# Neue Zürcher Zeitung

# Gymiprüfungen am Montag: Mentale Vorbereitung ist jetzt noch möglich – diese Strategien helfen

Manches Kind blickt der Aufnahmeprüfung fürs Gymnasium mit Bangen entgegen. Damit die Nervosität nicht zu gross wird, helfen bewährte verhaltenspsychologische Methoden. Auch die Eltern sind nochmals gefragt.

**Eveline Geiser** 

04.03.2023, 05.02 Uhr



Schon der Anblick eines solchen Schildes kann das Herz eines Prüflings höherschlagen lassen.

Gaëtan Bally / Keystone

Da ist sie wieder, die Ausnahmesituation, über die sich viele Eltern von Teenagern besonders im Kanton Zürich beklagen: die Übertrittsprüfung fürs Gymnasium. Sie findet am kommenden Montag statt. Die angehenden Oberstufenschüler – zwischen 11 und 13 Jahre sind sie alt – müssen an einem Tag unter Beweis stellen, dass sie das Zeug zum Gymnasiasten haben.

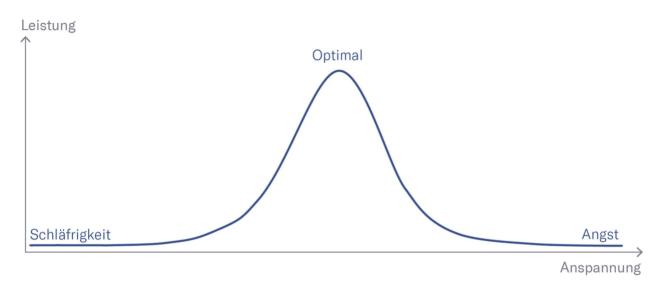
Die Vorbereitung hat für viele Prüflinge schon vor Monaten begonnen. Doch nun, kurz vor dem Prüfungstag, steigt die Nervosität. Denn manche Schülerin, mancher Schüler fürchtet sich davor, just an diesem Tag die Leistung nicht zu erbringen. Dies, weil ihnen die Tagesform – oder die Nervosität – einen Strich durch die Rechnung macht.

# Nervosität ist gut – doch zu gross sollte sie nicht sein

Für eine optimale Leistung bei dieser Prüfung ist ein mittleres Anspannungsniveau ideal. Zu entspannt sollte der Prüfling nicht sein, aber auch nicht zu nervös, empfehlen Psychologen. Das besagt das sogenannte Yerkes-Dodson-Gesetz: Ein wenig Nervosität oder eben Anspannung versetzt das Gehirn in einen idealen Zustand, um eine Prüfung zu schreiben.

## Yerkes-Dodson-Gesetz

Das Gehirn ist am leistungsfähigsten bei einem mittleren Mass an physiologischer Anspannung.



Quelle: courses.lumenlearning.com

NZZ / lea.

Glaubt man den Berichten von künftigen Gymnasiasten, so gehen die Kinder diese Prüfung in den seltensten Fällen zu entspannt an. Zu sehr wird der Wert einer guten Leistung von Eltern und Lehrern in den Vordergrund gerückt.

Bleibt zu überlegen, wie ein Zuviel an Nervosität am Tag der Prüfung verhindert werden kann. Denn wenn vor lauter Nervosität das Herz rast, dann leidet die Konzentrationsfähigkeit und damit auch die Leistung während der Prüfung.

# Die Prüfung wird zum «Säbelzahntiger»

«Du bist vorbereitet, du brauchst nicht nervös zu sein», sagen manche Eltern leichthin. Und im Allgemeinen stimmt das ja auch. Wer gut vorbereitet an eine Prüfung geht, erlebt keine Überraschungen. Doch so einfach ist es nicht.

«Es gibt Prüflinge, die sehr gut vorbereitet sind, denen aber am Tag der Prüfung das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten fehlt», sagt Cornelia Beck. Sie betreut als Leiterin der Psychologischen Beratungsstelle an der Universität Zürich manchmal auch Studenten mit Prüfungsangst. Diese Studenten sind häufig am Tag der Prüfung sehr nervös.

Bei Kindern und Jugendlichen wurde die Prüfungsangst jüngst in Deutschland in einer grossangelegten Studie untersucht. Kinder im Alter zwischen 8 und 18 Jahren nahmen an der Studie teil. Kinder, die sich vor Prüfungen in der Schule fürchteten, berichteten im Durchschnitt Folgendes: Ein Misserfolg bedeutete für sie, dass sie weniger «wert» waren oder die Erwartungen ihrer Eltern enttäuschten. Kurz: Eine schlechte Prüfung nagte an ihrem Selbstwert.

Kein Wunder, mutiert bei dieser Einstellung eine Prüfung zum «Säbelzahntiger», vor dem sich das Kind fürchtet. Der Tiger könnte es zermalmen – nicht physisch, aber psychisch.

# «Die Rolle der Eltern kann nicht genug betont werden»

Ob der Säbelzahntiger am Tag der Prüfung grösser oder kleiner erscheint, das liegt auch in der Hand der Eltern. Denn je mehr diese ihr Kind unter Druck setzen, eine Prüfung zu bestehen, desto nervöser wird das Kind am Tag der Prüfung.

Indirekt hindern die Eltern mit ihren Erwartungen das Kind sogar daran, die Prüfung gut zu meistern. «Die Rolle der Eltern kann hier nicht genug betont werden», sagt auch Beck. Sie haben einen Einfluss darauf, ob das Kind sich auch bei einem Misserfolg noch wertgeschätzt fühlt.

Beispielsweise kann die Aussage «du wirst das schon gut machen» dem Kind vermitteln, dass die Eltern das von ihm erwarten. Besser ist es daher, dem Kind zu sagen: «Egal wie die Prüfung läuft, du wirst einen guten Weg gehen.»

## Einfacher Trick verhindert Herzrasen und Schweissausbrüche

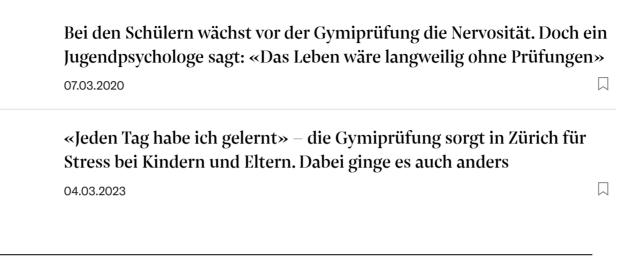
Ist der Tag der Prüfung erst da, so gilt es, nur noch das optimale Anspannungsniveau zu erhalten, Herzrasen sowie Schweissausbrüche zu vermeiden. Dabei helfen zwei einfache, verhaltenspsychologische Mittel. Es lohnt sich, eine Pause einzulegen, wenn die Nervosität zu gross wird. Wie sieht der Raum aus, in dem ich sitze? Wie ist das Wetter draussen? Welche lange aufgeschobene Freizeitaktivität kann ich nach der Prüfung endlich nachholen? Lässt das Kind auf diese Weise seine Gedanken schweifen und atmet bewusst ein und aus, so verlangsamt sich der Puls oft schon etwas.

Schliesslich bleibt noch eine bewährte, einfache Methode. Auch einen Tag vor der Prüfung lässt sie sich erlernen – die progressive Muskelrelaxation. Das Prinzip ist einfach: Man spannt willentlich einzelne Muskelgruppen, also beispielsweise die Arme oder Beine, an und lässt die Spannung nach einigen Sekunden abrupt wieder los.

Bereits nach zwei bis drei Wiederholungen sinkt der Blutdruck, der Puls verlangsamt sich, und die Atmung wird ruhiger. Das Verfahren lässt sich auch heute und morgen noch üben – und wirkt dabei erst noch entspannend.

## Passend zum Artikel

Mehr von Eveline Geiser (evg) >



### ERKLÄRT

Was ist künstliche Intelligenz? Wie funktioniert Deep Learning? Ein Überblick

03.03.2023

Unser Gehirn funktioniert wie Chat-GPT: Forscher messen im künstlichen Sprachmodell eine ähnliche Aktivität wie im menschlichen Sprachzentrum

26.02.2023

Die chemischen Substanzen PFAS sind überall, sie	e sind
gefährlich und nicht mehr abbaubar. Wie wollen	wir künftig
mit ihnen umgehen?	
23.02.2023	

Hochsensibel oder doch nur wehleidig? Was Forscher und Therapeuten dazu sagen

18.02.2023

#### **INTERVIEW**

Chefredaktorin der renommierten Zeitschrift «Nature» zu Chat-GPT: Gute Forschung macht die Herkunft einer Aussage transparent

02.02.2023

## Neueste Artikel >

Die Konferenz der Konservativen wird zur Trump-Show: «Ich bin eure Vergeltung»

# Schlappe bei Landtagswahl in Kärnten für die SPÖ 05.03.2023 Wie viel kostet der Schweizer Kriegsmaterial-Kompromiss? 05.03.2023 Die Grasshoppers schöpfen Zuversicht im Abstiegskampf, die St. Galler brennen auf dem Rasen kein Feuerwerk ab – 1:1

#### **KURZMELDUNGEN**

Sport: Odermatt siegt in Aspen und holt die Kugel +++ EM-Titel für Jason Joseph +++ Red-Bull-Doppelerfolg zum Formel-1-Start

Aktualisiert 05.03.2023

#### **KURZMELDUNGEN**

Deutschland: Putin hat laut Scholz Einigkeit des Westens unterschätzt +++ Zwei Drittel der Abschiebungen von Asylbewerbern scheitern

Aktualisiert 05.03.2023

W

# Für Sie empfohlen >

#### **SERIE**

Wir fühlen uns oft genauso wie diese Katze – eingesperrt auf engstem Raum zwischen den Trümmern dessen, was einmal unser Leben war

06.03.2023

Wer nicht ins Büro will, kann ja kündigen: Immer mehr Unternehmen zwingen ihre Angestellten, das Homeoffice aufzugeben

#### **KOLUMNE**

Gelenkschmerzen wegen Kälte oder hoher Luftfeuchtigkeit: Was ist dran an der Wetterfühligkeit?

06.03.2023

David Hockney ist 85 und immer für Neues zu haben – der alte Meister hat keine Angst vor neuen Medien. Das zeigt seine überwältigende Show

06.03.2023

Er machte das Zentrum für Kunst und Medien in Karlsruhe zum Gegenzentrum des moralistischen Kultur-Berlin. Zum Tod des subversiven Medienkünstlers Peter Weibel

06.03.2023

Der frühere englische Nationalspieler Gary Lineker betreibt die erfolgreichsten Podcasts im Königreich – und lässt Politiker gepflegt streiten

06.03.2023

Rabenvögel beobachten den Menschen seit Jahrtausenden. Was wissen sie bloss alles über uns?