in Diskussionen und Konflikten.
- Kritisieren Sie nicht andauernd andere, sondern akzeptieren Sie diese mit ihren Vorzügen, Schwächen, Meinungen und Gefühlen.
- Suchen Sie gemeinsame Interessen und Ziele, wenn Sie mit anderen zusammenarbeiten müssen.

3

3.4.3 Günstige äussere und körperliche Bedingungen schaffen

Sowohl die äusseren Bedingungen als auch das körperliche Wohlbefinden tragen entscheidend dazu bei, ob Sie mit schwierigen Situationen umgehen können oder zu unkontrollierter Angst neigen.

Störfaktoren. Schalten Sie äussere Störfaktoren möglichst aus: Überbelastung durch Nebenbeschäftigungen, einschneidende Veränderungen im Privatleben während Belastungsphasen im Studium oder übermässig viele Freizeitaktivitäten können Ihre Konzentration stören.

Körperliche Fitness. Achten Sie auf eine gute Körperhaltung in der Freizeit und bei der Arbeit. Bewegen Sie sich regelmässig und treiben Sie massvoll, im Rahmen Ihrer körperlichen Möglichkeiten, Sport. Wesentlich ist, dass die Aktivität ein vom Zeitpunkt und Zeitbedarf her geplanter, sinnvoller Unterbruch ist. Ausserdem fördert regelmässige und längere Bewegung die Atmung und die Herzaktivität, lässt diese in Normalsituationen ruhiger werden, sodass Ihnen in Stresssituationen eine grössere Reserve zur Verfügung steht.

Ernährung. Verpflegen Sie sich bekömmlich und gesund, d. h. vor allem ausgewogen, abwechslungsreich und ohne Hast:

- Weder Fette noch raffinierter Zucker sind in grossen Mengen für den Energiehaushalt nötig. Hingegen sind komplexe, d. h. langsam verfügbare Kohlehydrate (Vollwertprodukte, Früchte, Hülsenfrüchte, Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Gemüse, Vollkornbrot) sowie, massvoll genossen, auch Proteine (z. B. Fleisch, Fisch, Milchprodukte) zu empfehlen. «Farbig essen» d. h. abwechslungsreiche Kost drückt dieses Prinzip bildhaft aus (Burri, 2008).
- Essenszeiten sollten Sie als echte Pause verstehen und nicht zum Arbeiten benützen.
- Nehmen Sie das Abendessen relativ frühzeitig ein, sodass noch eine produktive Arbeitsphase vor der Nachtruhe zur Verfügung steht.

Schlaf. Schlafen Sie Ihren Bedürfnissen entsprechend genug, regelmässig und über längere Zeit immer etwa in gleichem Umfang. Wer genügend schläft ist produktiver, als jene, die zwar

1

mehr Stunden arbeiten, aber zu wenig schlafen. Bei weniger Schlaf als nötig nimmt der Stress zu. Erhöhter Stress führt wiederum zu Schlafstörungen, was den Schlaf neuerlich verkürzt und einen wiederum stressanfälliger macht, sodass ein Teufelskreis entsteht.

Wie viele Stunden Schlaf man braucht, ist allerdings individuell verschieden. Gemäss Untersuchungen sind es für die Mehrzahl sechs bis neun Stunden pro Nacht. Der individuelle Bedarf hängt von verschiedenen Faktoren wie Alter, Veranlagung, Art der Beschäftigung, Jahreszeit und Wetter ab. Beobachten Sie sich selbst, um herauszufinden, wie viel Schlaf Sie wirklich brauchen. Fragen Sie sich dazu selbstkritisch, ob Sie sich während der Arbeitszeit – in Lehrveranstaltungen so gut wie im Selbststudium – wirklich aufmerksam und aufnahmebereit fühlen. Ist dies nicht der Fall, so ist Müdigkeit oft die Ursache.

Aber ebenso gilt: Seien Sie nicht allzu stur mit Ihren Schlafgepflogenheiten, denn sonst stellt sich erst recht Stress ein, wenn Sie den vorgesehenen Fahrplan nicht genau einhalten können. Und überdies ist der Körper kein Automat, der völlig getrennt von Ihrem Bewusstsein existiert. Deshalb sind Sie auch fähig, mittels Ihres Willens für kürzere Phasen zusätzliche Energien freizumachen.

Umgang mit der Zeit. Wenden Sie Strategien zum Umgang mit der Zeit an (s. 3.2 «Mit der Zeit umgehen»).

3.4.4 Belastende Situationen und sich selbst realistisch einschätzen

Häufig steigern sich Studierende besonders vor entscheidenden Situationen (Semesterarbeit verfassen, Prüfung vorbereiten) in immer grössere Ängste, weil sie ihr Wissen und Können nicht mehr klar einzuschätzen vermögen.

Sich informieren. Machen Sie sich frühzeitig mit den Anforderungen und der Situation vertraut und bauen Sie falsche Meinungen darüber ab (s. auch 6 «Prüfungen bewältigen»). Hüten Sie sich vor allerlei Gerüchten über Vorlieben von Dozierenden.

Realistische Einschätzung. Schätzen Sie Ihr Können gemessen an den Anforderungen realistisch ein, indem Sie sich etwa fragen: Habe ich den geforderten Stoff wirklich verarbeitet? Könnte ich Aufgaben, wie sie in vergangenen Prüfungen gestellt wurden, wirklich auch selbstständig lösen? Habe ich die Unklarheiten, die ich entdeckte, schon geklärt? Habe ich wirklich genügend Zeit eingesetzt und sie auch intensiv genutzt, um die notwendigen Materialien (z. B. Literatur für eine Seminararbeit) zu beschaffen und zu verarbeiten?

Keine Ausrede. Wenn Sie in Ihrem Lernverhalten Fehler feststellen, dann sagen Sie sich nicht einfach: «Ich habe halt einfach Angst und deshalb geht es nicht besser!», sondern arbeiten Sie an Ihrem Lernverhalten und holen Sie Versäumtes nach. Angst darf keine Ausrede für fehlende Anstrengung oder fehlendes Wissen sein.

3

1

Frühwarnsignale. Achten Sie auf Frühwarnsignale wie beispielsweise: Bin ich mit meinen Arbeiten bereits in Verzug? Laufe ich Gefahr, in einer Lehrveranstaltung den Anschluss zu verpassen? Beginne ich, Lehrveranstaltungen fernzubleiben, ohne mir genau zu überlegen, weshalb ich dies eigentlich mache und welches die Folgen sein könnten?

3.4.5 Aufkommende Angst bekämpfen

3

Tauchen in entscheidenden Situationen (z. B. Semesterarbeit präsentieren, dreistündige schriftliche Prüfung bewältigen) negative Gedanken und Gefühle auf, so ist es wichtig, diese rasch unter Kontrolle zu bringen, v. a. wenn keine Zeit besteht, sich mit den Ursachen der Angst gründlich auseinanderzusetzen. Wenn Sie spüren, dass Selbstzweifel («Ich schaffe das doch nicht»; «Hätte ich doch nur genauer gelernt» usw.) und beklemmende Gefühle («Ich kann gar nicht mehr, es hat doch alles keinen Sinn, ich bin so müde» usw.) aufkommen, so haben Sie verschiedene Möglichkeiten, etwas dagegen zu unternehmen, je nachdem, wie viel Zeit Sie dafür haben.

Gedankenflüge. Fliegen Sie mit Ihren Gedanken einfach einmal davon (Tagträume) und machen Sie eine schöne Reise. Spüren Sie, was Sie schon einmal Positives erlebt und gefühlt haben oder einmal erleben wollen (Bilder wie Meer, Berge, Sonne, Wind, Schnee können sehr rasch weit wegtragen und entspannen.). Mit einiger Übung können Sie solche Ausflüge sehr kurz und doch intensiv gestalten und somit sogar während einer Prüfung einsetzen.

Dramatisieren. Denken Sie auch den schlechtestmöglichen Fall einmal durch bis zum bitteren, unrealistischen Ende, z. B.: Sie sind im Begriff, eine Seminararbeit zu schreiben. Da das Thema recht komplex ist, zweifeln Sie daran, dass die Arbeit angenommen werden wird. Nun stellen Sie sich die negativen Folgen möglichst drastisch vor: «Wenn die Arbeit zurückgewiesen wird, kostet mich das viel Zeit. Während des laufenden Semesters werde ich aber nicht dazu kommen, die Sache zu überarbeiten. Also bleiben mir nur die nächsten Semesterferien. Aber da sollte ich doch mit der Prüfungsvorbereitung beginnen, und für zwei Wochen wollte ich doch mit meiner Freundin verreisen. Und sie wird für diese Verzögerung so oder so kein Verständnis haben, denn sie wird die Arbeit natürlich gleich im ersten Anlauf schaffen. Ich glaube, ich habe wohl das falsche Studium gewählt und steige besser gleich aus.» Stellen Sie solch negative Gedanken an, bis Sie erkennen, dass es absurd ist, so destruktiv zu denken. Allerdings ist es sehr ratsam, sich solche Gedanken bereits während der Prüfungsvorbereitung zu machen und nicht erst bei akuter Angst während einer Prüfung, um noch bei klarem Kopf abschätzen zu können, wie realistisch ein Scheitern tatsächlich ist.

Immunisieren. Stellen Sie sich eine Situation vor, die Sie besonders beängstigt (z. B. die erste Frage in einer mündlichen Prüfung), entspannen Sie sich nun und machen Sie sich ein möglichst positives Bild von dieser Situation (z. B. wie Sie die erste Frage in der mündlichen Prüfung ganz gefasst anhören, dem Prüfenden in die Augen schauen, kurz überlegen und dann laut, deutlich und nicht zu schnell eine Antwort formulieren). Damit machen Sie sich sozusagen «immun» gegenüber einer Bedrohung. Dies können Sie auch im Rollenspiel mit Mitstudierenden üben.

1

Entspannung. Techniken, wie sie in 3.3 «Sich konzentrieren» beschrieben sind, helfen, Angst zu bekämpfen.

Positive Selbstgespräche. Reden Sie sich positiv zu, in Gedanken oder – wenn es möglich ist – sogar laut, z. B.: «Das habe ich zu Hause noch verstanden; Das kann ich vielleicht nochmals herleiten; Jetzt schreibe ich einfach noch ein paar Stichworte; Das gibt sicher doch noch einen Punkt; Jetzt rate ich halt, das ist ja nicht verboten; Jetzt bin ich ganz ruhig und gehe in Gedanken meine Zusammenfassungen durch, dann kommt mir das schon wieder in den Sinn.»

Vorstellungskraft. Stellen Sie sich vor, wie schön es sein wird, wenn die Situation bewältigt ist (z. B. die Arbeit abgegeben, Prüfung bestanden), und welche Belohnung Sie sich gönnen werden.

3

3.4.6 Angstanalyse durchführen

Wenn Sie von beängstigenden negativen Gedanken und Gefühlen geplagt werden und Sie genügend Zeit haben, sich gründlicher mit diesen zu beschäftigen, dann führen Sie anhand des folgenden Rasters eine Angstanalyse durch, mit dem Ziel, Ihre Ängste zu bestimmen und dagegen anzugehen.

Angstbestimmung und -reduktion

1

1. Stressfaktoren: Listen Sie auf, was Sie im Zusammenhang mit bevorstehenden Situationen (z.B. Prüfungen, Vortrag halten) bedrückt, und erstellen Sie eine Rangliste dieser Stressfaktoren.

Rang Stressfaktoren

.....

.....

3

2. Mögliche Massnahmen: Wählen Sie einen der wichtigsten Stressfaktoren aus und listen Sie mehrere Massnahmen auf, die Sie dagegen treffen könnten.

.....

.....

3. Wahl von Massnahmen: Wählen Sie eine bis zwei der obigen Massnahmen aus, die Sie in nächster Zeit (z.B. eine Woche) realisieren wollen, und erklären Sie, weshalb Sie gerade diese Massnahmen wählen.

.....

.....

4. Massnahmenprotokoll: Führen Sie ein Protokoll zur Verwirklichung der geplanten Massnahmen!

Geplante Massnahmen:

Was davon habe ich durchgeführt? Was davon habe ich nicht durchgeführt? Warum nicht?

↓ ↓

.....

Welche Gedanken und Gefühle habe ich dabei gehabt? Welche Gedanken und Gefühle habe ich dabei gehabt?

↓ ↓

.....

Was habe ich in der Folge getan? Was habe ich in der Folge getan?

↓ ↓

.....

Welche Gedanken und Gefühle habe ich dabei gehabt? Welche Gedanken und Gefühle habe ich dabei gehabt?

↓ ↓

.....

Welche Folgerungen ziehe ich für mein künftiges Verhalten?

↓ ↓

.....

.....

Arbeitsvorschläge

1

1. Führen Sie eine Analyse zur Angstbestimmung und Angstreduktion durch.
2. Beobachten Sie während ein bis zwei Wochen Ihr Ess- und Schlafverhalten und vergleichen Sie es mit den hier gegebenen Empfehlungen. Welche Änderungen drängen sich gegebenenfalls auf?
3. Führen Sie kurz vor einer Prüfung ein positives Selbstgespräch.
4. Erkunden Sie anhand des folgenden Rasters Ihre Gedanken und Gefühle gegenüber Prüfungen oder prüfungsähnlichen Leistungssituationen, indem Sie Sätze wie die folgenden selbst ergänzen und weitere solche Sätze formulieren:
 - Gehen Sie diese Gedanken und Gefühle durch und schätzen Sie ein, wie angstbeladen diese sind.
 - Überlegen Sie, ob diese Gedanken und Gefühle berechtigt sind oder nicht.
 - Überlegen Sie, was Sie gegen unberechtigte Gedanken und Gefühle unternehmen könnten.
 - Stellen Sie sich in einem möglichst entspannten Zustand jene angstbeladenen Situationen vor und versuchen Sie dabei, positivere Gedanken und Gefühle zu entwickeln.

3

Situation	Gedanken und Gefühle
<input type="checkbox"/> Am Abend vor der Prüfung
<input type="checkbox"/> Zu Beginn einer Prüfung
<input type="checkbox"/> Während einer Prüfung
<input type="checkbox"/> Nach einer Prüfung
<input type="checkbox"/> Wenn ich die Prüfungsarbeit zurückerhalte