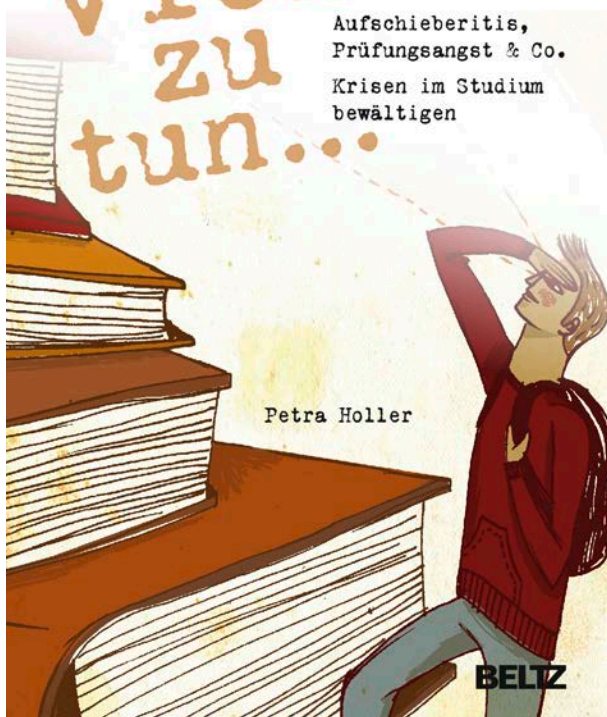


Irre viel zu tun...

Aufschieberitis,
Prüfungsangst & Co.
Krisen im Studium
bewältigen

Petra Holler



Leseprobe aus: Holler, Irre viel zu tun ..., ISBN 978-3-621-27925-3

© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-27925-3>

5 Prüfungsangst

Die wenigsten von uns würden behaupten, dass Prüfungen sie kalt lassen. Die meisten sind aufgeregt und bei manchen nimmt die Versagensangst im Zusammenhang mit Prüfungen panikartige Ausmaße an. Dass etwas in uns Prüfungen aber auch ersehnt, weil mit ihrem Bestehen ein Zugewinn an inneren und äußeren Freiheitsgraden verbunden ist, geht im allgemeinen Trubel der Prüfungsvorbereitung und Prüfungsangst meist verloren. Entwicklungspsychologisch gesehen stellen Prüfungen eine wichtige Schwellensituation dar, deren Überwindung – vor allem, wenn es sich um Abschlussprüfungen handelt – immer auch das Ende eines Entwicklungsabschnitts und den Beginn einer neuen Entwicklungsphase markiert. In den etwas verstaubt anmutenden Begriffen »Allgemeine Hochschulreife« und »Reifezeugnis« wird dies deutlich: Man erwirbt nicht nur ein bestimmtes »Bildungszertifikat« und stellt unter Beweis, dass man fachlich über einen bestimmten Kenntnisstand verfügt. Prüfungen sind auch wichtige Etappen auf dem Weg der individuellen Persönlichkeitsentwicklung. Nicht umsonst spricht man davon, dass manche Menschen wahrlich »vom Schicksal geprüft« wurden, d. h., es besonders schwer hatten auf ihrem Lebensweg.

Wir leben in einer Kultur, in der Prüfungen eine hohe normative Kraft besitzen und die Sozialisation eines Kindes und Jugendlichen von früh an bestimmen. Die Schuleignung vor Schuleintritt wird ebenso überprüft wie der Übergang von der Grundschule in weiterführende Schulen. Die Fahrtüchtigkeit ebenso wie die bereits erwähnte Allgemeine Hochschulreife. Der Abschluss einer Lehre oder eines Studiums stellt insofern eine besondere Prüfung dar, als damit die endgültige Übernahme von Selbstverantwortung für ein selbstbestimmtes Leben offiziell besiegelt wird. Wie wir noch sehen werden, spielt gerade diese Tatsache im Zusammenhang mit dem Entstehen von Prüfungsängsten in vielen Fällen eine besonders wichtige Rolle.

5.1 Was ist Prüfungsangst?

Beispiel

Holger, 27 Jahre, studiert als einer der Letzten seines Jahrgangs das Fach Geschichte im Magister-Studiengang. Alle anderen geisteswissenschaftlichen Fächer an seiner Universität sind bereits auf Bachelor und Master umgestellt. Sein Professor hat sich bereit erklärt, ihn noch zu prüfen, bevor er selbst in Rente geht. Unmittelbar nach Abgabe der Magisterarbeit, die ihm sehr schwer gefallen ist und für die er ungewöhnlich lange gebraucht hat, meldet er sich zur Prüfung an.

Ungefähr vier Wochen vor dem mündlichen Abschlusskolloquium entwickelt Holger schwere Schlafstörungen. Er wacht nachts wiederholt schweißgebadet auf, hat Herzklopfen, und das Gefühl, den nächsten Tag nicht zu überleben. Seine Gedanken kreisen um die anstehende mündliche Prüfung und er hört nur noch einen Satz in seinem Kopf: »Das schaffst du nie!« Morgens wacht er wie gerädert auf, ihm ist übel und er kann kaum etwas zu sich nehmen. In den darauffolgenden zwei Wochen nimmt er fünf Kilo ab. In seinen Ohren hört er ein ständiges Rauschen und er hat das Gefühl, sein Kopf sei kurz vorm Zerplatzen.

Seine Freundin ist sehr besorgt und informiert seine Eltern, da Holger sich weigert, einen Arzt aufzusuchen und schließlich gar nicht mehr die Wohnung verlässt. Zwei Tage vor der Prüfung holen die Eltern ihren Sohn zu sich. Sie informieren das Prüfungsamt, dass Holger nicht zur Prüfung antreten wird. Die nächsten Wochen verbringt der Student in seinem 400 Kilometer weit entfernten Heimatort. Er ist niedergeschlagen, doch die körperlichen Beschwerden, inklusive Schlafstörungen, sind wie weggeblasen. Auch das Gedankenkreisen ist deutlich weniger geworden. Er muss zwar immer wieder an den Abschluss des Studiums denken, aber er hat das Gefühl, fürs Erste einer großen »Gefahr« entkommen zu sein.

Holgers Geschichte mag auf den ersten Blick extrem anmuten, doch ist sie ein typisches Beispiel einer klassischen Prüfungsangst, die

klinisch gesehen unter die sogenannten »spezifischen Phobien« fällt (Internationale Klassifikation psychischer Störungen ICD-10, Kapitel V). Wenn etwas extrem unangenehme und ängstigende Gefühle in uns auslöst und wir mit aller Kraft versuchen, diesem »Etwas« aus dem Weg zu gehen, sprechen wir von einer Phobie. Allgemein bekanntere Phobien sind die typische Spinnenphobie, Klaustrophobie (Angst in geschlossenen Räumen), Agoraphobie (Angst auf öffentlichen Plätzen oder in Menschenansammlungen) oder die Höhenangst. Zentrales Merkmal einer Phobie ist eine extreme Angst, die sich rasch verflüchtigt, sobald der Auslöser (die Spinne, der Aufzug, das Geländer auf der Dachterrasse) verschwindet oder Sie sich davon wegbewegen. Phobien sind also sehr spezifische Ängste, die sich auf ganz spezielle Situationen beziehen. Das gilt auch für die Prüfungsangst.

Merkmale von Prüfungsangst:

- ▶ *Körperliche Symptome* wie Herzrasen, Übelkeit, Schweißausbrüche, Ohrensausen, Schwindelgefühle etc., die als Angst erlebt werden.
- ▶ Die Angst bezieht sich ausschließlich auf Prüfungssituationen.
- ▶ Wann immer möglich, werden diese Prüfungssituationen gemieden (typisches *phobisches Verhalten* oder *Vermeidungsverhalten*).

Beispiel

Auch Holgers Freundin kennt das Gefühl von Aufregung und Nervosität vor Prüfungen. Doch sie käme nicht auf die Idee, deswegen nicht anzutreten. Sie hat die Erfahrung gemacht, dass sich diese Form der Nervosität – man spricht auch von »Lampenfieber« – nach relativ kurzer Zeit in der Prüfung wieder legt und sie dann sehr konzentriert loslegen kann.

Lampenfieber ist ungefährlich. Im Gegenteil, wir profitieren sogar davon, da es uns in der Prüfung dabei hilft, unser Denken zu schärfen. Es verschwindet von selbst und gibt die Bahn frei für konzentriertes Arbeiten. Warum das so ist, werden Sie verstehen, wenn es um die inneren Mechanismen und körperlich-physiologischen Abläufe im Zustand von Angst geht.

Lampenfieber ...

- ▶ ... ist ebenfalls ein Ausdruck einer erhöhten körperlich-physiologischen Erregung – allerdings weniger stark ausgeprägt als im Zustand der Angst.
- ▶ ... ist sinnvoll, da es diejenigen kognitiven Fertigkeiten fokussiert, die Sie in einer Prüfung brauchen: Aufmerksamkeit, Auffassung, Konzentration, Denken, Gedächtnis.
- ▶ ... sorgt dafür, dass Sie sich *in* der Prüfung konzentrieren können und sich nicht von Nebensächlichkeiten ablenken lassen.

Prüfungsängste müssen nicht immer so dramatische Ausprägungen haben wie in Holgers Fall oder sich erst in der Abschlussphase eines Studiums zeigen. Befürchtungen und Ängste rund um Prüfungen bzw. die Sorge, sich nicht ausreichend oder effektiv auf Prüfungen vorbereitet zu haben, plagen viele Studierende. Prüfungs- und Versagensängste zählen zu den am häufigsten genannten Gründen, warum Studierende um psychologische Beratung ersuchen (Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks, 2006).

Prüfungsangst hat viele Gesichter. Deshalb ist es sinnvoller, von einer *allgemeinen Erwartungsangst*, *Leistungsangst* oder *Versagensangst* zu sprechen. Allen gemeinsam ist die Sorge oder Befürchtung, bestimmten Idealen oder Ansprüchen nicht zu genügen.

Beispiel

Sabine studiert ihr Traumfach Humanmedizin im vierten Semester. Sie hat ein erstklassiges Abitur hingelegt, spielt sehr gut Klavier und engagiert sich ehrenamtlich in einer internationalen Menschenrechtsorganisation. Sie hat einen festen Freund und ist sozial sehr gut eingebunden. Ihr Leben, so betont sie, sei rundum in Ordnung. Wäre da nicht ihre permanente Sorge, im Studium zu versagen. Seit dem ersten Semester treffe sie sich regelmäßig mit ihrer Lerngruppe, mit deren Mitgliedern sie mittlerweile auch befreundet sei. Sie beneide die anderen, die sehr viel gelassener und cooler mit den ewigen Testaten und Prüfungen im Studium umgehen würden und die sich auch nicht wirklich was draus machten, mal durchzufallen und zu wiederholen. Sie habe noch ▶

nie eine Prüfung *nicht* bestanden und habe von allen immer die besten Noten. Ihre Sorge sei eigentlich unbegründet, das sehe sie durchaus ein, aber sie habe immer das Gefühl: »Es reicht noch nicht.«

Sabines Angst ist keine klassische Prüfungsangst im Sinne einer »spezifischen Phobie« wie in Holgers Fall. Sie hat zwar Angst, geht aber hin und stellt sich der Situation. Trotzdem leidet sie. Interessanterweise ist ihre Befürchtung zu versagen durch ihre realen Erfahrungen – immer die besten Noten, noch nie durchgefallen – nicht zu korrigieren. Im Gegenteil, man gewinnt den Eindruck, als könnten noch so viele Prüfungen und deren Gelingen Sabine nicht von ihrer inneren Überzeugung abbringen, in Wirklichkeit eine Versagerin zu sein. Man kann sich gut vorstellen, dass die Hartnäckigkeit, mit der an einer solchen inneren Überzeugung festgehalten wird, dem eigenen Selbstwertgefühl nicht gerade zuträglich ist.

Prüfungssängste können in sehr unterschiedlichem Gewande daher kommen. Die Symptomatik kann hauptsächlich auf das Vermeiden von Prüfungen schlechthin ausgerichtet sein (wie bei Holger) oder aber eine allgemeine Sorge zu versagen und nicht zu genügen widerspiegeln, ohne dass die angstauslösende Situation tatsächlich gemieden wird (Sabine). Die Auswirkungen können im ersten Fall folgenschwerer sein und zunächst andere Bewältigungsstrategien erforderlich machen.

5.2 Was sind die Ursachen von Prüfungsangst?

Übung

Rufen Sie sich eine Prüfung ins Gedächtnis, von der einiges für Sie abhing. Versuchen Sie sich zu erinnern, was Sie im Vorfeld dieser Prüfung empfanden. Was waren Ihre Gefühle, Ihre Gedanken und Phantasien? Was waren Ihre körperlichen Empfindungen? Wenn es sich um eine mündliche Prüfung handelte: Welche Vorstellung hatten Sie von der Prüfungssituation und

den Prüfern, die Sie erwarteten? Welche Vorstellung hatten Sie von sich selbst? Wenn es sich um eine schriftliche Prüfung handelte: Wie ging es Ihnen, während Sie auf das Ergebnis warten mussten? Macht es einen Unterschied für Sie, ob Sie eine mündliche oder schriftliche Prüfung ablegen müssen? Inwiefern unterscheiden sich Ihre Empfindungen und Gedanken im Vorfeld, ob Sie zu einer mündlichen oder schriftlichen Prüfung antreten müssen?

Eine Prüfung ist keine Begegnung auf Augenhöhe. Vielmehr handelt es sich um ein Abhängigkeitsverhältnis mit klar vorgegebener hierarchischer Rollenverteilung: Eine Partei prüft. Eine andere, die auf diese Leistungsbewertung durch eine Autorität angewiesen ist – immerhin hängt das akademische oder berufliche Fortkommen davon ab – muss die eigene Leistung bewerten lassen. Eine ziemliche Herausforderung für unseren Narzissmus und unser Selbstwertgefühl. Wer lässt sich schon gerne bewerten und überprüfen?

Genau hier liegt das zentrale Moment mancher Prüfungsängste. Es geht um die Befürchtung, *in coram publico*, also vor Zeugen und in aller Öffentlichkeit, zu versagen und nicht die Leistung zu bringen, die erwartet wird. Wir fürchten, uns zu blamieren oder beschämt zu werden, was ein ziemlicher Schlag für unser Selbstbewusstsein wäre und mit sehr unangenehmen und schmerzlichen Gefühlen einherginge. Wir meinen, einer äußeren Erwartung, einem Ideal oder ganz einfach der Person des Prüfers nicht gerecht zu werden. Oder aber wir versagen in unserer Phantasie vor unseren eigenen Ansprüchen.

Je höher die Ansprüche, desto schlimmer die Prüfungsangst? In gewisser Weise ist diese einfache Gleichung durchaus zutreffend. Prüfungsangst und Prüfungsanik haben immer etwas mit den Leistungsansprüchen (also einem Soll- oder Ideal-Zustand) zu tun, denen wir uns ausgesetzt sehen. Dabei ist unerheblich, ob es sich um Vorgaben von außen handelt oder um »selbst gemachte« perfektionistische Ansprüche. Der Angst ist es egal, durch was die mögliche Beschämung ausgelöst wird. Unangenehm ist sie in jedem Fall.

Viele Menschen meinen, nach traumatischen auslösenden Momenten suchen zu müssen, um ihre Prüfungs- oder Versagensangst zu verstehen. Das ist Unsinn. Natürlich können Traumatisierungen in der Vergangenheit bei der Ausbildung einer bestimmten Symptomatik eine Rolle spielen. Man sollte jedoch mit den Begriffen »Trauma« und »Traumatisierung« sehr vorsichtig umgehen. Ein inflationärer Gebrauch führt dazu, dass diejenigen, die im klinischen Sinne wirklich traumatisiert sind, nicht mehr ernst genommen werden und nicht die Hilfe und Unterstützung erhalten, die ihnen zustehen.

Prüfungsangst entsteht im Kopf. Die Macht unserer Gedanken und unsere Fähigkeit, uns in bestimmte Phantasien und Gefühle hineinzusteigern, sind enorm. Es ist unsere Phantasie, die in den buntesten Farben und heftigsten Gefühlen ausmalt, was alles Schlimmes passieren könne. Gedanken machen Gefühle und Gefühle haben immer ein körperlich-physiologisches Korrelat.

5.3 Der Zusammenhang von Denken und Fühlen – am Beispiel der Prüfungsangst

Die entscheidende Stelle in diesem Modell (s. Abb. S. 97) ist der Moment, in dem einem Ereignis eine bestimmte *Bedeutung* zugeschrieben wird (Interpretation). Bemerkenswerterweise ist es dabei völlig unerheblich, ob Sie dieses Ereignis gerade unmittelbar erleben oder ob es sich um eine bloße Vorstellung in Ihrer Phantasie handelt! Die neurochemischen Veränderungen im Gehirn und die körperlich-physiologischen Korrelate bzw. Reaktionen können vollkommen identisch sein. (Auf dieser Beobachtung übrigens basiert die verhaltenstherapeutische Behandlung von akuten Prüfungsängsten, wie sie etwa in Holgers Fall indiziert wäre: Allein die Vorstellung einer Prüfungssituation reicht aus, die dadurch wachgerufene Angstsymptomatik mithilfe von verschiedenen Entspannungstechniken zu stoppen bzw. zu mindern, sodass ein konstruktiverer Umgang mit der angstausslösenden Situation möglich wird.)

Eigentlich ist uns diese Tatsache aus einem anderen Zusammenhang sehr vertraut, nur denken wir nicht immer darüber nach: So



basiert unser Erleben und Erschaffen von Kunst, ob es sich nun um bildende Kunst, Filme, Musik, Literatur, Gedichte etc. handelt, auf unserer menschlichen Fähigkeit zur Imagination. Kunstwerke lassen innere Bilder (Phantasien) entstehen. Sie lösen Gefühle aus und regen zum Nachdenken an. Mithilfe unserer Vorstellungskraft komponieren wir Musik, schreiben Bücher, drehen Filme usw.

Leider nutzen wir im Falle von Prüfungsangst unsere Vorstellungskraft, um uns ein Katastrophenszenario auszumalen. Die gefürchtete Katastrophe sieht dabei für jeden anders aus: Die einen halten die Vorstellung nicht aus, womöglich in der mündlichen Prüfung angesehen zu werden, ins Stocken zu geraten, rot zu werden, zu schwitzen u. ä. Die anderen fürchten, in Ohnmacht zu fallen oder zu sterben, also völlig die Kontrolle zu verlieren. Bei wieder anderen

ist die Angst bereits völlig von Vorstellungsinhalten abgekoppelt. Sie haben »einfach nur Panik« und können nicht benennen, was genau ihnen denn solche Angst macht. Allen gemeinsam ist die Interpretation der Prüfung als »gefährlich« oder »bedrohlich«.

Auch wenn die Bedeutungszuschreibung oder Interpretation eines Ereignisses ein zentrales Moment in der Entstehung von Versagensgefühlen darstellt – für sich allein genommen reicht sie noch nicht aus, um in eine veritable Prüfungsangst zu münden. Ihre Phantasie liefert die Vorlage, Ihr Gehirn und Körper aber sind es, die das tatsächliche Angstempfinden in Gang setzen.

Was passiert in unserem Körper, wenn wir Angst haben?

Angst zählt – neben Überraschung, Freude, Trauer, Verachtung, Ekel – zu den sogenannten Grundaffekten des Menschen. Sie ist eine wichtige menschliche Fähigkeit. Ohne Angst könnten wir nicht überleben, da sie uns hilft, in für uns gefährlichen Situationen adäquat zu reagieren und uns (oder andere) zu schützen (z. B. indem wir weglaufen oder uns wehren). Diese genetisch vorgegebene Reaktionsbereitschaft unseres Körpers nannte der amerikanische Physiologe Walter Cannon in den 1920er Jahren »fight or flight« (»Kampf oder Flucht«). Das Gefühl (Interpretation!), dass wir bedroht werden, führt zu einer Erhöhung unserer Herzschlagfrequenz und unseres Blutdrucks. Die Muskeln spannen sich an. Gleichzeitig schüttet unser Körper u. a. das Hormon Cortisol (eines der sogenannten Stresshormone) aus, das den Energiefluss in unseren Muskeln erhöht. Diesen Energiefluss brauchen wir, um handeln – also eventuell angreifen oder weglaufen – zu können. Dabei ist jedoch wichtig, dass es nicht zu einem Überschuss an Stresshormonen kommt, denn dies würde unsere Fähigkeit, klar zu denken und uns auf die Situation zu konzentrieren, allzu sehr einschränken.

Ist die bedrohliche Situation vorüber oder bewältigt, kehrt unser Körper in den Normalzustand zurück. Interessanterweise dauert es jedoch länger, bis das in unserem Blutkreislauf freigesetzte Cortisol wieder abgebaut ist, wenn wir die als bedrohlich erlebte Situation nicht aktiv angehen!

Erinnern wir uns an Holger. Seine panikartige Angst mit den entsprechenden körperlichen Symptomen war schlagartig vorüber,

als er der Prüfungssituation ausgewichen war. Da der Stressor (die anstehende Prüfung) jedoch nicht wirklich beseitigt ist, werden sich die Dinge für Holger mit großer Wahrscheinlichkeit eher verschlimmern, sollte er nicht aktiv etwas gegen seine Prüfungsangst unternehmen.

Manche verbinden mit Prüfungsangst vor allem, in der Prüfung selbst zu versagen, also in der mündlichen Prüfungssituation kein Wort mehr heraus zu bringen oder in einer schriftlichen Arbeit plötzlich keinen Zugang mehr zum gespeicherten Wissen zu haben.

5.4 Der berühmte Blackout

Beispiel

Clarissa kommt verzweifelt in die Beratung. Sie habe am Vortag ihre mündliche Abschlussprüfung in Chemie »verhauen«. »Mir hat es einfach die Sprache verschlagen. Die erste Frage konnte ich nicht beantworten und dann war es aus. Nichts ging mehr. Ich bin weinend rausgelaufen und habe die Prüfer einfach sitzen lassen. Es war so unendlich peinlich. Ich kann nächstes Semester wiederholen, aber so etwas darf einfach nicht noch mal passieren. Ich habe aber total Panik, dass es wieder so entsetzlich wird.«

Clarissa war inhaltlich gut auf die Prüfung vorbereitet. Im Nachhinein und mit mehr Ruhe wäre ihr auch etwas zur schwierigen ersten Frage des Prüfers eingefallen. Aber die Formulierung der Einstiegsfrage hatte sie derart aus dem Konzept gebracht, dass es dann zum »Stromausfall« in ihrem Kopf gekommen war.

Blackouts in dieser Form werden oft als der Super-GAU einer Prüfungssituation gefürchtet. Wenn ausreichend Zeit vor einer Wiederholungsprüfung ist, so können Sie sich etwa im Rahmen eines Prüfungscoachings oder einer Therapie, sollte diese indiziert sein, mit mehr Ruhe darauf vorbereiten. Wenn diese Zeit, aus welchen Gründen auch immer, nicht zur Verfügung steht, so können Sie versuchen, sich mithilfe eines relativ einfachen »Dreisatzes«, in der Prüfungssituation selbst wieder herunter zu regulieren:

Ansprechen – Durchatmen – Neustart

Ansprechen. Sprechen Sie an, dass Sie gerade einen »Hänger« haben. Wenn Sie einfach nichts sagen und schweigen, geht der Prüfer womöglich davon aus, dass Sie keine Antwort auf seine Frage wissen.

»Ich glaube, ich habe gerade einen totalen Blackout. Ich bin nämlich sehr aufgeregt. Könnten wir für einen kurzen Moment unterbrechen?«

Auch Prüfer haben in aller Regel (Ausnahmen gibt es leider immer) kein Interesse daran, eine angespannte Prüfungssituation zu erleben. Sie unterhalten sich auch sehr viel lieber in entspannter Atmosphäre über Themen, für die Sie sich ja beide interessieren. Manche gestatten es auch, dass man bei einem akuten Blackout kurz rausgeht (das kann für eine kurze Entspannungsübung genutzt werden ...).

Kurze Entspannungsübung. Unser Körper braucht in einer durch große Angst angespannten Situation ein deutliches körperlich-physiologisches Signal, dass er sich entspannen darf und kann. Dies geschieht am effektivsten durch eine Entspannungsübung, denn wir können nicht gleichzeitig angespannt und entspannt sein!

Entspannungsübung »Ein-Ruhe-Atmung«

»Nehmen Sie zunächst wahr, wie Ihr Körper gerade atmet. Ohne Ihr Zutun atmen Sie ganz automatisch in einem bestimmten Tempo und mit einer bestimmten Tiefe. Es geht nur darum, genau das zu registrieren. Dabei machen Sie sich bewusst, dass jeder Atemzug aus zwei Teilen besteht: dem Einatmen und dem Ausatmen. Für die eigentliche Übung sollen Sie in Gedanken nun jedes Einatmen mit dem Wort ›Ein‹ und jedes Ausatmen mit dem Wort ›Ruhe‹ begleiten.«

(Walther, 2012)

Neustart. »Ich glaube, jetzt geht es wieder. Könnten Sie die Frage noch einmal wiederholen?« »Vielleicht könnten wir beim Thema XY einsteigen. Dann gelingt es mir vielleicht, die Zusammenhänge zu Ihrer Frage wieder herzustellen?«

! Eine sinnvolle Prüfungsvorbereitung kann einiges dazu beitragen, Versagensängste im Vorfeld von Prüfungen, die sich zu einer veritablen Prüfungsangst auswachsen können, gar nicht erst aufkommen zu lassen bzw. auf der kleinen Flamme des Lampenfiebers zu halten.

Wie Sie sich für eine Prüfungssituation rüsten, können Sie im nächsten Kapitel zum Thema »Prüfungsvorbereitung« lesen.

Zusammenfassung

Nicht jede Versagens- oder Leistungsangst ist auch eine Prüfungsangst im klinischen Sinne einer Phobie. Hierzu müssen ganz spezifische Kriterien erfüllt sein. Eine krankheitswertige Prüfungsangst sollte unbedingt therapeutisch behandelt werden, um einer quälenden Chronifizierung vorzubeugen. Beratungsstellen vermitteln adäquate weiterführende Psychotherapien. Auch bei hartnäckigen Leistungs- oder Versagensängsten, die oft mit einer tiefergehenden Selbstwertproblematik zu tun haben, empfiehlt es sich, vielleicht einmal mit einem Berater darüber ins Gespräch zu kommen.

Buchtipps

- ▶ Walther, H. (2012). Ohne Prüfungsangst studieren. Konstanz: UVK Lucius.
(Ein handlicher und sehr praxisorientierter Leitfaden für das Studium.)
- ▶ Kast, V. (1996). Vom Sinn der Angst. Wie Ängste sich festsetzen und verwandeln lassen. Freiburg: Herder.
(Ein »Klassiker« der psychologischen Literatur für Laien zum allgegenwärtigen Thema »Angst«.)