

Pressemitteilung

Angst vor Prüfungen?

So lassen sich Panikattacken vermeiden

Berlin, 3. Mai 2019 – Wenn eine Prüfung ansteht, bedeutet dies für die meisten Menschen Stress. Wer unter Prüfungsangst leidet, empfindet die Situation jedoch ungleich schlimmer. Mancher bekommt dann sogar Panikattacken. Dabei lässt sich die Furcht vor dem Versagen bekämpfen, wenn man einige Tipps beherzigt. „Menschen mit Prüfungsangst sollten sich frühzeitig einen klaren Zeitplan mit kleinen und realistischen Schritten machen, die nach und nach abgearbeitet werden. Die Erfolgserlebnisse durch die erreichten Ziele motivieren, am nächsten Tag weiter zu lernen. So werden die Versagensängste kleiner“, sagt Andrea Jakob-Pannier, Psychologin bei der BARMER. Auch das Üben in Lerngruppen sei häufig eine Hilfe. Als Teil einer Gruppe könne man seinen Leistungsstand besser objektiv einschätzen und eventuell eine Prüfungssituation durch Abfragen simulieren. Dadurch verliere die Prüfung im Idealfall ihren Schrecken.

Prüfungsangst kann zu einem Teufelskreis führen

Prüfungsangst könne schon Wochen im Vorfeld zu Durchfall, Erbrechen, Kopfschmerzen, Herzrasen, Konzentrationsstörungen, Schwindel und Schlafstörungen führen. Eine gute Vorbereitung auf die Prüfung sei dann kaum mehr möglich, so Jakob-Pannier. Häufig flüchteten sich die Betroffenen in andere Tätigkeiten, was die Angst noch weiter verstärke. So entstehe ein Teufelskreislauf, der bis zu Panikattacken führen könne. Dann sei ein Besuch beim Arzt hilfreich, um die Symptome abzuklären und wenn notwendig, anerkannte Therapieverfahren wie die Verhaltenstherapie in Anspruch zu nehmen.

Entspannungstechniken und Online-Trainings können Ängste abbauen

Mittel gegen Prüfungsangst seien auch das Erlernen einer Entspannungsmethode wie Yoga oder autogenes Training oder auch Online-Trainings wie „Achtsamkeit und Entspannung“. „Wer mit seiner Prüfungsangst nicht allein zurechtkommt, kann sich an psychologische oder allgemeine Sozialberatungsstellen wenden. Für Studierende haben die Universitäten in der Regel auch psychologische Beratungsstellen“, sagt Jakob-Pannier.

Weitere Informationen zum Achtsamkeitstraining: www.barmer.de/g100048

BARMER
Pressestelle

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

www.barmer.de/presse
www.twitter.com/BARMER_Presse
presse@barmer.de

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 30 04 99 14 21
athanasios.drougias@barmer.de

Sunna Gieseke
Tel.: 0800 33 30 04 99 80 31
sunna.gieseke@barmer.de