

Medienmitteilung vom 5. April 2013

Der Prüfungsangst vorbeugen

pd. Bald beginnen für viele Jugendliche und Erwachsene die Abschlussprüfungen. Eine Zeit, die oft Ängste und Stress hervorrufen. Der Bildungsfonds des KV Schwyz organisierte deshalb in Zusammenarbeit mit einer Spezialistin ein Seminar an der der Kaufmännischen Berufsschule Schwyz.

«Ach, wäre es nur schon vorbei.» So empfinden wohl viele Jugendliche und Erwachsene, wenn sie an die bevorstehenden Abschlussprüfungen denken. Sie haben Angst und fürchten sich vor dem Stress. Wie man dieses ungute Gefühl gar nicht erst aufkommen lassen kann, zeigte Anja Boller aus Richterswil am Seminar des Bildungsfonds des KV Schwyz (bfschwyz.ch). Sie coacht professionell Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Am Seminar an der Kaufmännischen Berufsschule Schwyz waren es insbesondere KV-Prüflinge.

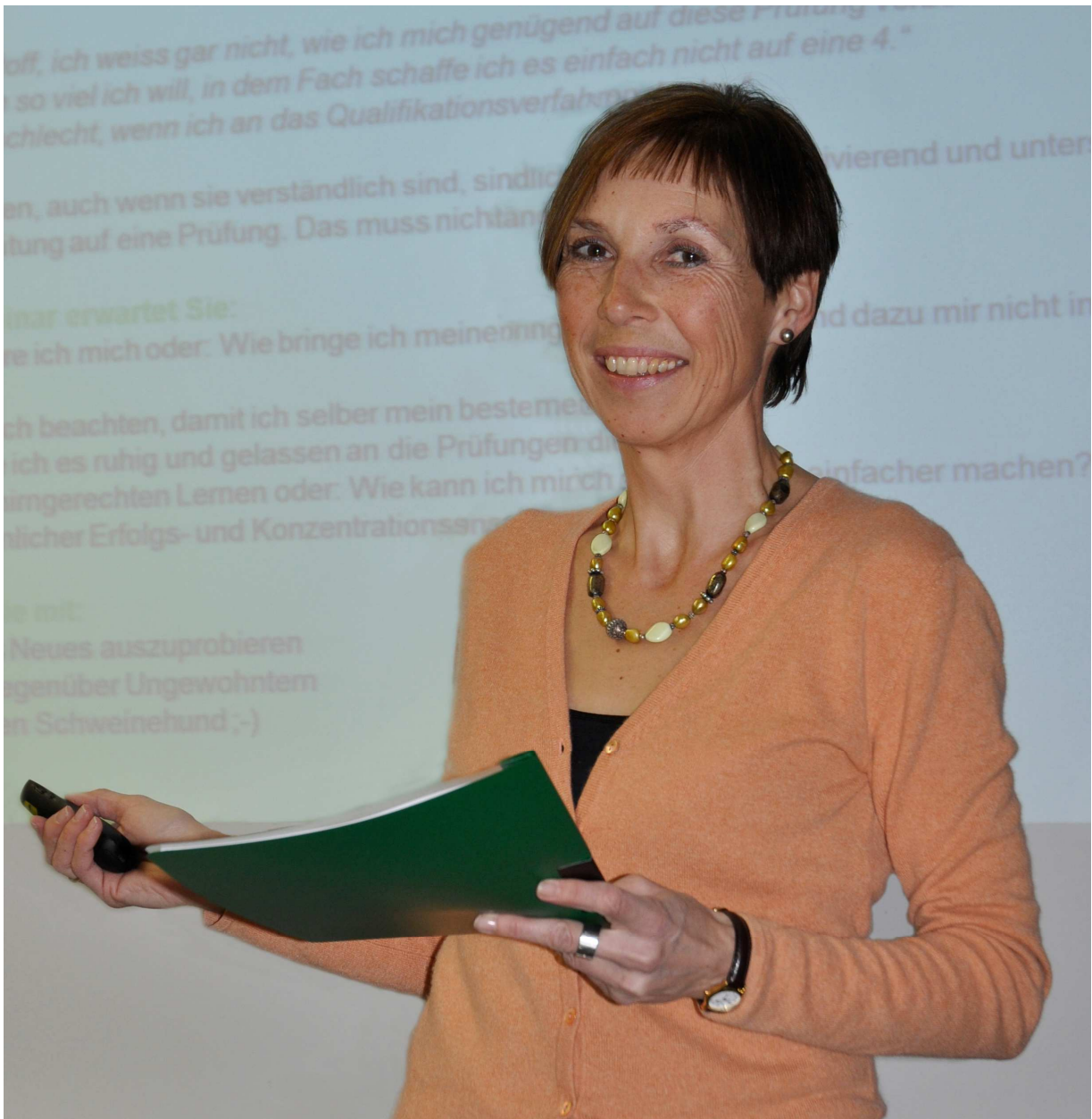
Etappenziele stecken

Angst und Stress entwickeln sich schon lange im Vorfeld einer Prüfung. Wer es versteht, bereits in dieser Lernphase Gegensteuer zu geben, wird auch unter Druck sein Wissen abrufen können. Eine gute Vorbereitung ist deshalb von entscheidender Bedeutung. Denn sie stärkt das Selbstvertrauen und verleiht Kraft – auch in schwierigen Situationen wenn es darum geht, Ruhe und Konzentriertheit zu bewahren. Wichtiger Baustein in der Vorbereitungszeit ist die Festlegung von erreichbaren Etappenzielen. Denn wer sich an Teilzielen orientiert, sieht nicht nur einen unüberwindbaren Berg vor sich. Im Gegenteil: Er darf sich nach getaner Arbeit an den Zwischenerfolgen freuen, was sich wiederum auf die Motivation und die Gefühlslage niederschlägt. Diese positiven Emotionen, verknüpft mit Assoziationen (auch Anker) sind enorm wichtig, wenn es schlussendlich ernst gilt.

Tricks beim Lernen

Damit die Aufnahmefähigkeit beim Lernen optimal ist, empfiehlt Anja Boller kürzere Einheiten als einen mehrstündigen Marathon (zum Beispiel 30 Minuten lernen, dann 5 Minuten Pause). So

bleiben Spass und Motivation erhalten. Auch rät sie, nach dem Lernen nicht gleich den Fernseher einzuschalten, sondern beispielsweise entspannt Musik zu hören oder etwas zu lesen. Und schliesslich sollte Neugelertes am selben Tag wiederholt werden (kurz vor dem Schlafengehen), wie auch am nächsten Tag, bevor man sich weiteren Prüfungstoff einprägt.



Anja Boller referierte am Seminar des Bildungsfonds des KV Schwyz zum Thema «Angst- und Stressfrei während Prüfungen». Bild: pd