

Mutig in die Prüfung!



Dein Ratgeber gegen Prüfungsangst

Deine IHK-Abschlussprüfung steht vor der Tür? Du spürst dieses sorgenvolle Kribbeln im Bauch? Ein mulmiges Gefühl oder sogar Panik? Damit bist du nicht allein! Die Aufregung ist normal und Prüfungsangst ist weitverbreitet.

Das Gute ist: Du kannst lernen, damit umzugehen und deine Angst zu reduzieren.

Dieser Ratgeber hilft dir zu verstehen, woher die Angst kommt und es wichtig ist, sich ihr zu stellen. Dazu gibt es Tipps, was du tun kannst, um selbstbewusst in deine Prüfung zu gehen. Und kleine Sofortmaßnahmen, falls das flaue Gefühl doch überhandnimmt.

Was ist Angst?

Um die Angst zu bekämpfen, musst du sie zuerst verstehen. Wo sie herkommt und was sie mit dir macht. Angst ist ein Urinstinkt, der unser Überleben sichert. Bewertet dein Gehirn eine Situation als bedrohlich, schaltet es in den „Kampf-oder-Flucht-Modus“. Alles in dir ist jetzt auf Überleben getrimmt. Klares Denken ist kaum noch möglich.

Die gute Nachricht ist: Ängste wie Prüfungsangst sind kein Urinstinkt. Prüfungen an sich sind nicht lebensbedrohlich. Prüfungsangst ist gelernt oder übertragen. Das heißt, du hast eine gute Chance, dein Gehirn umzuprogrammieren. So reduzierst du die Angst und kannst wieder klar denken.



Gelernte Angst

Du hast in der Schule schlechte Erfahrungen mit Prüfungen gemacht? Dein Gehirn speichert „Prüfung = Gefahr“ ab.

Übertragene Angst

Andere haben dir „Horrorgeschichten“ über die IHK-Prüfung erzählt? Dein Gehirn nimmt diese Warnungen ernst und speichert „IHK-Prüfung = Gefahr“.

Gut zu wissen!



Egal, ob gelernt oder übertragen: Angst ist immer real, aber subjektiv.

Was für andere normal ist, kann für dich eine riesige Herausforderung sein. Es gibt kaum einen dämlicheren Spruch als „Du musst keine Angst haben“. Auch wenn andere deine Angst nicht verstehen, sie ist real und nichts, für das du dich schämen musst.

Angst zu vermeiden, fördert die Angst

Das Heimtückische an Angst ist: Je mehr du sie vermeidest, desto stärker wird sie. Es ist eine natürliche Reaktion, dass du unangenehme Gefühle wie Angst vermeiden willst. Meidest du die Angst, fühlst du dich kurzfristig erleichtert.

Vermeidung ist trotzdem eine schlechte Idee:

Die Angst wird stärker

Indem du die Situation meidest, bestätigst du dir selbst, dass die Angst berechtigt ist und du die Situation nicht meistern kannst. Auf lange Sicht verstärkt das die Angst.

Es wird zur Gewohnheit

Je öfter du diese Situationen meidest, desto mehr wird die Vermeidung zur normalen Reaktion. Es entsteht die Angst vor der Angst.

Du schränkst dich ein

Prüfungen sind ein wichtiger Teil deiner Ausbildung und deines späteren Berufslebens. Wenn Prüfungsangst dich daran hindert, schränkt das deine beruflichen Möglichkeiten deutlich ein.

Gut zu wissen!



Der wichtigste Satz zum Thema Angst ist:

Willst du die Angst besiegen, musst du dich ihr stellen.

Du musst lernen, sie auszuhalten. So lernt dein Gehirn Schritt für Schritt, dass die Situation nicht bedrohlich ist und du sie beherrschen kannst.

Je größer deine Angst, desto wichtiger ist es, dass du dich ihr vorsichtig und Schritt für Schritt stellst. Schränkt deine Angst dein Leben merklich ein, redet die Medizin von einer Angststörung. Trifft das auf Dich zu, hol dir bitte professionelle Hilfe!

Was in deinem Kopf und Körper bei Angst passiert

Bei Angst läuft der folgende Prozess in deinem Gehirn ab:



Wahrnehmung

Du nimmst einen Reiz wahr (z.B. die bevorstehende Prüfung).



Bewertung

Dein „Angstzentrum“ im Gehirn (die Amygdala) prüft, ob eine Gefahr besteht.



Alarm

Bei „Gefahr“ sendet die Amygdala Alarmsignale aus.



Körperliche Reaktion

Dein Körper schüttet Stresshormone wie Adrenalin aus. Herzschlag und Atmung beschleunigen sich. Dein Körper bereitet sich auf Kampf oder Flucht vor.



Eingeschränktes Denken

Deine Aufmerksamkeit ist nur noch auf die vermeintliche Gefahr gerichtet. Deine Fähigkeit, logisch zu denken ist eingeschränkt. Du kannst dich schlecht konzentrieren. Du erinnerst dich nicht an Dinge, die du eigentlich weißt (Blackout).

Der Schlüssel, um die Angst zu besiegen:



Dein Gehirn muss lernen, die Prüfungssituation neu zu bewerten. Nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung, die du meistern kannst. So kannst du den Prozess der Angst stoppen oder zumindest abschwächen. Denn ein bisschen Nervosität gehört zu jeder Prüfung dazu.

Deine besten Waffen gegen Prüfungsangst

Vorbereitung und Strategien

Die gute Nachricht ist: Du hast viele Möglichkeiten, deine Prüfungsangst in den Griff zu bekommen!

1. Gute Vorbereitung ist die halbe Miete!

Klingt abgedroschen. Aber gute Tipps sind oft einfach. Je besser du vorbereitet bist, desto sicherer fühlst du dich. Das nimmt der Angst viel Wind aus den Segeln!

Setz dir realistische Lernziele

Überfordere dich nicht. Beginne mit kleinen, erreichbaren Zielen. Jeder kleine Erfolg stärkt dein Selbstvertrauen!

Regelmäßige Lernkontrollen

Nutze Tests und Übungsaufgaben, um dein Wissen zu überprüfen. Das zeigt dir, wo du stehst und wo du noch Lücken hast. Auch das reduziert die Angst.

Die u-form Prüfungstrainer oder -trainings bieten dir eine super Möglichkeit zur Selbstkontrolle.



Jetzt entdecken unter
u-form.de/azubi



2. Lernen leicht gemacht!

Stundenlanges Auswendiglernen ist ineffektiv. Folgende Tipps helfen dir, gehirngerecht zu lernen.



Mindmaps

Fasse Inhalte grafisch zusammen. Diese Form der Struktur entspricht der Art, wie dein Gehirn Wissen abspeichert.



Erklären

Wenn du anderen Zusammenhänge und Sachverhalte erklärst, musst du sie verstanden haben. Und zudem speichert sie dein Gehirn durch das Reden besser ab.



Lernkarten mit einer 5-Fächer-Lernbox

Lernkarten sind eine sehr bewährte Form des Lernens. Mit der 5-Fächer-Lernbox wiederholst du Gewusstes seltener und Ungewusstes öfter. So arbeitest du deinem Gehirn perfekt zu.



Spickzettel

Mach dir einen Spickzettel. Verdichte dein Wissen so, dass es auf einen Zettel passt. Nutze ihn als Lernmethode, aber auf keinen Fall in der Prüfung. **Täuschungen welcher Art führen auf jeden Fall dazu, dass du durchfällst.**



Fragen & Antworten

Eine der effektivsten Arten zu lernen, ist das Beantworten von Prüfungsfragen.

Original Prüfungen vergangener Prüfungstermine bekommst du im u-form Shop unter u-form.de/azubi

Originale IHK-Prüfungen

Für alle, die den Ernstfall testen wollen



Jetzt entdecken unter
u-form.de/azubi



3. Schaffe eine positive Atmosphäre

Angst ist oft mit Scham verbunden. Muss sie aber nicht. Fast jeder Mensch kennt das Gefühl der Angst. Nur Psychopathen haben keine Angst. Und das ist nun wirklich nicht erstrebenswert.

■ Sprich darüber

Vertraue dich jemandem an. Nur wenn man um deine Angst weiß, kann dir jemand im Kampf gegen sie helfen. Es lohnt sich, zu seinen Ängsten zu stehen.

■ Lerne Entspannungstechniken

Atemübungen, kurze Pausen oder progressive Muskelentspannung können helfen, Stress abzubauen. Viele Krankenkassen bieten dazu kostenlose und gute Angebote.

■ Gemeinsam lernen

Geteiltes Leid ist halbes Leid. In einer Lerngruppe könnt ihr euch gegenseitig unterstützen und motivieren.



4. Simuliere die Prüfungssituation

Du erinnerst dich? Um die Angst zu besiegen, musst du dich ihr stellen. Fang rechtzeitig damit an. Stell dich Schritt für Schritt Situationen, die dich an Prüfungen erinnern. Gib deinem Gehirn die Chance, solche Situationen neu zu bewerten.

Probeproofungen

Führe unter realistischen Bedingungen Probeproofungen durch, zum Beispiel mit alten Prüfungsaufgaben.

Gibt es im u-form Shop unter u-form.de/azubi

Präsentationen üben

Wenn du eine mündliche Prüfung oder Projektpräsentation halten musst, übe sie! Erst laut vor dem Spiegel, dann vor Eltern oder Freunden, dann vor deinem Ausbilder. Steigere langsam das Stresslevel.

Angstbewältigung trainieren

Prüfungen sind ein wichtiger Teil deiner Ausbildung und deines späteren Berufslebens. Wenn Prüfungsangst dich daran hindert, schränkt das deine beruflichen Möglichkeiten deutlich ein.

Vier Übungen, die gegen Angst helfen

Diese Übungen sind schnell und einfach. Sie können dir in angespannten Momenten Ruhe und mehr Selbstvertrauen geben.

1. Die Macht der positiven Gedanken

Der Gedanke „*Ich schaffe das nicht!*“ raubt dir Energie, ob du willst oder nicht. Wenn du an deinen Erfolg glaubst, erhöht das die Wahrscheinlichkeit, dass du erfolgreich bist.

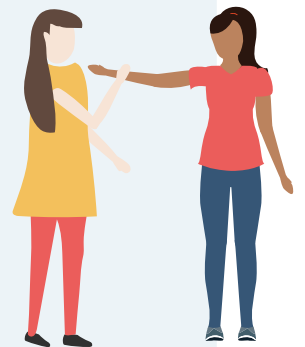
Es gibt eine Übung, die das sehr gut veranschaulicht. Sie zeigt, welche Kraft dir positive Gedanken geben und wie dir negative Gedanken Kraft rauben. Um es auszuprobieren, brauchst du einen Zweiten, zum Beispiel einen Freund oder eine Freundin.

So gehts:

Strecke einen Arm auf Schulterhöhe gerade aus. Denke an etwas Schönes (deinen nächsten Urlaub, ein lustiges Erlebnis) und sage immer wieder laut „**Ja, ja, ja!**“. Während du „Ja“ sagst, versucht dein Partner, deinen Arm mit einer Hand herunterzudrücken. Es wird kaum gelingen. Du erlebst, gute Gedanken geben dir Kraft.

Im nächsten Schritt erfährst du, was negative Gedanken mit dir machen. Du streckst den Arm wieder aus. Denke an eine Situation, die dir Angst macht. Sage dieses Mal laut „**Nein, nein, nein!**“.

Dein Partner versucht währenddessen wieder deinen Arm mit einer Hand herunterzudrücken. Sehr wahrscheinlich wird es ihm gelingen. Wenn du lachst, funktioniert es nicht. Denn Lachen ist eine der positivsten Emotionen, die wir haben.



Erkenntnis:

**Positive Gedanken stärken dich, negative rauben dir Energie.
Wähle bewusst, worauf du dich konzentrierst!**



In unserem kleinen Video siehst du,
wie genau es funktioniert.



2. Lach doch mal

Du hast gelernt, Lachen ist eine unserer stärksten Emotionen. Prüfungen sind nun wirklich nichts zum Lachen? Das stimmt. Auch wenn dir nicht zum Lachen zumute ist, ein künstlich herbeigeführtes Lachen hilft.



Und so gehts:

Stelle dich vor einen Spiegel und grinse zwei Minuten lang. Egal, ob dir zum Lachen zumute ist oder nicht. Zieh deine Mundwinkel so hoch wie möglich.



Das passiert:

Dein Gehirn bekommt durch die aktivierten Muskeln das Signal: „*Alles ist gut, es gibt was zu lachen!*“ **Das setzt Endorphine frei. Die heben deine Stimmung und senken deine Stresshormone.** Und weil es ziemlich dämlich aussieht, fängst du vielleicht wirklich an zu lachen.

3. Die Power-Pose

Unsere Körperhaltung beeinflusst unsere innere Haltung. Schlaffer Körper, krumme Haltung, gesenkte Schultern oder hängende Mundwinkel – oft der körperliche Ausdruck deprimierter Menschen. Umgekehrt gibt es Haltungen, die deinem Körper einen Energieschub verleihen: **die Power-Posen.**

So gehts:

Stelle dich mit schulterbreit geöffneten Füßen aufrecht hin. Kopf hoch, Brust raus, gerader Rücken, Kinn leicht zum Himmel.



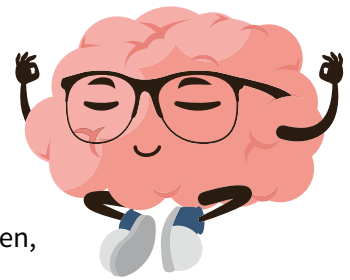
- **Option A (maximale Power):** Recke beide Arme wie ein Sieger in den Himmel. Bleibe so zwei Minuten stehen.
- **Option B (etwas dezenter):** Lege die Hände in deine Taille, sodass deine Arme ein Dreieck bilden. Bleibe ebenfalls zwei Minuten stehen.



Das passiert:

Eine aufrechte, selbstbewusste Haltung sendet positive Signale an dein Gehirn. Du fühlst dich stärker und selbstsicherer. Probiere es einfach mal aus, bevor du in eine Prüfung oder ein wichtiges Gespräch gehst!

4. Das Gedankenspiel



Du schaffst es nicht, deine Gedanken auf etwas Positives zu richten? Manchmal werden Ängste sogar schlimmer, wenn du versuchst, dich gegen sie zu richten. Dann kann es helfen, wenn du **gedanklich durchspielst, was das Schlimmste ist, was dir passieren kann**.

Und wie wahrscheinlich ist es, dass es passiert? Bei Prüfungen ist das Schlimmste, durchzufallen. Schau dir in der IHK-Prüfungsstatistik einmal an, wie niedrig der Anteil derer ist, die wirklich durchfallen. Und was, wenn doch? Dann hast du die Chance, die Prüfung ein halbes Jahr später noch einmal zu wiederholen. Ärgerlich, aber machbar. Dann hast du ausreichend Zeit, dich besser vorzubereiten. **Auch mit solchen Gedankenspielen kannst du die Angst mindern**, da dein Gehirn die Situation damit anders bewertet.

Drei ungewöhnliche Tipps für erfolgreiche Prüfungen

1. Lernen an unterschiedlichen Orten

Meist ist der Rat ein anderer: Lerne zu Hause am Schreibtisch und Sorge für Ruhe und wenig Störung. Problem dabei – die Prüfung findet nicht zu Hause am Schreibtisch statt, sondern an einem anderen, oftmals unbekannten Ort. Hast du immer nur zu Hause gelernt, ist das Gehirn erst mal mit den neuen Reizen der ungewohnten Umgebung beschäftigt.

Um das Gehirn darauf zu trainieren, sich auf die Inhalte und nicht den Ort zu fokussieren, hilft es, an unterschiedlichen Orten zu lernen. So ist das Gehirn mit dem Ortswechsel vertraut und lässt sich nicht so leicht ablenken.

2. Mit Geruch zum Prüfungserfolg

Gewohntes schafft Vertrauen. Das gilt auch für Gerüche. Es gibt vertraute Gerüche und fremde Gerüche. Wer Vertrautes riecht, wird ruhiger und fokussierter. Diesen Effekt kannst du dir in der Prüfung zunutze machen. Dafür ein Duftöl oder Parfüm kaufen, was gut riecht (das liegt immer in der Nase des Riechenden). Diesen Duft nutzt du nur dann, wenn du lernst. Das Gehirn verbindet so automatisch das Prüfungswissen mit dem Geruch. In der Prüfung dann ein Stofftuch oder das eigene T-Shirt (bei der Menge bitte Rücksicht auf andere nehmen) mit diesem Duft tragen. Das beruhigt dein Gehirn und programmiert es auf Gelerntes.

3. Kau doch mal

Bewegung hilft unseren grauen Zellen, Wissen gut zu vernetzen (Schlaf übrigens auch). Wenn du in der Schule gekibbelt hast, war das nicht gerne gesehen. Aber eigentlich ist es eine schlaue Reaktion des Körpers. Wer beim Lernen hin- und herläuft, kann Wissen besser abspeichern als der, der still sitzt. In der Prüfung ist Herumlaufen nicht gerne gesehen. Was für den Körper gilt, gilt auch für deinen Kiefer. Wer Kaugummi kaut, fördert die Merkfunktion des Gehirns. Zudem baut Kauen Stress ab.



5. Gib der Angst keine Chance!

Stell dir vor, du fällst vom Pferd. Was würde dein Reitlehrer sagen: „Steig sofort wieder auf!“ Was wenig empathisch klingt, hat einen guten Grund. Du sollst keine Zeit haben, Angst vor dem Aufsteigen zu entwickeln. Warum?

Konfrontation

Du stellst dich der Angst vor einem erneuten Sturz und lernst, dass du die Situation meistern kannst.

Selbstvertrauen

Jeder erfolgreiche „Wiederaufstieg“ stärkt dein Vertrauen in dich selbst.

Keine Vermeidung

Du verhinderst, dass das Meiden zur Gewohnheit wird. Dein Gehirn lernt: Ein Sturz ist nicht das Ende!

Das Gleiche gilt für Prüfungen. Deine Prüfung ist nicht gut gelaufen? Du hast eine Präsentation verpatzt? Selbstmitleid hilft wenig. Auch die Ursache bei den anderen (Prüfern) oder der Situation zu suchen, hilft nicht. Es macht dich zum Opfer und nimmt dir die Selbstverantwortung. Deine Prüfung, deine Verantwortung!

Was hilft



1. **Daraus zu lernen.** Analysiere, warum es nicht geklappt hat. Mach es beim nächsten Mal besser. Zum Beispiel, indem du dich noch besser vorbereitest.
2. **Wieder aufsteigen** – es direkt noch mal zu versuchen.

Mach diesen Satz zu deinem Motto:

„Lerne heiter zu scheitern.“

Erfolge zu feiern, ist einfach. Die wahren Größen scheitern und stehen wieder auf. Jeder scheitert mal. Wichtig ist, wie du damit umgehst. Sieh es als Chance, zu lernen und beim nächsten Mal besser zu sein. Steh auf, analysiere, was schiefging, und mach weiter! Gib dir die Chance auf ein positives Erlebnis, um deiner Angst dauerhaft die Stirn zu bieten.

Du schaffst das!

Die Prüfung ist eine Herausforderung, aber eine, die du meistern wirst. Eine gute Vorbereitung und die Unterstützung deiner Ausbildenden helfen dir, wenn die Angst mal im Weg steht.

Wir von u-form drücken dir fest die Daumen.



Du hast Fragen? Wir sind gerne für dich da.

Du hast Fragen rund um die u-form Prüfungsvorbereitung? Bei u-form sind wir persönlich für dich da. Rufe uns an oder schreibe uns eine Mail. Wir stehen dir gerne Rede und Antwort.



Vera Lorenz

Tel. 0212 22207-55
lorenz@u-form.de



Tim Rosenberger

Tel. 0212 22207-35
rosenberger@u-form.de



Yannick Morsbach

Tel. 0212 22207-23
morsbach@u-form.de

NEU FÜR DICH!

Klar strukturiert, zielgruppengerecht aufbereitet und mit einem neuen Suchkonzept, das es dir ermöglicht, schnell und intuitiv das passende Material für die IHK-Zwischen- und Abschlussprüfung zu finden. **Das ist der neue u-form Azubishop.**

Schau doch mal rein.



u-form.de/azubi

