

Blackout im Prüfungsraum

Prüfungsangst Das Phänomen ist weit verbreitet. Doch wie viel Nervosität ist normal und welche Strategien helfen, die Prüfungsangst zu überwinden?

SUSANNE WAGNER

Der Kopf ist plötzlich leer. Trotz guter Vorbereitung kommen einem keine Antworten in den Sinn – Panik macht sich breit. Ein Blackout an einer Prüfung ist lästig und kann einen ganz schön aus der Fassung bringen. «Ein Blackout ist ein Symptom dafür, dass man sich unter Stress nicht konzentrieren und nicht auf das Gelernte zugreifen kann», sagt Fachpsychologin Salome Lienert, die in der Psychologischen Beratungsstelle der Universität Zürich und der ETH Zürich Studierende mit Prüfungsangst berät.

Rund 30 Prozent sind betroffen

Sie weist darauf hin, dass Nervosität bis zu einem gewissen Punkt zu einer Prüfungssituation gehört. «Wir erheben keine genauen Zahlen, aber Prüfungsangst ist ein sehr häufiges Problem», so Lienert. Gemäss einem Artikel im Magazin der ZHAW sind an Hochschulen bis zu 30 Prozent der Studierenden davon betroffen.

Die Symptome einer Prüfungsangst sind einerseits auf der körperlichen Ebene zu beobachten: Schwitzen, Übelkeit, Herzrasen oder Kopfweg. Aber auch auf

der emotionalen Ebene in Form von Angst, Nervosität, Druck, Stress, Verzweiflung und negativen Gedanken. Es gibt Studierende, die vor wichtigen Prüfungen einen Autounfall erleiden und die Prüfung verschieben müssen. Es gibt sogar Fälle, in denen dies mehrere Male hintereinander geschieht. Solche Geschichten sind gemäss Salome Lienert heftig, aber möglicherweise keine Zufälle.

«Es ist besser, sich mit der Prüfungsangst auseinanderzusetzen, um ihr so zu begegnen», sagt die Psychologin, die zum Thema Prüfungsangst schon zahlreiche Gruppencoachings mit Studierenden geleitet hat. Sie weist darauf hin, dass es auch möglich ist, mit Prüfungsangst eine gute Prüfung zu schreiben. «Die Angst ein Stück weit anzunehmen ist der bessere Ansatz, als wenn man nichts tut und die Angst vor der Angst immer grösser wird.» In 90 Prozent der Fälle kommen die Leute für ein bis drei Gespräche in die Psychologische Beratungsstelle.

In den Gruppencoachings lernen die Studierenden verschiedene Methoden kennen, um mit der Prüfungsangst umzugehen. Dies lohnt sich besonders schon in der Lernphase, um sich optimal auf die Prüfung vorzubereiten. Zwar ist Lienert der Ansicht, dass man positives Denken nicht erzwingen kann. Aber es helfe beim Einschlafen, das vielen Prüfungsgeplagten in der Lernphase schwerfällt. Es sei zudem von Vorteil, sich ein beruhigendes Verhalten anzutrainieren. Etwa indem

man sich ein positives Bild vorstellt oder sich körperlich entspannt. Wenn sich der Körper entspannt, beruhigt sich das Nervensystem.

Am Prüfungstag selber ist es dann möglich, das Gelernte abzurufen: den Stift beiseitelegen, durchatmen, bis man sich entspannt, und sich an einen positiven Satz erinnern. Bei einer mündlichen Prüfungssituation ist es auch möglich, die Experten darauf hinzuweisen, dass man gerade ein Blackout habe. Salome Lienert: «Man darf durchaus sagen: Ich weiss die Antwort gerade nicht, könnten Sie bitte zuerst eine andere Frage stellen?»

Entspannungstechniken gibt es wie Sand am Meer, sei es Atemtherapie, autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder Yoga. Und was ist mit Medikamenten? In Internetforen zum Thema werden auch Beruhigungsmittel und Leistungssteigerer wie etwa Betablocker heiss diskutiert. Medikamente sind gemäss Lienert keine langfristige Option. Viel mehr Erfolg verspricht sie sich davon, etwas Zeit aufzuwenden, um dem Problem auf den Grund zu gehen. «Niemand setzt sich gerne mit seinen Ängsten auseinander, aber eine Therapie kann helfen, die unbewussten Gründe zu verstehen, die einen starken Einfluss haben», so Salome Lienert.

Letztlich hilft es auch, sich einen Tipp aus einem Online-Forum zum Thema Prüfungsangst zu Herzen zu nehmen: «Die Welt geht nicht unter, nur weil ihr eine Prüfung versaut habt.»

Es hilft, Zeit aufzuwenden, um dem Problem auf den Grund zu gehen.

TIPPS

Mit Prüfungsangst umgehen lernen

- Bereiten Sie sich frühzeitig und gründlich auf die Prüfung vor.
- Gönnen Sie sich Lernpausen und Erholungsphasen, insbesondere am Abend vor der Prüfung.
- Versuchen Sie, negative Denkmuster mit positiven Gedanken zu unterbrechen.
- Suchen Sie sich Entspannungstechniken, um sich am Vorabend vor der Prüfung zu beruhigen: autogenes Training, progressive Muskelentspannung oder Yoga, insbesondere Yoga Nidra.
- Erproben Sie die Strategien gegen die Prüfungsangst bereits in der Lernphase.
- Spielen Sie die Situation eines Blackouts mit einem Kommilitonen durch, um gewappnet zu sein.
- Ein Satz wie «Ich habe schon ganz andere Hürden geschafft» hilft, positiv an die Prüfung zu gehen.
- Machen Sie sich bewusst, dass auch andere an Prüfungsangst leiden und etwas Nervosität vor einer Prüfung normal ist.
- Holen Sie sich Hilfe: Es gibt Ratgeber in Buchform zum Thema. Einige Hochschulen bieten Beratungsstellen zum Thema Prüfungsangst an.



Den Austausch fördern: Auf dem Campus Zug-

«Es gibt keine Zweifel an der Praxisnähe unseres

François Degeorge Der Leiter des Swiss Finance Institute über die Rolle der Bankiervereinigung und die Qualitätsansprüche der Schule.

INTERVIEW: KLAUS RIMNOV

Das Swiss Finance Institute (SFI) hat sich neu ausgerichtet. Ist daraus zu schliessen, dass die Finanzforschung an Bedeutung verloren hat und Sie sich neu erfinden mussten?

François Degeorge: Das Gegenteil ist der Fall. Die moderne Finanzforschung ist ein tragender Baustein in der wettbewerbsintensiven Finanzbranche. Die kürzlich erfolgte Neuausrichtung des SFI basiert auf der Notwendigkeit, finanzwissenschaftliche Erkenntnisse zeitnah in die Praxis und damit an die Kundenfront zu transferieren.

Im Rahmen der erfolgten Neuausrichtung wurde auch das Weiterbildungsangebot

des SFI überarbeitet. Neu bieten Sie sogenannte SFI Master Classes an. Was hat es damit auf sich?

Es handelt sich um kurze und überaus intensive Lerneinheiten zu spezifischen Bankfachthemen, die über die Fakultät des SFI aus einer wissenschaftlichen Perspektive heraus konzipiert und von einem SFI-Professor zusammen mit einem versierten Industrievertreter moderiert und vermittelt werden – ein Novum in der Weiterbildung für Bankmitarbeitende.

Ein Novum ist sicherlich auch der Umstand, dass besagte SFI Master Classes für die Mitarbeitenden von Unternehmen, die der Schweizerischen Bankiervereinigung (SBVg) angeschlossen sind, unentgeltlich angeboten werden. Bringen Sie mit dieser Initiative nicht alle anderen Anbieter von Weiterbildungsprogrammen gegen sich auf?

Für uns am SFI ist die Weiterbildung für Bankmitarbeitende kein konventionelles Geschäftsmodell, sondern eine Verpflichtung ohne die ökonomische Pflicht, Gewinne zu erwirtschaften. Im Auftrag unse-

rer Trägerschaft agieren wir als Bindeglied zwischen den modernen Finanzwissenschaften und der Berufspraxis und fördern das Wissenskapital auf dem Schweizer Finanzplatz. Wir verfolgen mit den SFI Master Classes sowohl inhaltlich als auch formal einen komplett anderen Ansatz und stehen deshalb nicht in einem Wett-

«Unsere Fakultät zählt in Europa zu den drei und weltweit zu den zehn besten finanzwissenschaftlichen Forschungseinrichtungen.»

bewerb mit konventionellen Weiterbildungsinstituten.

«Was nichts kostet, ist nichts wert» ... Ihre SFI Master Classes schon?

Der Umstand, dass die SFI Master Classes für Mitarbeitende von Unternehmen, die der Schweizerischen Bankiervereinigung angeschlossen sind, unentgeltlich angeboten werden, heisst nicht, dass keine Kosten entstehen. Vielmehr werden sie vom SFI als von der Schweizer Bankbranche getragene Institution übernommen, was wiederum einem Bekenntnis zum Schweizer Finanzplatz gleichkommt und deshalb unseren grössten Respekt verdient.

Sie erwähnen immer wieder die SFI-Fakultät. Wie muss man sie sich vorstellen? Welchen Mehrwert schafft sie? Unsere Fakultät zählt in Europa zu den drei und weltweit zu den zehn besten finanzwissenschaftlichen Forschungseinrichtungen. Sie vereint zurzeit 57 Professuren an sechs Schweizer Universitäten in allen drei Landesteilen. Der Schweizer Fi-

nanzplatz investiert mit deren Leistungen in den Bereichen Forschung sowie Ausbildung in seine Zukunft und unterstreicht damit einen globalen Führungs-



Der Praktiker

Name: François Degeorge
Funktion: Managing Director, Swiss Finance Institute (SFI), Senior Chair SFI und Professor für Finanzen, Università della Svizzera italiana USI
Geboren: 4. Februar 1961
Wohnort: Montagnola TI
Familie: verheiratet, ein Kind
Ausbildung: PhD, Harvard University

ANZEIGE



Defining Leadership for this Generation and the Next Ones

Become a **BUSINESS LEADER** with our **Master of Business Administration** programs

Part-time MBA – Online MBA

www.sbs.edu/mba






