

# So besiegen Sie Ihre Prüfungsangst am besten

ZÜRICH. Die Hände sind schweissnass, der Kopf leer: Wer kennt sie nicht, die Prüfungsangst? Doch jeder kann lernen, mit ihr umzugehen.

Nervosität, das Herz rast, der Blick ist starr auf einen Prüfungsbogen gerichtet. Langsam kommt Panik auf – der Kopf ist auf einmal leer. Diagnose: akute Prüfungsangst. «Man kann lernen, mit ihr um-

zugehen», sagt Ulrich Frischknecht, Leiter der psychologischen Beratungsstelle der Uni und ETH Zürich. Er empfiehlt, sich als Erstes darüber zu informieren, was einem bevorsteht: «Wenden Sie sich vor-gängig an die prüfende Stelle, um zu erfahren, welches Wissen wie geprüft wird.»

So könnten Betroffene verhindern, dass sich die Nervosität ins Irrationale steigere. Um die Aufregung kurz vor der Prüfung klein zu halten, solle

der Prüfling sich in eine ruhige Ecke setzen und kurz alle schlechten Gedanken aufschreiben, die ihm durch den Kopf schiessen, wie beispielsweise «ich werde mich blamieren» oder «ich werde nichts wissen». «Das hat einen lösenden Effekt, denn beim Schreiben macht man sich seiner übertriebenen Gefühle bewusst.»

Keimt die Angst während der Prüfung trotzdem auf, ist noch nicht alles verloren. Klei-

ne Tricks können helfen – etwa ein scharfer Kaugummi oder der Gang zur Toilette. Das bringt einen auf andere Gedanken und lenkt von der Angst ab. Bei wiederholter, krasser Prüfungsangst lohnt sich professionelle Betreuung. In solchen Fällen rät Frischknecht, auch die Behandlung mit Medikamenten zu erwägen: «Sie sollte aber immer mit einer psychotherapeutischen Begleitung kombiniert werden.» **NATHALIE C. MARING**

## 20 Sekunden

### Kundenentscheidung

CHUR. Der Event «TOP KMU: Neuromarketing – So entscheiden Ihre Kunden» am 17. Januar 2013 im Kantonsspital Graubünden beleuchtet das Neuromarketing und erklärt, was hinter Kaufentscheidungen steckt. **NMG**  
[www.htwchur.ch](http://www.htwchur.ch)

### Gutes Teamwork

ZÜRICH. Nicht jedes Team erbringt den erwünschten Erfolg. Das Buch «Team: Toll, ein anderer macht's!» identifiziert die verschiedenen Team-Typen – wie den Zu-spät-Kommer – und verdeutlicht, wie man bei der Zusammenarbeit alles richtig macht. **NMG**  
[www.books.ch](http://www.books.ch)

### Studenten-Test

BERN. Angehende Studenten finden sich oft nur schlecht im Angebotsdschungel der Hochschulen zurecht. Der Test «Studieninteressencheck SIC! online» des Portals der Schweizer Berufsberatung schafft Abhilfe: Er hilft beim Finden interessanter Studienrichtungen und gibt einen ersten Überblick. **NMG**  
[www.berufsberatung.ch/studium](http://www.berufsberatung.ch/studium)

### Für mehr Schwung

BERN. Der Kurs «Mentales Training – Steigern Sie Ihre mentale Fitness» am 9. und 23. März 2013 in Bern vermittelt viele praktische Übungen – für mehr Motivation und neuen Schwung. **NMG**  
[www.vhsbe.ch](http://www.vhsbe.ch)



Genau zu wissen, welches Wissen wie geprüft wird, ist nur einer von vielen Tricks zur Bewältigung von Prüfungsangst. **FOTOLIA**

## Sorgenecke für Lehrlinge



**Michael Kraft, Verantwortlicher Jugendpolitik und -beratung KV Schweiz.**

# Lehrstellensuche: Es klappt nicht!

**Ich bin im letzten Schuljahr und auf Lehrstellensuche. Viele meiner Kollegen haben bereits eine Stelle, doch bei mir klappt es einfach nicht! Ich mache mir Sorgen, dass ich für nächsten Sommer nichts finde. Was soll ich tun?** **Yannik**

Lieber Yannik  
Je nach gewünschtem Beruf ist die Konkurrenz bei der Lehrstellensuche nach wie vor gross. Versuche herauszufinden, weshalb du bislang nur Absagen erhalten hast. In manchen Fällen hast du wenig Einfluss auf die

Entscheidung – wenn sich beispielsweise sehr viele Personen beworben haben.

Andererseits lohnt es sich immer, einen selbstkritischen Blick auf deine bisherigen Bewerbungen zu werfen. Entspricht der gewählte Beruf tatsächlich deinen Interessen und Fähigkeiten? Sind deine Bewerbungsunterlagen tipptopp in Ordnung? Am besten lässt du sie von jemandem durchsehen wie deinen Eltern oder Lehrern und besprichst sie mit ihnen.

Wie hast du die Bewerbungs-

gespräche oder die Schnupperlehre erlebt? Lässt sich hier noch etwas verbessern? Du kannst dich optimal auf das Vorstellungsgespräch vorbereiten, indem du diese Situation vorher mit jemandem übst.

Erkundige dich nach Absagen, weshalb du die Stelle nicht bekommen hast. Das braucht etwas Mut, doch es kann dir wichtige Informationen für die weitere Suche geben. Überlege schliesslich, ob du dir auch eine Lehre in ähnlichen Berufen vorstellen könntest. Die Berufs-

beratung kann dich bei der Auswahl solcher Alternativen unterstützen und dir nützliche Tipps mit auf den Weg geben. Eine andere Variante wären Brückenangebote wie das 10. Schuljahr.

Vorerst aber: Lass dich von deinen Kollegen nicht verrückt machen. Noch hast du Zeit für weitere Bewerbungen. Verschiedenste Firmen vergeben ihre Lehrstellen erst in den nächsten Wochen oder schreiben sogar neue aus. Es lohnt sich also, dranzubleiben!

