



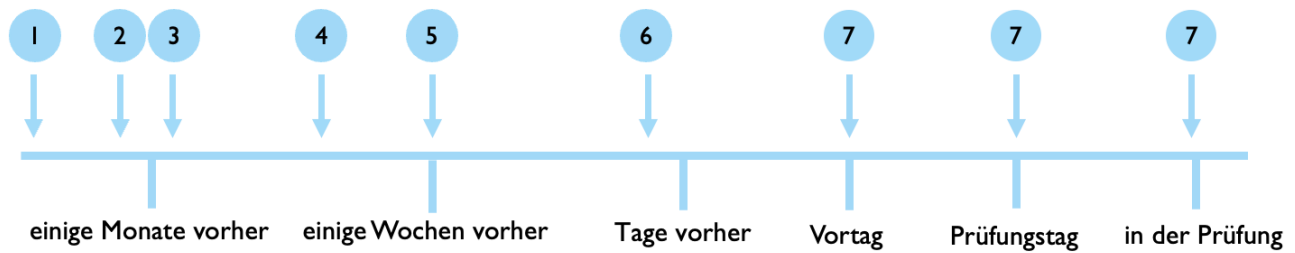
## **Stressbewältigung in der Prüfungsphase für Azubis**

Handout zum Online-Seminar der BARMER am 30.01.2024

Dr. Cécile Schain

## Übersicht der thematisierten Unterstützungsmöglichkeiten

Eine Unterstützung der Stressbewältigung kann zu verschiedenen Zeitpunkten der Prüfungsphase erfolgen:

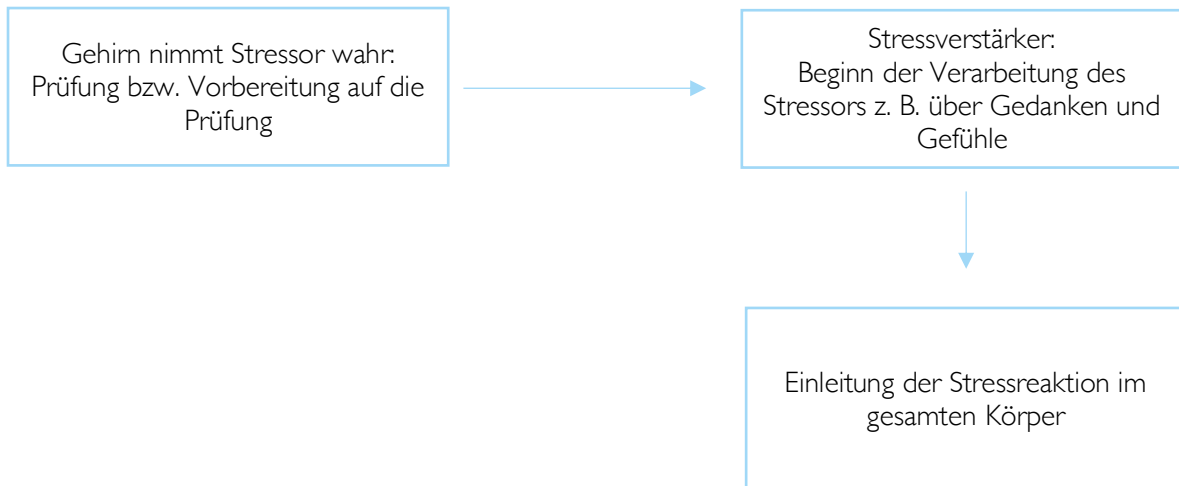


- 1 Stress & Stressreaktionen verstehen
- 2 Unterstützungspersonen
- 3 Sich zum Lernen befähigen
- 4 Mentale Vorbereitung
- 5 Die Rolle von Ausgleich, Schlaf & Ernährung
- 6 Generalproben
- 7 Erste Hilfe bei Blackout & Co

Für jeden Zeitpunkt und alle vorgestellten Unterstützungsmöglichkeiten gilt: Sie entscheiden selbst, welche Anregungen zu Ihnen passen und Sie ausprobieren möchten. Und: Seien Sie geduldig mit sich selbst. Stressbewältigung ist wie ein Muskeltraining. Und diese Muskeln trainieren wir ein Leben lang.

## I Stress & Stressreaktionen verstehen

Ein Zustand von Stress ist eine komplexe Reaktion unseres gesamten Organismus auf eine Anforderungssituation (Kaluza, 2018; Selye, 1981).



Beispielhafte Übersicht möglicher Stressreaktionen:

Sichtbar	Nicht zwangsläufig sichtbar
Schweißausbrüche Zittern blass, Augenringe Erröten schnelles Sprechen, wegbrechende Stimme, Stottern erhöhte Reizbarkeit andere unterbrechen, nicht zuhören können motorische Unruhe, z.B. an den Fingern knibbeln Übergeben Verzicht auf Pausen unregelmäßiges Essen	Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern Engegefühl in der Brust erhöhter Puls erhöhter Blutdruck Übelkeit Atembeschwerden kalte und feuchte Finger abwechselndes Heiß- und Kaltwerden Schlafstörungen, Albträume chronische Müdigkeit Verdauungsbeschwerden

<p>erhöhter Nikotinkonsum          rapider Gewichtsverlust          rapide Gewichtszunahme          vermehrte Krankmeldungen          Notenabfall in der Berufsschule          häufige Fehler          ...</p>	<p>Magenschmerzen          Appetitlosigkeit          Muskelverspannungen          Kopfschmerzen          Rückenschmerzen          Nervosität, innere Unruhe          Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit          Lustlosigkeit          Gefühle von Angst, Scham, Schuld, Ärger, Hilflosigkeit          starke gedankliche Fokussierung, Grübeln          Konzentrationsstörungen          Störungen der Merkfähigkeit          ...</p>
--	--

Ziel einer gelungenen Stressbewältigung ist nicht, dass Prüfungsphasen komplett stressfrei verlaufen, dies ist weder realistisch, noch wünschenswert. Ohne Stresserleben hätten unsere Vorfahren z.B. beim Anblick eines gefährlichen Tieres nicht überlebt. Ziel ist ein Stresserleben, welches sich in Maßen hält, d.h., Sie nicht drastisch in Ihrem Leben und in Ihrer Ausbildungsleistung einschränkt.

## 2 Unterstützungspersonen

Wenn wir uns einsam fühlen und glauben, dass wir alles alleine schaffen müssen, erhöht dies nachweislich unser Stresserleben (Brown, Gallagher & Creaven, 2017). Stehen wir jedoch im Kontakt mit anderen Menschen und teilen unsere Sorgen, ist dies entlastend (selbst wenn keine konkrete Lösungen gefunden werden). Unterstützungspersonen können weiterhin eine soziale Kontrolle für uns übernehmen: Sie können uns zum Beispiel daran erinnern, dass wir am Abend eine Pause von den Prüfungsvorbereitungen machen wollten.

- Wer eignet sich?
  - o Es eignen sich grundsätzlich alle Menschen, zu denen Sie Vertrauen haben, z. B. Ausbilder:in, Mentor:in, Kolleg:in, Freund:in, Partner:in, Familienmitglied, ...
- Wie kann ich Unterstützungspersonen ansprechen? Z. B.:
  - o „Ich habe ja in ein paar Monaten meine Abschlussprüfungen und ich habe mich gefragt, ob du mir hier und da ein wenig emotionalen Support geben kannst.“
  - o „Kannst du mich alle zwei Wochen einmal fragen, wie es mir mit Blick auf die Prüfungen geht und ob ich irgendwo Hilfe brauche?“
  - o „Ich war bei so einer Online-Veranstaltung zu Stress vor Prüfungen. Da habe ich die Anregung XY bekommen, die will ich umsetzen. Kannst du mal in zwei Wochen nachfragen, ob ich das gemacht habe und wie es war?“

### 3 Sich zum Lernen befähigen

Wenn wir nicht wissen, wie wir eine eigenständige Prüfungsvorbereitung gestalten können, sind wir entsprechend nicht in der Lage, den Lernstoff zu verinnerlichen. Ungenügendes Verständnis steigert die Unsicherheit und die berechtigte Sorge, die Prüfung nicht zu bewältigen. In der Lage zu sein, sich eigenständig auf Prüfungen vorbereiten zu können, ist folglich eine wichtige Grundvoraussetzung für die Stressbewältigung in der Prüfungsphase.

- „Zutaten“ für eine gelingende Prüfungsvorbereitung:
  - o Fester Ort
    - Gibt es zu Hause einen ungestörten Lernort? Was könnten Alternativen sein? Raum im Betrieb? Stadtbibliothek? Rückzugsmöglichkeit im Familien- oder Freundeskreis?
  - o Lernzeiten
    - z.B. über die Bildung einer Lernroutine: pro Tag ein festes, zeitlich kurzes Lern-Intervall: 1. Timer auf 25 Minuten stellen, 2. In den nächsten 25 Minuten ist alles erlaubt, Hauptsache, es dient der konzentrierten Beschäftigung mit dem Lernstoff (z.B. Text lesen, Stichworte auswendig lernen, Gelehtes im Selbstgespräch wiedergeben, sich Grafiken, Bilder, Ablaufdiagramme zum Lernstoff zusammenkritzeln), 3. Sobald der Timer geht: Sofort aufhören, Timer auf 5 Minuten stellen, Mikro-Pause mit möglichst geringer kognitiver Aktivität (z.B. Aufstehen, Fenster auf, etwas trinken, Toilette, Liegestützen)
  - o Lernanreize schaffen, Störreize minimieren
    - z.B. über eine Fokussierungsstrategie zu Beginn jedes Lern-Intervalls: 1. Smartphone in Flugmodus stellen und außer Reichweite legen, 2. Unterlagen zum Lernen bereitlegen, 3. Gedanklich oder laut die Frage beantworten: „Wofür mache ich das gerade?“
  - o Lernstrategien
    - z.B. Informationen via YouTube, Instagram, TikTok
  - o Lernpartner:innen
    - z.B. im Betrieb oder in der Berufsschule andere Azubis fragen
- Externes Seminar zum Selbst- und Zeitmanagement
- Lokale Agentur für Arbeit:
  - o Assistierte Ausbildung (AsA), z.B. für Nachhilfeunterricht
  - o um Informationsgespräch zu möglichen Hilfen bitten, wenn eine Lernstörung (z. B. Lese- und Rechtschreibstörung) vorliegt

#### 4 Mentale Vorbereitung unterstützen

Mentale Vorbereitung umfasst den Umgang mit unseren Gedanken und Gefühlen mit Blick auf eine Prüfung. Hierfür gibt es zahlreiche Methoden. Ob eine Methode einer Person hilft, ist dabei sehr abhängig von der jeweiligen Person und den Ursachen für das Stresserleben. Exemplarisch werden im Folgenden zwei Methoden herausgegriffen, die bei vielen Menschen einen stressreduzierenden Effekt haben.

- Atmung
  - o Mit unserer Atmung greifen wir direkt in die Regelkreise ein, die für die Stressreaktion verantwortlich sind (Birbaumer & Schmidt, 2010). Eine ruhige Atmung wirkt folglich der Stressreaktion unmittelbar entgegen. Atmung können wir immer und überall üben. Eine mögliche Anleitung:
    - „Atmen Sie langsam und sanft durch die Nase ein, der Mund geschlossen. Atmen Sie in den Bauchraum. Zählen Sie bis vier. Atmen Sie langsam wieder aus, zählen Sie dabei bis sechs. Nun wieder ein, zwei, drei, vier... und wieder aus, zwei, drei, vier, fünf, sechs... und wieder ein...“
- Innere Distanzierung
  - o Möglichkeit 1: Werden Sie zur Beobachter:in Ihrer Selbst, indem Sie gedanklich vor Ihr komplettes Erleben ein „Da ist...“ setzen. „Da ist mein Gedanke, dass ich die Prüfung nicht schaffe... da ist meine Angst... da ist, dass meine Hände jetzt ein bisschen schwitzig werden... da ist, dass gerade so viel anderes in meinem Kopf ist...“
  - o Möglichkeit 2: Wie werden Sie in zehn Jahren über die Prüfung, die Sie gerade so stresst, denken? Malen Sie sich selbst in zehn Jahren aus. Wie alt sind Sie da? Wie sieht Ihr Leben gerade aus? Und jetzt denken Sie an diese eine Prüfung in Ihrer Ausbildung von damals zurück. Was denken Sie? Was fühlen Sie?

Mentale Vorbereitung kann sehr persönliche und folglich sehr sensible Bereiche berühren. Um die mentale Unterstützung so passgenau wie möglich zu gestalten, bieten sich externe Unterstützungsmöglichkeiten an:

- Prüfungscoaching, z.B. über [www.mein-pruefungcoach.de](http://www.mein-pruefungcoach.de)
- Psychologische Beratung, z.B. über den Berufspsychologischen Service der zuständigen Agentur für Arbeit
- Online-Seminare, z.B. „HelloBetter“
- Apps, z.B. „7Mind“

- ggf. (bestehende) Psychotherapie nutzen (Stressreaktionen können auch Symptombild einer bereits bestehenden psychischen Erkrankung sein)



## 5 Die Rolle von Ausgleich, Schlaf & Ernährung

Aus den Sportwissenschaften wissen wir: Höchstleistung ist ohne Regenerationspausen nicht möglich. Planen wir keine systematische Regeneration ein, droht Übertraining mit Leistungsabfall (Alfermann & Stoll, 2010). Diese Erkenntnis gilt genauso für den beruflichen Bereich: Wir brauchen regelmäßige Erholungsphasen.

- Vorbilder suchen
  - o Kennen Sie jemanden in Ihrem Umfeld, der die Wichtigkeit von Ausgleich vorlebt (z.B. Mittagspausen machen, Überstunden reduzieren, von Freizeitaktivitäten berichten, Urlaub nehmen, ...)?
- Impulse zur Schlafhygiene (Riemann, 2016)
  - o Nikotin und Koffein nach 17:00 vermeiden (stört den ab dieser Uhrzeit ansteigenden Melatonin-Spiegel)
  - o Alkohol reduzieren (Abbaustoffe stressen den Körper zusätzlich, dies erschwert wiederum das Durchschlafen und die Schlaftiefe)
  - o Für Sport und Bewegung sorgen (Abbau von Stresshormonen, Auslastung des Körpers) – aber nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen
  - o Für ein ausreichendes Schlaf-Zeitfenster sorgen, im Schnitt ca. sieben bis acht Stunden pro Nacht
  - o Schlafzimmer: nach Möglichkeit eher dunkel, eher leise und eher kühl
  - o Handy verbannen, Wecker anschaffen
  - o Schlafrituale einrichten (z.B. Heißgetränk, Lesen, Körperpflege, Meditation, Hörbücher, Podcasts, Musik etc.)
- Impulse zur Ernährung (Raschka & Ruf, 2022)
  - o Verzicht auf übermäßigen Konsum von Koffein, Nikotin und Alkohol
  - o unregelmäßiges Essen vermeiden (ansonsten: zu niedriger Blutzuckerspiegel, begünstigt z.B. Zittern, Unruhe, nachlassendes Leistungsvermögen, dies wiederum verstärkt Angstgefühle)
  - o Snacks für zwischendurch: Nüsse und Obst
  - o ausreichend trinken, Richtwert: 1,5 Liter (z.B. Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, Kräutertees)
  - o stark gezuckerte Getränke und Snacks sowie sehr kohlenhydratreiche Kost vermeiden (ansonsten: Müdigkeit und Unkonzentriertheit durch die Verstoffwechslung)

Wenn Sie über einen längeren Zeitraum Schlafstörungen oder Auffälligkeiten im Essverhalten an sich beobachten, holen Sie sich ärztlichen Rat.

## 6 Generalproben ermöglichen

Je öfter unser Gehirn eine Situation erlebt oder simuliert, desto mehr hat die hierüber eintretende Vertrautheit mit der Situation eine stresslindernde Wirkung (Driskell & Johnston, 1998).

- Ca. vier Wochen vor der Prüfung ein „Drehbuch“ für die Generalprobe verfassen
  - o Wo findet die Prüfung statt und wie lange dauert sie?
  - o Wie viele Personen sind als Prüfer:innen anwesend, welche und wie viele weitere Personen werden sich außerdem in der Prüfung befinden?
  - o Wie sehen typische Aufgabenstellungen in der Prüfung aus? Welche „Requisiten“ brauche ich? (z.B. für eine schriftliche Prüfung: alte Prüfungsbögen; z.B. für eine praktische/mündliche Prüfung: Power-Point-Präsentation, Werkmaterial, Fallaufgaben, Prüfungsfragen)
- „Bühnenprobe“ mit Kolleg:innen oder Freund:innen, ohne Anwesenheit der Ausbilder:innen bzw. Vorgesetzten
- „Generalprobe“ mit Anwesenheit der Ausbilder:innen bzw. Vorgesetzten

## 7 Erste Hilfe bei Blackout & Co

Am Vortag, am Prüfungstag und in der Prüfung selbst liegt der Fokus der Stressbewältigung darauf, die akuten Stressreaktionen bestmöglich in den Griff zu bekommen. Gefürchtet wird dabei von einigen Auszubildenden insbesondere der sogenannte Blackout. Hierunter versteht man einen zeitlich begrenzten Zustand des Erinnerungsverlustes, ausgelöst durch z.B. starke Angstzustände (Berger, 2018).

Wenn Sie in der Vergangenheit bereits belastende Erfahrungen mit Blackouts gemacht haben, sollte auf die bereits weiter oben genannten externen Unterstützungsmöglichkeiten zurückgegriffen werden, nämlich:

- Prüfungscoaching, z.B. über [www.mein-pruefungcoach.de](http://www.mein-pruefungcoach.de)
- Psychologische Beratung, z.B. über den Berufspsychologischen Service der zuständigen Agentur für Arbeit
- ggf. (bestehende) Psychotherapie nutzen

Für die akute Unterstützung im Sinne der Vermittlung einer Notfallstrategie können folgende Methoden zum Einsatz kommen:

- Atmen (s.o.)
- kurz vor der Prüfung:
  - o 5-4-3-2-1-Übung
    - Ziel der Übung ist, die Sinnesreize auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und mit der Aufmerksamkeit weg von der in Kürze anstehenden Prüfung zu gehen. Die Übung kann laut oder still im Kopf durchgeführt werden. Sie leiten die Übung wie folgt an:
      - „Nehmen Sie eine angenehme Position ein und suchen Sie einen Punkt im Raum, auf dem Sie Ihren Blick ruhen lassen. Atmen Sie einige Male tief ein und aus.“
      - „Zählen Sie nun fünf Dinge auf, die Sie gerade sehen können (z.B. ich sehe den Tisch, ich sehe die Lampe, usw.).“
      - „Lenken Sie als nächstes Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie hören können und zählen Sie auch hier fünf Dinge auf (z.B. Ich höre die Vögel zwitschern, ich höre ein Auto vorbeifahren, usw.).“

- „Danach lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie spüren können und nennen Sie fünf Dinge, die Sie gerade spüren (z.B. ich spüre meine Füße auf dem Boden, ich spüre meine Hose auf der Haut, usw.).“
- „Nun wiederholen Sie die vorherigen Schritte, diesmal mit jeweils vier Dingen, die Sie sehen, hören und spüren. Dann geht es weiter mit drei Dingen, zwei Dingen und schließlich mit jeweils einer Wahrnehmung je Kategorie.“
- Power Posing
  - Die Embodiment-Forschung zeigt, dass es hilfreich ist, in stressbelasteten Situationen eine Körperhaltung einzunehmen, die wir mit Stärke und Selbstvertrauen assoziieren (Körner & Schütz, 2020). Regen Sie die Auszubildenden an, zu überlegen, welche Körperhaltung dies für sie sein könnte. Wenn die passende Körperhaltung gefunden wurde, wird diese für mindestens eine Minute eingenommen (z.B. kurz vor Beginn der Prüfung auf Toilette).
- in der schriftlichen Prüfung:
  - Selbstverbalisation
    - In einem Blackout während einer schriftlichen Prüfung hilft ein innerer Dialog, sich zu beruhigen und hierüber den Zustand des Erinnerungsverlustes aufzulösen, z.B. so:
      - „Da ist ein Blackout... ich weiß, dass ein Blackout nach kurzer Zeit vorbei geht... das ist jetzt, weil ich extrem aufgeregt bin... wenn ich mir jetzt einen Moment nehme, wird die Aufregung sich etwas legen... darüber wird auch der Blackout vorbeigehen... dann wird auch wieder meine Erinnerung zurückkommen... meine Erinnerung ist nicht gelöscht, sondern gerade für den Moment durch den Blackout blockiert...“
  - (Innere) Distanzierung
    - s.o. oder auch kurzer Toilettengang, aus dem Fenster schauen, zu einer anderen Aufgabe wechseln
- in der mündlichen bzw. praktischen Prüfung:
  - Verbalisieren
    - An einem Blackout ist unter anderem die vermeintliche Hilflosigkeit sehr unangenehm. Wir können ein Gefühl der Handlungskompetenz aufrecht erhalten, in dem wir verbalisieren, was gerade in uns passiert, z.B.:

- „Jetzt passiert das, wovor ich viel Angst hatte. Der Blackout ist da. Ich habe viel gelernt, aber ich kann gerade nichts abrufen. Ich trinke kurz etwas, wenn das in Ordnung ist, und vielleicht könnten Sie eine andere Frage vorziehen?“

## Literaturempfehlungen

Jacob, C. (2015). *Von Prüfungsangst zu Prüfungsmut, von Lampenfieber zu Auftrittslust*. Schattauer.

## Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2010). *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen* (7., überarb. Aufl.). Meyer & Meyer.
- Berger, M. (2018). *Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie* (6. Aufl.). Elsevier.
- Birbaumer, N. & Schmidt, R.F. (2010). *Biologische Psychologie* (7. Aufl.). Springer.
- Brown, E. G., Gallagher, S. & Creaven, A.-M. (2017). Loneliness and acute stress reactivity: A systematic review of psychophysiological studies. *Psychophysiology*, 1-14.
- Driskell, J. E. & Johnston, J. H. (1998). Stress exposure training. In: J. A. Cannon-Bowers & E. Salas (Hrsg.), *Making decisions under stress: Implications for individual and team training* (S. 191–217). American Psychological Association.
- Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Springer.
- Kömer, R. & Schütz, A. (2020). Dominance or prestige: A review of the effects of power poses and other body postures. *Social and Personality Psychology Compass*, 14 (8), e12559.
- Raschka, C. & Ruf, S. (2022). *Sport und Ernährung* (5. Aufl.). Thieme.
- Riemann, D. (2016). *Ratgeber Schlafstörungen: Informationen für Betroffene und Angehörige* (2. Aufl.). Hogrefe.
- Selye, H. (1981). Geschichte und Grundzüge des Stresskonzeptes. In: J.R. Nitsch (Hrsg.), *Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen* (S. 163-187). Huber.
- Yerkes, R.M. & Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology* 18, 459-482.