



Sie sind hier: ► [Universität Wien](http://www.univie.ac.at/) ► [Studienservice und Lehrwesen](http://studien-service-lehrwesen.univie.ac.at/) ► [Center for Teaching and Learning](http://ctl.univie.ac.at/) ► [Infopool besser lehren \(/\)](#) ► [Startseite \(/startseite/\)](#) ► [Prüfen & Beurteilen \(/startseite/pruefen-beurteilen/\)](#) ► [Umgang mit Prüfungsangst bei Studierenden](#)

Umgang mit Prüfungsangst bei Studierenden

Robin Gleeson

Februar 2018

Überblick

1. Was ist Prüfungsangst?
2. Wie beeinträchtigt Prüfungsangst die Leistung von Studierenden?
3. Was kann ich tun, um Prüfungsangst unter meinen Studierenden entgegenzuwirken?
 - 3.1. Vor der Prüfung
 - 3.2. Während der Prüfung
 - 3.2.1. Mündliche Prüfung
 - 3.2.2. Schriftliche Prüfung

Eine gewisse Aufregung vor großen Prüfungen gehört für viele Studierende zum universitären Alltag, ausgeprägte **Prüfungsangst** kann aber **leistungsmindernd** wirken. Längst stehen ihnen zahlreiche Bewältigungsstrategien und Ratgeber zur Verfügung, um mit aufkommender Prüfungsangst angemessen umzugehen.

Was aber können Sie als **Lehrperson** unternehmen, um belastende Prüfungsangst unter Ihren Studierenden möglichst gering zu halten? Dieser Eintrag liefert einige Anregungen.

1. Was ist Prüfungsangst?

Viele Studierende sehen sich im Laufe ihres Studiums zumindest einmal mit Prüfungsangst konfrontiert, die über die gewöhnliche Aufregung hinausgeht. Diese „entsteht daraus, dass eine Person Angst (bzw. deren Symptome) vor oder während einer Prüfung oder einer anderen Bewertungssituation verspürt“, was deren Leistungsfähigkeit reduziert.^[1]

Auch Lehrende können eine Prüfungsaufsicht als angstausslösende Situation erleben, etwa aufgrund mangelnder Erfahrung. Während Lehrende jedoch im Laufe der Jahre eine gewisse Routine entwickeln können und mit ihren Prüfungen immer vertrauter werden, sollten diese nicht vergessen, dass jede nachkommende Studierendengeneration ihre Prüfung (im Idealfall) nur ein einziges Mal absolvieren wird, d.h. nicht „an Erfahrung mitwächst“.

2. Wie beeinträchtigt Prüfungsangst die Leistung von Studierenden?

- Ausgeprägte Prüfungsangst führt bereits lange vor der Prüfung zu **Aufschiebungs- und Vermeidungsverhalten**. Darunter können das Ausmaß und die Qualität der Prüfungsvorbereitung leiden.
- Gelernte Inhalte werden nur **oberflächlich** und wenig elaboriert behalten, da erhöhte Angst- bzw. Stresslevels tiefergehenden, verständnisorientierten Lernstrategien im Weg stehen.
- Während der Prüfung kann die Prüfungsangst zu **verminderter Leistung** oder sogar zu **Denkblockaden** führen, denn Angst wirkt sich insbesondere negativ auf intellektuelle Leistungen bei komplexen Aufgaben aus.^[2]

Studierende sind dadurch nicht in der Lage, ihre tatsächliche Kompetenz angemessen unter Beweis zu stellen.

Während ein geringes Ausmaß an Prüfungsangst, wie sie vor fast jeder Prüfung erlebt wird, noch aktivierend und damit leistungssteigernd wirken kann, kommt es bei starker (Prüfungs)Angst zu einem Leistungseinbruch, wie Abbildung 1 veranschaulicht:

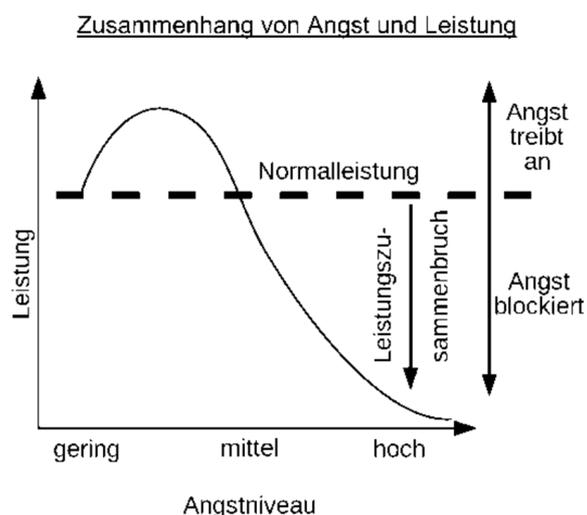


Abbildung 1: Zusammenhang von Angst und Leistung^[3]

Unterschiedliche Personen reagieren unterschiedlich sensibel auf vergleichbare Prüfungssituationen. Auch das individuelle Optimum des Angstniveaus ist verschieden. Dennoch gibt es bewährte Strategien, auf die Sie – im Rahmen Ihrer Möglichkeiten als Lehrende/r – zurückgreifen können, um Prüfungsangst unter Ihren Studierenden zu verringern.

3. Was kann ich tun, um Prüfungsangst unter meinen Studierenden entgegenzuwirken?

Prüfungsangst ist eng mit der **subjektiv** wahrgenommenen Kontrolle über die Situation verbunden. Je unkontrollierbarer eine Prüfungssituation aus Sicht der Studierenden ist, desto wahrscheinlicher erleben sie Prüfungsangst.^[4] Viele Maßnahmen, die Sie treffen können, zielen deshalb darauf ab, die Prüfungssituation für die Studierenden **berechenbar** zu gestalten, beispielweise indem Sie **Aufbau und Inhalt** der Prüfung **klar kommunizieren**.

3.1. Vor der Prüfung

Schaffen Sie Klarheit über Anforderungen:

- Besprechen Sie die **Studienziele** mit Ihren Studierenden (siehe Eintrag Leistungsüberprüfungen (<http://infopool.univie.ac.at/startseite/pruefen-beurteilen/leistungsueberpruefungen/>)).
- Machen Sie Ihre Mindestanforderungen und Ihren Notenschlüssel transparent. Konkret formulierte **Beurteilungskriterien** bieten eine zusätzliche Hilfe (siehe Eintrag Beurteilen von Prüfungen (<http://infopool.univie.ac.at/startseite/pruefen-beurteilen/beurteilen-von-pruefungen/>)).
- Geben Sie den **Prüfungstoff** frühzeitig bekannt.
- Es empfiehlt sich, (gerade in prüfungsimmanenten Lehrveranstaltungen) **Feedback** (<http://infopool.univie.ac.at/startseite/feedback/feedback-durch-lehrende/>) **zu erbrachten Zwischenleistungen** zu geben, damit die Studierenden ihren Lernfortschritt in Bezug zu den Prüfungsanforderungen setzen können.
- Mit einem Verweis auf Ihre **Sprechstunde** bei allen Fragen rund um die Prüfung können Sie Gesprächsbereitschaft signalisieren.

Diese Maßnahmen können (insbesondere perfektionistischen und unsicheren) Studierenden dabei helfen, die an sie gestellten Anforderungen realistischer einzuschätzen.

Simulieren Sie die Prüfungssituation:

- Bieten Sie zur Prüfungsvorbereitung eine simulierte Prüfung an, die möglichst viele Charakteristika der echten Prüfung aufweist. Oft reicht es schon, **beispielhafte Prüfungsaufgaben** und deren korrekte Beantwortung (<http://infopool.univie.ac.at/startseite/pruefen-beurteilen/beurteilen-von-pruefungen/#c205668>) online zur Verfügung zu stellen. Auch eine vollständige Probeprüfung inklusive Feedback ist denkbar.
- Thematisieren Sie **typische Fehler**, die Ihnen in der Vergangenheit immer wieder untergekommen sind (siehe Eintrag Feedback auf schriftliche und mündliche Prüfungen (<http://infopool.univie.ac.at/startseite/feedback/feedback-auf-schriftliche-und-muendliche-pruefungen/>)).

Empfehlen Sie bei konkreten Fällen weiterführende Beratungsangebote:

- Die österreichische **Studierendenberatung** (<http://www.studierendenberatung.at>) bietet online Tipps zum Umgang mit Prüfungsangst (<http://www.studierendenberatung.at/studienbewaeltigung/pruefungsangst-bewaeltigen/einstieg/>) und steht bei Bedarf auch für persönliche Beratungsgespräche zur Verfügung. Hier kann auch eine genaue **Abklärung der individuellen Angstursachen** erfolgen, die Sie selbst natürlich nicht leisten können.
- Auch andere Universitäten bieten ihren Studierenden hilfreiche Online-Tipps, etwa die FU Berlin (https://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/psychologische_beratung/Texte/Pruefungsangst/index.html).
- An der Universität Wien bietet das **Team Barrierefrei Studieren** Unterstützung (<https://studieren.univie.ac.at/barrierefrei-studieren/anpassungen-bei-pruefungen/ven/>), wenn Studierende eine Prüfung aufgrund diverser Beeinträchtigungen nicht in der vorgesehenen Weise absolvieren können.

3.2. Während der Prüfung

3.2.1. Mündliche Prüfung

Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre: [5]

- Auf der **Sachebene** sind Sie als Prüfer/in den Studierenden in der Beurteilungssituation naturgemäß überlegen. Sie können diesem Ungleichgewicht auf der **Beziehungsebene** entgegenwirken, indem Sie dem/der Studierenden als Mensch betont wertschätzend gegenüber treten.
- Sorgen Sie bereits vor dem eigentlichen Prüfungsbeginn durch ein wenig **Smalltalk** für eine angenehme Gesprächsatmosphäre. Kleine Gesten wie etwa das Bekunden von persönlichem Interesse an den Berufswünschen des/der Studierenden können viel bewirken.
- Seien Sie jedoch **vorsichtig mit witzigen Bemerkungen**. Obwohl gut gemeint, kann Humor in Prüfungssituation von den angespannten Studierenden leicht missverstanden werden.
- Versuchen Sie, den **Prüfungsraum** frei von Störungen (Geräusche, ein- und austretende Personen etc.) zu gestalten.
- Sie können ein **Glas Wasser** anbieten – aus Sicht der Studierenden nicht nur ein Getränk, sondern eine wohlwollende Geste, die wesentlich zur Entspannung beitragen kann.
- Beginnen Sie die Prüfung erst, wenn Sie einschätzen können, dass die Studierenden nicht (mehr) übermäßig nervös sind.
- Sie können mit einer „**Icebreaker**“-Frage beginnen, die bewusst einfach gehalten ist.
- Zeigen Sie Neugier daran, was der/die Studierende kann – und weniger an dem, was er/sie nicht kann.
- Versuchen Sie, die Studierenden **nicht unter Zeitdruck zu setzen**. Sie können etwa zwischen der Ausgabe der Frage und ihrer Beantwortung eine gewisse Zeit verstreichen lassen, in der sich die Studierenden Notizen machen können oder bei Gruppenprüfungen zuerst allen Studierenden der Reihe nach jeweils eine Frage vorgeben, bevor diese beantwortet werden müssen.

Verhalten bei Blackouts: [6]

- Erleidet ein/e Studierende/r während der Prüfung trotzdem ein **Blackout**, also eine vorübergehende Gedächtnisblockade, können Sie die Prüfung kurz unterbrechen.
- Wechseln Sie vorerst das Thema. Sie können auch die/den Studierende/n bitten, ein Thema vorzuschlagen, über das sie/er sprechen möchte (ohne diese Antwort bei der Benotung berücksichtigen zu müssen).
- In besonders schweren Fällen können Sie dem/der Studierenden eine **Atemübung** vorschlagen (z.B. fünfmal langsam aus- und wieder einatmen und sich dabei nur auf die tiefe Atmung konzentrieren). Während dieser Übung sollte sich der/die Studierende aber nicht von Ihnen beobachtet bzw. im Mittelpunkt des Geschehens fühlen. Sie können sich daher kurz Ihren Unterlagen widmen, ein Fenster öffnen oder anderen Anwesenden eine Frage stellen.
- Vermeiden Sie beschwichtigende Formulierungen, die als herablassend empfunden werden könnten („Es gibt keinen Grund, Angst zu haben“).

3.2.2. Schriftliche Prüfung

Schaffen Sie eine angenehme Atmosphäre: [7]

- Auch bei schriftlichen Prüfungen können Sie großen Einfluss auf die Stimmung im Saal nehmen, indem Sie vor Prüfungsbeginn vor den notwendigen Informationen zur Durchführung der Prüfung ein paar freundliche Worte an die Anwesenden richten. Halten Sie sich dabei jedoch kurz, damit sich die Studierenden, die zu diesem Zeitpunkt oft einfach alles rasch hinter sich bringen wollen, nicht „unnötig auf die Folter gespannt“ fühlen.
- Falls Sie von zusätzlichen Prüfungsaufsichten unterstützt werden, können Sie auch diese vor der Prüfung über den richtigen Umgang mit prüfungsängstlichen Personen instruieren.

Quellen:

[1] Preiser, Siegfried. *Pädagogische Psychologie. Psychologische Grundlagen von Erziehung und Unterricht*. Weinheim: Beltz, 2003, 221.

[2] Wild, Elke und Jens Möller. *Pädagogische Psychologie* (2. Auflage). Berlin und Heidelberg: Springer: 2009, 219.

[3] Rosemann, Hermann. *Kinder im Schulstress*. Frankfurt a.M.: Fischer Taschenbuch Verlag, 1978, 96.

[4] Pekrun, Reinhard. "The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice." *Educational Psychology Review*, 18 (4): 321.

[5] Walzik, Sebastian. *Kompetenzorientiert prüfen. Leistungsbewertung an der Hochschule in Theorie und Praxis*. Opladen und Toronto: Verlag Barbara Budrich UTB, 2012, 68f; siehe auch Büro Studienpräses der Universität Wien. „Checkliste für LehrveranstaltungsleiterInnen und PrüferInnen für mündliche nicht-prüfungsimmanente Lehrveranstaltungen (https://studienpraeses.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/p_studienpraeses/Studienpraeses_Neu/Checklisten/Checkliste_NPI- LV_muendlich_01.10.17.pdf) (npi-L V)“.

[6] Preiser, *Pädagogische Psychologie*. [1].

[7] Siehe auch Büro Studienpräses der Universität Wien. „Checkliste für LehrveranstaltungsleiterInnen und PrüferInnen für schriftliche nicht-prüfungsimmanente Lehrveranstaltungen (npi-LV) (https://studienpraeses.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/p_studienpraeses/Studienpraeses_Neu/Checklisten/Checkliste_LV_schriftlich_01.10.17.pdf)“.

Empfohlene Zitierweise

Gleeson, Robin: *Umgang mit Prüfungsangst bei Studierenden*. Infopool besser lehren. Center for Teaching and Learning, Universität Wien, Februar 2018. [<https://infopool.univie.ac.at/startseite/pruefen-beurteilen/umgang-mit-pruefungsangst-bei-studierenden/>]

Dieser Text ist lizenziert unter Creative Commons

Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Österreich (CC BY-SA 3.0 AT)

Mehr Informationen unter <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/at/>

(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/at/>)



(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/at/>)

Kontakt

T (Telefon): +43-1-4277-120 60

infopool@univie.ac.at

Universität Wien | Universitätsring 1 | 1010 Wien | T (Telefon) +43-1-4277-0

[Sitemap \(/sitemap/\)](/sitemap/) | [Impressum \(/impressum/\)](/impressum/) | [Barrierefreiheit \(https://www.univie.ac.at/ueber-uns/barrierefreiheit/\)](https://www.univie.ac.at/ueber-uns/barrierefreiheit/) | [Datenschutzerklärung](#)

(<https://dsba.univie.ac.at/datenschutzerklaerung>) | [Druckversion](#)