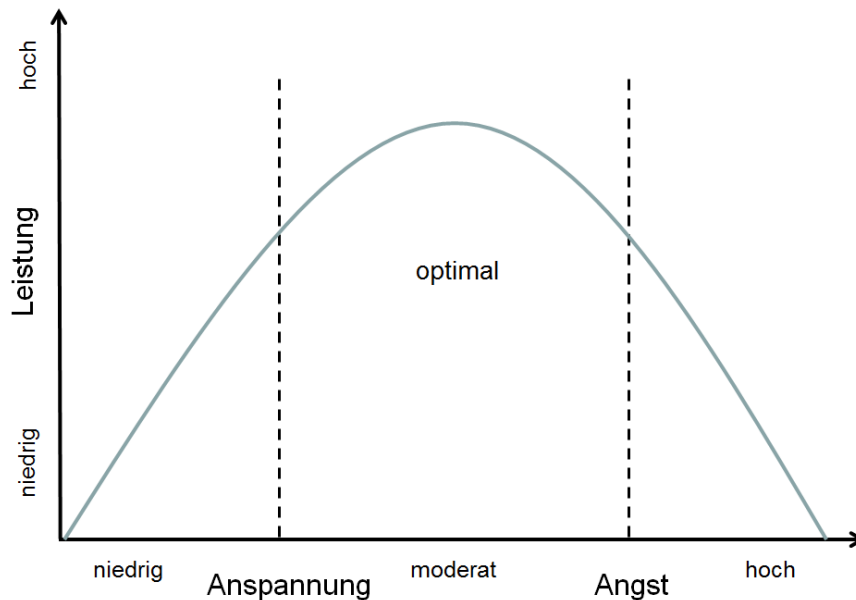




## Lerntipp: Lampenfieber & Prüfungsangst

Ein gewisses Maß an Anspannung (= Lampenfieber) ist leistungssteigernd. Es hilft, uns zu konzentrieren und zu fokussieren. Nur wenn der Stress zu lang andauert oder zu groß wird, geht dieser Vorteil verloren und aus dem gesunden Lampenfieber wird belastende und leistungshemmende Prüfungsangst. Hier ein Schaubild zum Zusammenhang von Angst und Leistung:

### Zusammenhang zwischen Angst und Leistung



Prüfungsangst ist die Angst vor Beurteilung und Bewertung bzw. Abwertung und wurde durch negative Erfahrungen **erlernt**. Folglich kann sie auch wieder **verlernt** werden. Hierzu einige Tipps:

- Verringern Sie Ihren Perfektionismus. Alle dürfen Fehler machen – auch Sie!
- Wandeln Sie negative Selbstkritik in Anerkennung Ihrer Leistungen um. Dies gelingt, indem Sie sich regelmäßig, bewusst und gezielt an bisheriges Gelingen und Erfolge erinnern.
- Befürchten Sie nicht Misserfolg, sondern hoffen Sie auf Erfolg.
- Vertrauen Sie sich!

Renate Ursula Kiener-Weiß

Studienberaterin RZ Stuttgart