

Arbeitshilfe 3 – für Studierende –

Stressmanagement im Zusammenhang mit bevorstehenden Prüfungen

Das Auftreten von Nervosität vor Prüfungen ist eine ganz natürliche Reaktion angesichts hoher Anforderungen und Erwartungen sowie der Ungewissheit, der eine zu prüfende Person ausgesetzt ist. Ein Übermaß an Stress aber kann stark leistungsmindernd wirken. Grund genug, sich mit Methoden der Stressbewältigung auseinanderzusetzen!

Ablenkung und Erholung

Beziehen Sie Zeitreserven für Entspannung und Erholung von Anfang an mit in Ihre Planung ein. Geplante Pausen bewahren Sie vor dem „Bummeln“ ebenso, wie vor dem Leistungsabfall durch Überarbeitung. Reicht Ihnen die Zeit für einen gewöhnlichen Ausgleich nicht, so können Sie, zumindest vorübergehend, durch spezielle Entspannungstechniken die Erholungsphasen intensivieren und damit verkürzen. In der nachfolgenden Tabelle finden Sie eine Auswahl von Positiv- und Negativbeispielen zu Erholungsmöglichkeiten, die Sie individuell an Ihre eigenen Verhältnisse anpassen können.

Empfehlenswert	Nicht bzw. weniger Empfehlenswert
<p>Versuchen Sie in Ihrer Freizeit einen Ausgleich zur Arbeit zu finden. Halten Sie sich Freiräume offen, in denen Sie soziale Kontakte pflegen können oder einfach irgend etwas tun können, was Ihnen Spaß macht.</p>	<p>Sich gänzlich gegen seine Umwelt abzuschotten, nur um „mehr Zeit zum lernen zu haben“, ist eher leistungshindernd und birgt darüber hinaus die Gefahr einer gewissen Verkrampfung und Isolation.</p>
<p>Sport hilft Stress abzubauen und den Körper vermehrt mit Sauerstoff zu versorgen.</p>	<p>Fernsehen wird oft als entspannend bezeichnet, bewirkt aber eine zusätzliche Reizüberflutung, die eine weitere Informationsaufnahme behindert.</p>
<p>Für diejenigen, die sich nicht für aktiven Sport begeistern können, ist ein Spaziergang eine gute Alternative. Erwiesenermaßen reichert ein Spaziergänger sein Blut mit fast ebensoviel Sauerstoff an, wie ein Jogger.</p>	<p>Einnahme von (selbstverordneten) Medikamenten zur Beruhigung oder Leistungssteigerung ist durch schädliche Nebenwirkungen und den Gewöhnungseffekt gefährlich. Möglicherweise bekommen Sie das Gefühl, ohne diese Hilfsmittel keine guten Leistungen mehr erbringen zu können.</p>

Einfluss der Gedanken

Wer kennt das nicht – vor jeder Prüfung kreisen eine Unmenge Gedanken durch die Köpfe der Studierenden: „Die Zeit reicht mir nie!“ oder „Ich kapiere das einfach nicht!“ ... Kritisch wird es, wenn sich diese Gedanken gegenseitig aufschaukeln und Panikgefühle hervorrufen. Dies können Sie verhindern, indem Sie negativen Gedanken rechtzeitig einen Riegel vorschieben.

- Halten Sie sich von Menschen fern, die Panik verbreiten!
- Notieren Sie die Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen. Betrachten Sie jeden Gedanken und stellen Sie sich folgende Fragen:
 - Entspricht dieser Gedanke den Tatsachen?
 - Hilft mir der Gedanke zu erreichen, was ich erreichen will?
- Wenn Sie eine der beiden oder gar beide Fragen mit NEIN beantwortet haben, sollten Sie den Gedanken umformulieren:
„Die Zeit reicht mir nie!“ wird zu: „Wenn ich mir die verbliebene Zeit gut einteile und effektive Lerntechniken einsetze, kann ich mit etwas Glück noch eine passable Note erreichen.“
- Ersetzen Sie jedes Mal, wenn ein irritierender, negativer Gedanke in Ihr Bewusstsein gelangt, diesen durch einen umformulierten Gedanken, der Ihr Selbstvertrauen und Ihren Optimismus stärkt.

Entspannungstechniken

Wo Sie solche Techniken unter fachkundiger Anleitung erlernen können, erfahren Sie am besten bei Ihrer Krankenkasse oder der Volkshochschule. Bewährte Methoden sind zum Beispiel die Progressive Muskelentspannung oder das Autogene Training. Nachfolgend sind noch einige Gründe dargestellt, die Sie dazu bewegen könnten, eine Entspannungstechnik zu erlernen.

- Im Zustand der Entspannung steigt die geistige Aufnahmefähigkeit.
- Durch Entspannungsübungen ist man in der Lage, Nervositätsgefühlen, Zittern, Schweißhänden und heftigeren psychosomatischen Erscheinungen entgegenzuwirken.
- Regelmäßiges Entspannungstraining überträgt sich auf den Alltag. Der oder die Übende wird lockerer und gelassener.

Therapie

Bei ernsthaften psychischen und psychosomatischen Problemen, die geistiges Arbeiten unmöglich machen, sollten Sie sich nicht scheuen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ansprechpartner sind hier auf solche Probleme spezialisierte Beratungsstellen für Studierende oder Ihr Hausarzt bzw. Ihre Hausärztin.