

Coaching bei Prüfungsangst

Entwicklung eines Coaching-Programms zur Bewältigung von Prüfungsangst

Abschlussarbeit Systemische Coaching Ausbildung InKonstellation Coaching Akademie, Köln

Vorgelegt von: Lara Hemgesberg

Datum: 29.03.2024

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Prüfungsangst: Ursachen und Auswirkungen	3
2.1. Modelle zur Entstehung von Prüfungsangst	3
2.1.1. Habit-Interferenz-Modell	4
2.1.2. Aufmerksamkeits-Defizits-Modell	4
2.1.3. Das transaktionale Stressmodell in Prüfungssituationen	4
2.2. Auswirkungen von Prüfungsangst	4
3. Coaching als Intervention bei Prüfungsangst	4
4. Entwicklung eines Coaching-Programms	5
4.1. Analyse der Zielgruppe und ihrer spezifischen Bedürfnisse	5
4.2. Lösungsorientierter Coaching-Stil	5
4.3. Coaching Programm	6
4.3.1. Begrüßung und Einführung	6
4.3.2. Bedarfsanalyse	6
4.3.3. Problemidentifikation	6
4.3.4. Entwicklung von Bewältigungsstrategien	7
4.3.5. Praktische Übungen und Techniken	7
4.3.5.1. Visualisierungstechniken	8
Erfolgsvision	8
Stärkung der Selbstwirksamkeit	8
Entspannungsvisualisierung	8
Filmszenario-Visualisierung	8
4.3.5.2. Anker-Technik	9
Der Glücksanker	9
Der Erfolgsanker	9
Der Atemanker	9
4.3.5.3. Stressmanagement-Strategien	9
Kognitive Umstrukturierung	9
Achtsamkeitsübungen	10
4.3.5.4. Ressourcenstärkung und Unterstützung	10
Personelle Ressourcen	10
Soziale Ressourcen	10
Objektbezogene Ressourcen	10
Fragetechniken zu Ressourcen	10
Erfolgstagebuch	12
Mentale Zeitreise	12
Stärken- und Kompetenzanalyse	12
4.3.6. Langfristige Maßnahmen zur Unterstützung	12
5. Fazit	13
Literaturverzeichnis	14

1. Einleitung

Ist die Prüfungsangst das unterschätzte Monster im Hörsaal?! 86,8% litten mindestens schon einmal unter ihr (IU Internationale Hochschule, 2022), doch kaum jemand spricht darüber. Als langjährige Dozentin und Coach habe ich hautnah miterlebt, wie diese Angst Studierende lähmt und ihr Studium beeinträchtigt. Die Zahl derjenigen, die unter Prüfungsangst leiden, ist alarmierend hoch – und das betrifft nicht nur diejenigen, die vor einer Klausur zittern. Nein, wir reden hier auch über diejenigen, die bei dem Gedanken an eine mündliche Prüfung ins Schwitzen geraten und sogar diejenigen, die sich vor dem Schreiben einer Hausarbeit wie gelähmt fühlen. Die aktuelle Prüfungsangst Studie der IU Internationalen Hochschule (2022) zeigt: "Fast 9 von 10 hatten schon mal Prüfungsangst. Die meisten während der Schule bzw. des Studiums (64,7 %). Bei nahezu der Hälfte war die Angst auch bei der Bewerbung oder Ausbildung vorhanden. Nur 13,2 % hatten noch nie Prüfungsangst."

Betroffene Studierende fragen sich oft „Warum ich?“ und sind auf der Suche nach ihrem Platz in der Leistungsgesellschaft. Um diesem existenziellen - fast unsichtbaren - Thema in der Mitte der Gesellschaft entgegenzutreten stellt sich die Frage: Wie können wir als Dozierende und Coaches dazu beitragen, dieses Monster zu bezwingen? Vor dem Hintergrund dieser Problematik gewinnt die Frage nach geeigneten Interventionsmethoden zur Bewältigung von Prüfungsangst zunehmend an Bedeutung. Eine vielversprechende Möglichkeit hierbei ist das lösungsorientierte Coaching, das individuelle Unterstützung und Anleitung bietet, um mit der Angst umzugehen und die persönlichen Ressourcen zu stärken.

In dieser Arbeit werde ich tief in die Welt der Prüfungsangst eintauchen, um ein Coaching-Programm zu entwickeln, das Coaching-Techniken und methodische Ansätze darstellt, um in der Rolle als Coach und Sparringpartner Betroffenen zur Seite zu stehen. Als Expertin mit jahrelanger Erfahrung in der Betreuung von Studierenden und der Entwicklung von didaktischen Ausbildungs-Programmen und Workshops liegt mir dieses Thema besonders am Herzen. Ich bin fest davon überzeugt, dass ein fundiertes Verständnis für die Thematik der Prüfungsangst sowie für die vielfältigen Methoden und Techniken, die zu ihrer Bewältigung eingesetzt werden können, nicht nur Dozierenden in der Lehre, sondern auch allen Mitarbeitenden im Bildungswesen und spezialisierten Coaches zugutekommen wird. Dieses Bewusstsein ermöglicht es ihnen, effektive Unterstützung anzubieten und Studierenden dabei zu helfen, ihre Ängste zu überwinden und erfolgreich durch ihr Studium zu navigieren.

2. Prüfungsangst: Ursachen und Auswirkungen

Prüfungsangst ist ein komplexes Phänomen, das durch verschiedene Ursachen ausgelöst werden kann. Zu den häufigsten Ursachen zählen die Angst vor dem Versagen, der Druck durch hohe Erwartungen (Warnecke, 2017), Perfektionismus sowie negative Erfahrungen in der Vergangenheit. Die Angst vor dem Versagen entsteht oft aus dem Gefühl, den Erwartungen anderer nicht gerecht zu werden oder persönliche Ziele nicht zu erreichen.

Der Druck durch hohe Erwartungen kann sowohl von außen als auch von innen kommen, beispielsweise von Eltern, Lehrern oder dem eigenen Anspruch an Perfektion sowie aus sozialen Unsicherheiten (Warnecke, 2017). Perfektionismus kann dazu führen, dass Studierende übermäßig hohe Standards an sich selbst anlegen und sich selbst stark unter Druck setzen, um diesen Standards gerecht zu werden. Negative Erfahrungen in der Vergangenheit, wie zum Beispiel das Scheitern bei früheren Prüfungen, können dazu führen, dass Studierende negative Erwartungen und Ängste entwickeln, die sie in zukünftigen Prüfungssituationen beeinträchtigen.

2.1. Modelle zur Entstehung von Prüfungsangst

Laut Raufelder (2017) gibt es verschiedene Modelle zur Entstehung von Prüfungsangst.

2.1.1. Habit-Interferenz-Modell

Dieses Modell besagt, dass Prüfungsangst durch die Störung von Gewohnheiten entsteht, die normalerweise das Lernen unterstützen. Wenn Angst auftritt, können die normalen Lernroutinen unterbrochen werden, was zu einer Verschlechterung der Leistung führt. Zum Beispiel kann die Angst dazu führen, dass Studierende sich nicht mehr effektiv konzentrieren können oder dass sie sich plötzlich an gelernte Informationen nicht mehr erinnern können.

2.1.2. Aufmerksamkeits-Defizits-Modell

Dieses Modell betrachtet Prüfungsangst als Ergebnis von Aufmerksamkeitsproblemen während der Prüfungssituation. Studierende mit Prüfungsangst neigen dazu, sich stark auf ihre Angstsymptome zu konzentrieren, was ihre Fähigkeit beeinträchtigen kann, sich auf die Prüfungsaufgaben zu konzentrieren. Dies führt oft zu einem Teufelskreis, bei dem die Angstsymptome die Aufmerksamkeit weiterhin dominieren und die Leistung beeinträchtigen.

2.1.3. Das transaktionale Stressmodell in Prüfungssituationen

Dieses Modell betrachtet Prüfungsangst als das Ergebnis einer Interaktion zwischen individuellen Merkmalen des Studierenden und den Anforderungen der Prüfungssituation. Es berücksichtigt sowohl die kognitiven als auch die emotionalen Reaktionen des Studierenden auf die Prüfung und betont die Bedeutung der subjektiven Bewertung der Prüfungssituation. Studierende können verschiedene Bewältigungsstrategien einsetzen, um mit Prüfungsstress umzugehen, und ihre Leistung wird durch die Art und Weise beeinflusst, wie sie die Prüfungssituation wahrnehmen und interpretieren.

2.2. Auswirkungen von Prüfungsangst

Die Auswirkungen von Prüfungsangst sind vielfältig und können sowohl psychische als auch physische Symptome umfassen. Zu den psychischen Symptomen gehören Angst, Nervosität, Unsicherheit, negative Gedanken und Selbstzweifel. Diese Symptome können dazu führen, dass Studierende sich nicht mehr richtig konzentrieren können, ihr Gedächtnis und ihre kognitive Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sind und sie Schwierigkeiten haben, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten unter Prüfungsdruck abzurufen. Physische Symptome von Prüfungsangst können Herzrasen, Schweißausbrüche, Übelkeit, Zittern, Atemnot und Muskelverspannungen umfassen. Diese Symptome können nicht nur das Wohlbefinden der Betroffenen beeinträchtigen, sondern auch ihre Prüfungsleistung negativ beeinflussen.

3. Coaching als Intervention bei Prüfungsangst

Coaching ist eine interaktive und zielorientierte Form der persönlichen Beratung, die darauf abzielt, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Ziele zu erreichen und ihr volles Potenzial zu entfalten. Im Kontext von Prüfungsangst kann Coaching verschiedene Ansätze und Techniken umfassen, die darauf abzielen, die individuellen Bedürfnisse und Herausforderungen der Klienten zu adressieren. Ein Coach kann im Gegensatz zur alleinigen Bewältigung gezielte Fragen stellen und Unbewusstes sichtbar machen (Jacob, 2014) sowie eine langfristige mentale stützende Begleitung darstellen.

Eine der wichtigsten Techniken im Coaching bei Prüfungsangst ist die kognitive Umstrukturierung negativer Gedanken. Dabei lernen Studierende, ihre negativen Gedanken und Überzeugungen zu identifizieren, zu hinterfragen und durch positive und konstruktive Gedanken zu ersetzen. Diese Technik kann dazu beitragen, den Einfluss negativer Denkmuster auf das emotionale Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit zu verringern.

Darüber hinaus können Entspannungsübungen und Stressbewältigungstechniken im Coaching eingesetzt

werden (Jacob, 2014), um Studierenden dabei zu helfen, mit Prüfungsstress und -ängsten umzugehen. Dazu gehören beispielsweise Atemtechniken, progressive Muskelentspannung, Visualisierung und Achtsamkeitsübungen. Diese Techniken können dazu beitragen, die körperliche Entspannung und das emotionale Wohlbefinden zu fördern und die Stressreaktion des Körpers zu reduzieren.

Die Entwicklung von Bewältigungsstrategien ist ein weiterer wichtiger Bestandteil des Coachings bei Prüfungsangst. Dabei lernen Studierende, effektive Strategien zu entwickeln, um mit Prüfungssituationen umzugehen und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Dazu gehören beispielsweise die Entwicklung eines effektiven Zeitmanagements (Walther, 2021), die Verbesserung von Lern- und Prüfungstechniken sowie die Nutzung von sozialer Unterstützung und Ressourcen (Raufelder, 2017).

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Coaching eine wirksame Intervention zur Bewältigung von Prüfungsangst sein kann (Femers-Koch, 2021). Indem Studierende lernen, ihre Ängste zu erkennen, zu akzeptieren und konstruktiv damit umzugehen, können sie ihre Selbstwirksamkeit steigern und ihr Selbstvertrauen stärken (Femers-Koch, 2021). Durch die Unterstützung eines qualifizierten Coaches können sie Strategien entwickeln, um Prüfungssituationen gelassener und souveräner zu bewältigen und störende Selbstzweifel zu beseitigen (Warnecke, 2017).

4. Entwicklung eines Coaching-Programms

Nachfolgend geht es um die Entwicklung eines Coaching-Programms für Studierende im Alter von 18-30 Jahren zur Bewältigung von Prüfungsangst.

4.1. Analyse der Zielgruppe und ihrer spezifischen Bedürfnisse

Die Zielgruppe dieser Coaching-Programme sind Studierende im Alter von 18-30 Jahren, eine Phase des Lebens, die mit einer Vielzahl von Herausforderungen und Konflikten verbunden ist. In dieser Lebensphase stehen die Studierenden oft vor der Bewältigung verschiedener Aufgaben wie dem Übergang vom Schul- zum Hochschulsystem, dem Aufbau sozialer Beziehungen, der beruflichen Orientierung und der persönlichen Entwicklung. Diese Herausforderungen können zu einem erhöhten Stressniveau führen, das sich negativ auf die Prüfungsleistung auswirken kann. Daher ist es wichtig, Coaching-Methoden und -Techniken auszuwählen, die auf die spezifischen Bedürfnisse und Konflikte dieser Zielgruppe zugeschnitten sind.

4.2. Lösungsorientierter Coaching-Stil

Der Coaching-Stil sollte unterstützend, motivierend und einfühlsam sein, um eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Coach und Klient aufzubauen. Da Studierende im Alter von 18-30 Jahren oft eine hohe Eigenmotivation haben und offen für neue Erfahrungen sind, kann ein lösungsorientierter Ansatz besonders effektiv sein. Der Coach sollte den Studierenden dabei helfen, ihre eigenen Ressourcen und Lösungen zu entdecken und zu entwickeln.

Empathisches Zuhören und die Fähigkeit, die Perspektive der Studierenden einzunehmen, sind ebenfalls wichtige Fähigkeiten für einen erfolgreichen Coach. Durch einfühlsame Rückmeldungen und Unterstützung können Studierende dabei unterstützt werden, ihre Herausforderungen zu bewältigen und ihre Ziele zu erreichen und den Coach als vertrauensvollen „Sparringpartner“ wahrnehmen (Schulz, 2018).

Das Coaching für Prüfungsangst sollte dem Lösungsorientierten Coaching zugeordnet werden, da es sich grundlegend von anderen Coaching-Formen unterscheidet. Im Lösungsfokussierten Coaching steht die Suche nach konkreten Lösungen im Vordergrund, ohne sich auf Diagnosen oder umfassende Analysen zu konzentrieren. Coaching-Klienten werden nicht als Patienten betrachtet, sondern als Experten für ihr eigenes Leben. Sie werden dabei unterstützt, ihren eigenen Weg zur Bewältigung von Prüfungsangst zu finden und ihre vorhandenen Ressourcen zu nutzen, um ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Lösungsfokussiertes Coaching zielt darauf ab, den Klienten dabei zu helfen, Veränderungen anzunehmen

und die für sie passende Richtung der Veränderung einzuschlagen, ohne ihnen den Weg vorzugeben. (Middendorf, 2019)

Diese Ansätze spiegeln die grundlegenden Lehrsätze von Steve de Shazer wider, der die Prinzipien des Lösungsorientierten Ansatzes formulierte:

- Veränderungen sind unvermeidlich.
- Die Klienten haben bereits alle notwendigen Ressourcen.
- Der Fokus liegt auf Lösungen, nicht auf Problemen.
- Wenn etwas funktioniert, tue mehr davon.
- Wenn etwas nicht funktioniert, tue etwas anderes.
- Kleine Veränderungen können große Wirkungen haben.
- Jeder Schritt in die gewünschte Richtung ist ein Fortschritt.
- Die Klienten wissen am besten, was für sie funktioniert. (Middendorf, 2019)

4.3. Coaching Programm

Im folgenden zeige ich ein Coaching Programm auf, das auf Studierende mit Prüfungsangst zugeschnitten ist.

4.3.1. Begrüßung und Einführung

Die Begrüßung und Einführung bilden den Auftakt jeder Coaching-Sitzung und legen den Grundstein für eine erfolgreiche Zusammenarbeit zwischen Coach und Klient. Der Coach empfängt den Klienten herzlich und schafft eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der sich der Klient wohl und respektiert fühlt. Dabei erklärt der Coach einfühlsam den Ablauf der Sitzung und betont die Wichtigkeit einer offenen Kommunikation. Er erläutert dem Klienten, dass die Sitzung darauf ausgerichtet ist, gemeinsam an der Bewältigung seiner Prüfungsangst zu arbeiten, und dass der Fokus darauf liegt, individuelle Lösungsansätze zu entwickeln, die auf die Bedürfnisse und Ziele des Klienten zugeschnitten sind.

4.3.2. Bedarfsanalyse

Im nächsten Schritt führt der Coach eine gründliche Bedarfsanalyse durch, um die spezifischen Anliegen, Erwartungen und Ziele des Klienten zu identifizieren. Der Coach stellt gezielte Fragen und hört aktiv zu, um ein umfassendes Verständnis für die Situation des Klienten zu entwickeln. Dabei geht der Coach sensibel auf die individuellen Bedürfnisse des Klienten ein und ermutigt ihn dazu, offen über seine Herausforderungen und Wünsche zu sprechen. Durch die Bedarfsanalyse wird eine solide Basis geschaffen, auf der der weitere Coaching-Prozess aufbauen kann.

4.3.3. Problemidentifikation

Im Rahmen der Problemidentifikation unterstützt der Coach den Klienten dabei, die Ursachen und Auslöser seiner Prüfungsangst zu erkennen und zu verstehen. Der Coach ermutigt den Klienten, über seine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen zu reflektieren und mögliche Muster oder Zusammenhänge zu identifizieren. Dabei geht der Coach einfühlsam auf die individuellen Herausforderungen des Klienten ein und hilft ihm dabei, Klarheit über seine Situation zu gewinnen. Durch die Problemidentifikation wird eine solide Grundlage geschaffen, auf der der Coach und der Klient gemeinsam an gezielten Lösungsansätzen arbeiten können.

4.3.4. Entwicklung von Bewältigungsstrategien

Bei der Entwicklung von Bewältigungsstrategien wird gemeinsam mit dem Klienten ein maßgeschneidertes Set von Techniken und Herangehensweisen erarbeitet, um effektiv mit Prüfungsangst umzugehen. Diese Strategien sind darauf ausgerichtet, die individuellen Bedürfnisse und Ziele des Klienten zu berücksichtigen und ihm dabei zu helfen, seine Leistungsfähigkeit während der Prüfung zu optimieren.

Entwicklung eines Prüfungsplans

Der Klient arbeitet gemeinsam mit dem Coach an der Entwicklung eines detaillierten Prüfungsplans, der die einzelnen Schritte der Prüfungsvorbereitung und -durchführung umfasst. Der Plan könnte Zeit für das Erstellen von Lernmaterialien, das Durchführen von Übungen und das Wiederholen von Lerninhalten vorsehen. Durch die Strukturierung des Lernprozesses kann der Klient sein Selbstmanagement verbessern und seine Effizienz steigern.

Identifikation von Stressauslösern

Der Klient und der Coach analysieren gemeinsam die individuellen Stressauslöser des Klienten in Bezug auf die Prüfungssituation. Dies könnte beinhalten, bestimmte Themenbereiche, Zeitdruck oder die Angst vor dem Versagen. Durch die Identifikation dieser Stressauslöser kann der Klient lernen, mit ihnen umzugehen und Strategien zu entwickeln, um sie zu bewältigen.

Aufbau von Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit

Der Coach unterstützt den Klienten dabei, sein Selbstvertrauen und seine Selbstwirksamkeit zu stärken, indem er positive Erfahrungen aus der Vergangenheit reflektiert und Erfolge würdigt. Der Klient kann dazu ermutigt werden, eine Liste seiner bisherigen Erfolge und Stärken zu erstellen und regelmäßig darauf zurückzugreifen, um sein Selbstbewusstsein zu steigern oder wieder aufzubauen (Sutoris, 2018).

Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien

Der Klient und der Coach arbeiten an der Entwicklung von individuellen Stressbewältigungsstrategien, die es dem Klienten ermöglichen, mit Prüfungsstress umzugehen und seine Leistungsfähigkeit zu erhalten. Dies könnte beinhalten, Atemtechniken, Entspannungsübungen oder kognitive Umstrukturierungstechniken (Warnecke, 2017) zu erlernen, um negative Gedanken und körperliche Anspannung zu reduzieren.

Integration von Pausen und Selbstfürsorge

Der Coach betont die Bedeutung von Pausen und Selbstfürsorge während der Prüfungsvorbereitung, um die körperliche und mentale Gesundheit des Klienten zu erhalten. Der Klient wird dazu ermutigt, regelmäßige Pausen einzuplanen, sich ausreichend zu erholen und Aktivitäten zu unternehmen, die ihm Freude bereiten und Stress abbauen.

Durch die Entwicklung und Anwendung dieser Bewältigungsstrategien kann der Klient seine Fähigkeiten zur Selbstregulation stärken und besser mit Prüfungsangst umgehen.

4.3.5. Praktische Übungen und Techniken

Nach der Identifikation der individuellen Bedürfnisse und Ziele des Klienten werden konkrete praktische Übungen und Techniken durchgeführt, um die Bewältigung von Prüfungsangst zu fördern. Eine effektive Strategie ist die kognitive Umstrukturierung (Raufelder, 2017), bei der der Klient lernt, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch positive und realistische Gedanken zu ersetzen. Zum Beispiel könnte der Coach den Klienten dazu anleiten, eine Liste seiner negativen Gedanken über die bevorstehende Prüfung zu erstellen und diese dann gemeinsam zu hinterfragen und umzuformulieren (Walther, 2021).

Darüber hinaus können Achtsamkeitsübungen eine wirksame Methode zur Reduzierung von Prüfungsangst sein. Der Klient kann angeleitet werden, regelmäßige Atemtechniken oder kurze Achtsamkeitsmeditationen durchzuführen, um im Moment zu bleiben und seine Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne sie zu bewerten oder zu verurteilen.

Visualisierungstechniken können ebenfalls eingesetzt werden, um das Selbstvertrauen und die Zuversicht des Klienten zu stärken. Der Coach kann den Klienten dazu anleiten, sich eine erfolgreiche Prüfungssituation lebhaft vorzustellen, indem er sich selbstbewusst und gelassen präsentiert und seine Aufgaben souverän bewältigt.

4.3.5.1. Visualisierungstechniken

Durch Visualisierung können Studierende sich positive Prüfungssituationen vorstellen und sich darauf mental vorbereiten. Dies kann dazu beitragen, Selbstvertrauen aufzubauen und eine positive Einstellung zur Prüfung zu entwickeln. Ein Beispiel für eine Visualisierungstechnik könnte sein, dass der Studierende sich vorstellt, wie er ruhig und selbstbewusst in den Prüfungsraum geht, die Fragen souverän beantwortet und am Ende zufrieden und erleichtert den Raum verlässt. Indem der Studierende diese positive Prüfungssituation mental wiederholt, kann er sein Selbstvertrauen stärken und sich auf das Positive konzentrieren. Ein weiteres Beispiel wäre die Verwendung von Imaginationsübungen, bei denen der Studierende sich in eine entspannende Umgebung oder Situation versetzt, um Stress und Angst zu reduzieren und einen Zustand der Ruhe und Gelassenheit zu erreichen.

Erfolgsvision

Der Studierende schließt die Augen und stellt sich eine erfolgreiche Prüfungssituation in allen Details vor. Er visualisiert sich selbst ruhig und selbstbewusst, wie er die Prüfungsfragen souverän beantwortet und die Aufgaben mit Leichtigkeit löst. Der Studierende kann sich auch vorstellen, wie er nach der Prüfung ein positives Feedback erhält und sich über seine Leistung freut. Indem der Studierende diese Erfolgsvision wiederholt, kann er sein Selbstvertrauen stärken und sich auf eine positive Prüfungserfahrung einstellen.

Stärkung der Selbstwirksamkeit

Der Studierende visualisiert sich selbst bei der erfolgreichen Bewältigung verschiedener Herausforderungen im Zusammenhang mit der Prüfungsvorbereitung und -durchführung. Zum Beispiel kann er sich vorstellen, wie er effektiv lernt, seine Zeit gut einteilt und Strategien zur Stressbewältigung anwendet. Der Studierende kann sich auch vorstellen, wie er schwierige Prüfungsfragen erfolgreich löst und sich über seine Leistung freut. Durch die Visualisierung dieser positiven Erfahrungen kann der Studierende sein Gefühl der Selbstwirksamkeit stärken und sich darauf verlassen, dass er die Prüfung erfolgreich meistern kann.

Entspannungsvisualisierung

Der Studierende visualisiert sich in einer entspannenden Umgebung, wie zum Beispiel an einem ruhigen Strand oder in einem idyllischen Garten. Er stellt sich vor, wie er tief entspannt ist und alle Spannungen und Ängste loslässt. Der Studierende kann sich auch vorstellen, wie er positive Affirmationen wiederholt, um sein Selbstvertrauen zu stärken und sich auf eine erfolgreiche Prüfung vorzubereiten (Jacob, 2014). Indem der Studierende regelmäßig diese Entspannungsvisualisierung durchführt, kann er seinen Geist beruhigen und sich auf eine ruhige und gelassene Prüfungssituation vorbereiten.

Filmszenario-Visualisierung

Der Studierende stellt sich vor, dass die Prüfungssituation wie ein Film abläuft, in dem er die Hauptrolle spielt. Er visualisiert jeden Schritt des Films, angefangen von der Vorbereitung zu Hause bis hin zum Betreten des Prüfungsraums und dem souveränen Bearbeiten der Prüfungsfragen. Der Studierende kann sich vorstellen, wie er sich ruhig und konzentriert verhält und mit jeder Frage umgeht, als wäre es eine bekannte Szene aus einem erfolgreichen Film. Diese Visualisierungstechnik hilft dem Studierenden, sich die

Prüfungssituation positiv und selbstbewusst vorzustellen und sich darauf zu konzentrieren, sein Bestes zu geben.

4.3.5.2. Anker-Technik

Ein weiteres Beispiel wäre die Anker-Technik, bei der der Studierende eine positive Erinnerung, ein Bild oder ein Objekt als Anker verwendet, um sich in stressigen Situationen zu beruhigen und zu zentrieren. Der Studierende kann diesen Anker mit einer tiefen Atmung verbinden, um eine schnelle Stressreduktion zu erreichen und sich auf die bevorstehende Prüfung zu konzentrieren.

Der Glücksanker

Der Studierende wählt einen persönlichen Glücksanker, der eine starke positive Emotion auslöst, wie zum Beispiel das Hören eines Lieblingsliedes oder das Betrachten eines Fotos mit positiven Erinnerungen. Vor der Prüfung praktiziert der Studierende, diese positive Emotion mit einem bestimmten physischen Anker zu verbinden, wie zum Beispiel das Berühren des Daumens und des Zeigefingers. Während der Prüfung kann der Studierende den Anker verwenden, indem er sanft den Daumen und den Zeigefinger berührt, um die positive Emotion und das damit verbundene Vertrauen zu aktivieren.

Der Erfolgsanker

Der Studierende identifiziert eine vergangene Prüfung oder Situation, in der er sich besonders erfolgreich und selbstbewusst gefühlt hat. Er erinnert sich an alle Details dieser Erfahrung, einschließlich der Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen. Anschließend kreiert der Studierende einen visuellen Anker, wie zum Beispiel ein Bild oder ein Symbol, das diese positive Erfahrung repräsentiert. Während der Prüfung kann der Studierende den Anker betrachten oder visualisieren, um das Gefühl von Erfolg und Selbstvertrauen zu aktivieren und seine Leistung zu verbessern.

Der Atemanker

Der Studierende nutzt den Atem als Anker, um sich in stressigen Prüfungssituationen zu beruhigen und zu zentrieren. Vor der Prüfung praktiziert der Studierende eine einfache Atemtechnik, wie zum Beispiel das bewusste Zählen der Atemzüge oder das Ein- und Ausatmen durch die Nase. Der Studierende verbindet diese Atemtechnik mit einem mentalen Bild oder einem Wort, das Ruhe und Entspannung symbolisiert (Jacob, 2014), wie zum Beispiel das Bild eines ruhigen Meeres oder das Wort "Ruhe". Während der Prüfung kann der Studierende den Atemanker verwenden, indem er sich auf seine Atmung konzentriert und das mentale Bild oder das Wort verwendet, um Stress abzubauen und sich auf die Aufgaben zu konzentrieren.

4.3.5.3. Stressmanagement-Strategien

Neben den bereits genannten Techniken können weitere Stressmanagement-Strategien effektiv sein, um mit Prüfungsstress und -ängsten umzugehen. Dazu gehört die Anwendung von Atemtechniken (Rauhfelder, 2017), bei denen der Studierende bewusst und tief atmet, um den Körper zu beruhigen und Stress abzubauen. Ein weiteres Beispiel ist die progressive Muskelentspannung bzw. autogenes Training (Rauhfelder, 2017), bei der der Studierende systematisch verschiedene Muskelgruppen an- und entspannt, um körperliche Anspannung zu reduzieren und Entspannung zu fördern. Darüber hinaus können Zeitmanagement-Techniken helfen, den Prüfungsstress zu minimieren, indem der Studierende einen strukturierten Zeitplan erstellt und Prioritäten setzt, um effizient zu lernen und sich vorzubereiten.

Kognitive Umstrukturierung

Diese Technik zielt darauf ab, negative Gedankenmuster zu identifizieren und durch positive und konstruktive Gedanken zu ersetzen (Walther, 2021). Dies kann Studierenden helfen, ihre Ängste und störenden Selbstzweifel zu überwinden (Warnecke, 2017) und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Ein Beispiel

für kognitive Umstrukturierung könnte sein, wenn ein Studierender denkt: "Ich werde diese Prüfung nie bestehen. Ich bin zu dumm dafür." Der Coach könnte den Studierenden dazu ermutigen, diese Gedanken zu hinterfragen und zu überprüfen, ob es Beweise für diese Annahmen gibt. Anschließend könnte der Studierende lernen, alternative Gedanken zu entwickeln, wie zum Beispiel: "Ich habe hart gelernt und bin gut vorbereitet. Ich kann diese Prüfung meistern." Ein weiteres Beispiel wäre, dass der Studierende negative Selbstgespräche durch positive Affirmationen ersetzt, wie zum Beispiel: "Ich bin intelligent und fähig. Ich habe die Fähigkeiten, diese Prüfung zu bestehen." (Jacob, 2014).

Achtsamkeitsübungen

Achtsamkeitsübungen können Studierenden helfen, im Moment zu bleiben und sich auf ihre körperlichen Empfindungen, Gedanken und Gefühle zu konzentrieren. Dies kann dazu beitragen, Stress und Angst zu reduzieren und die emotionale Regulation zu verbessern. Ein Beispiel für eine Achtsamkeitsübung könnte eine kurze Atemmeditation sein, bei der der Studierende für ein paar Minuten seine Aufmerksamkeit auf seinen Atem lenkt und bewusst die Ein- und Ausatmung beobachtet, um zur Ruhe zu kommen und den Geist zu beruhigen. Ein weiteres Beispiel wäre die Körper-Scan-Meditation, bei der der Studierende nacheinander verschiedene Körperteile auf Anspannung und Entspannung untersucht, um körperliche Verspannungen zu lösen und eine tiefere Entspannung zu erreichen.

4.3.5.4. Ressourcenstärkung und Unterstützung

Während der Coaching-Sitzungen ist es wichtig, den Klienten dabei zu unterstützen, ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und zu stärken. Dies kann durch einfühlsame Rückmeldungen, positive Verstärkung und Ermutigung erfolgen. Der Coach kann den Klienten dazu ermutigen, sich ihrer bisherigen Erfolge und Stärken bewusst zu werden und diese als Grundlage für ihr Selbstvertrauen und ihre Zuversicht zu nutzen.

Raufelder (2017) betrachtet im Rahmen der COR-Theorie (Conservation of Resources Theory) Ressourcen als Schlüsselkomponenten für das individuelle Wohlbefinden und die Bewältigung von Stressoren. Ressourcen werden dabei in drei Hauptkategorien unterteilt: personelle Ressourcen, soziale Ressourcen und objektbezogene Ressourcen.

Personelle Ressourcen

Diese umfassen persönliche Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken, die dazu beitragen können, Stressoren zu bewältigen. Dazu gehören Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeitserwartung, Resilienz und Optimismus. Zum Beispiel kann ein hoher Grad an Selbstvertrauen dazu beitragen, dass Studierende ihre Fähigkeit zur Prüfungsvorbereitung und -bewältigung stärken.

Soziale Ressourcen

Diese umfassen die Unterstützung, die von anderen Personen in sozialen Netzwerken bereitgestellt wird, wie Familie, Freunde, Kommilitonen oder Lehrkräfte. Soziale Unterstützung kann in Form von emotionaler Unterstützung, praktischer Hilfe, Ermutigung oder Ratschlägen kommen. Diese Art der Unterstützung kann dazu beitragen, die psychische Belastung zu reduzieren und das Wohlbefinden zu verbessern.

Objektbezogene Ressourcen

Diese umfassen materielle Ressourcen oder externe Unterstützung, die den individuellen Bedürfnissen und Zielen dienen. Dazu gehören beispielsweise Zugang zu Lernmaterialien, finanzielle Ressourcen für Nachhilfe oder Technologie zur Unterstützung des Lernprozesses. Objektbezogene Ressourcen können dazu beitragen, die Effektivität der Prüfungsvorbereitung zu steigern und den Stress zu reduzieren, der mit dem Mangel an Ressourcen einhergehen kann.

Fragetechniken zu Ressourcen

Darüber hinaus können gezielte Fragen und Reflexionsübungen eingesetzt werden, um dem Klienten dabei zu helfen, seine persönlichen Ressourcen und Fähigkeiten zu identifizieren und zu nutzen. Zum Beispiel könnte der Coach den Klienten fragen, welche Strategien sie in der Vergangenheit erfolgreich angewendet haben, um mit stressigen Situationen umzugehen, und wie sie diese Erfahrungen auf die Bewältigung ihrer Prüfungsangst anwenden können.

Middendorf (2019) formuliert 50 Fragen, um Ressourcen im Coachee zu erkennen und zu entwickeln:

- „1. Welche Anzeichen in der letzten Woche gab es, die in die gewünschte Richtung (Zielzustand) gingen?
 2. Zu welchem Zeitpunkt konnten Sie schon ein klein wenig vom Wunder erleben?
 3. Welche Fortschritte gab es noch?
 4. Wann war es schon ein wenig besser als sonst?
 5. Was hat bereits funktioniert?
 6. Wie sind Sie früher mit ähnlichen Situationen umgegangen?
 7. Was waren Ihre Erfolgsrezepte aus der Vergangenheit?
 8. Was ist von Freunden (Partner, Partnerin, Chef, etc.) an Veränderungen positiv bemerkt worden?
 9. Worüber haben Sie sich in den letzten Wochen gefreut?
 10. Was haben diese Fortschritte noch verändert?
 11. Welche Veränderungen haben diese Fortschritte noch angestoßen?
 12. Was sagt es über Sie aus, dass Sie diese Fortschritte gemacht haben?
 13. Welche Fähigkeiten haben Sie genutzt, um diesen Fortschritt zu erzielen?
 14. Wo gab es Ausnahmen von der problematischen Situation?
 15. Wann war es weniger schlimm als sonst?
 16. Wann hat das Problem eine Pause eingelegt?
 17. Was haben Sie dazu beigetragen, dass das Problem eine Pause eingelegt hat?
 18. Wie haben Sie es geschafft, dass das Problem eine Pause eingelegt hat?
 19. Wenn die letzten Wochen ein Film wären, was würde ich in diesem Film sehen, dass zu dieser Veränderung geführt hat?
 20. Welche Rolle hätten Sie in diesem Film?
 21. Was sind die Stärken Ihrer Figur (im Film), die dazu geführt haben, dass die Fortschritte erzielt wurden?
 22. Welche anderen Figuren im Film würde ich noch als unterstützend erleben?
 23. Was passiert als nächstes in diesem Film, wenn er mit einem Happy End endet?
 24. Nehmen wir an, dass Sie weitere Fortschritte machen. Wie sehen diese Fortschritte dann aus?
 25. Welche Ihrer Fähigkeiten können Sie zusätzlich nutzen, damit der Fortschritt erhalten bleibt?
- 3.3 Ressourcen erkennen und entwickeln
- 34.3 Ablauf des lösungsfokussierten Coachings
 26. Was haben Sie schon an Verhalten erlebt, das sich positiv ausgewirkt hat?
 27. Was hat Ihnen Hoffnung/Zuversicht gegeben?
 28. Welche Veränderung hat Ihnen Hoffnung/Zuversicht gegeben?
 29. Wieso glauben Sie, dass ein Fortschritt machbar ist?
 30. Was ist das Beste an den bisherigen Erfolgen?
 31. Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 für die Situation steht, in der Sie sich entschieden haben ins Coaching zu gehen, und 10 für das Erreichen Ihrer erwünschten Zukunft. Wo stehen Sie heute?
 32. Was bedeutet diese Zahl X?
 33. Worüber freuen Sie sich am meisten, wenn Sie jetzt auf der Stufe X stehen?
 34. Wie verhalten Sie sich bei X?
 35. Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie daran denken, dass Sie nun schon bei X stehen?
 36. Wie fühlen Sie sich bei X?
 37. Was ist bei X besser als noch bei X – 1?
 38. Wie haben Sie es geschafft, von X – 1 auf X zu kommen?
 39. Welche Veränderungen haben Sie vorgenommen?
 40. Wenn Sie auf der Skala einen Schritt weiter sind, woran merken Sie, dass Sie jetzt auf der X + 1 Stufe der Skala stehen? ...Woran noch?
 41. Was ist der kleinste sinnvolle Schritt auf der Skala in Richtung 10?
 42. Woran merken Sie, dass Sie diesen Schritt gegangen sind?
 43. Wie sicher sind Sie, dass Sie diesen kleinsten nächsten Schritt machen können/ werden?
 44. Was würde das für einen Unterschied machen? ...Was noch?
 45. Wie wird dieser Unterschied weitere Veränderungen anstoßen?
 46. Wer wird den Unterschied noch feststellen? ...Wer noch?
 47. Wer wird Sie dabei unterstützen den nächsten kleinen Schritt zu machen? ... Wer noch?
 48. Wie werden diese Menschen Sie unterstützen, den nächsten Schritt zu machen?
 49. Was machen Sie, damit diese Menschen Sie unterstützen den nächsten Schritt zu machen?
 50. Welche weiteren Veränderungen würden durch diesen Schritt noch ausgelöst?“ (Middendorf, 2019)

Zusätzlich kann der Coach dem Klienten praktische Tipps und Werkzeuge zur Verfügung stellen, um seine Selbstwirksamkeit zu stärken und seine Bewältigungsfähigkeiten zu verbessern. Dies könnte die Entwicklung eines individuellen Plans zur Prüfungsvorbereitung (Walther, 2021), die Nutzung von

Entspannungstechniken (Walther, 2021) oder die Pflege eines gesunden Lebensstils, z.B. gesunde Ernährung (Raufelder, 2017) umfassen. Für eine Coaching-Session eignen sich konkrete Übungen, die die Selbstwirksamkeit des Coachees unterstützen sollen, welche in einer oder mehrerer Sessions alleine oder gemeinsam erarbeitet werden können:

Erfolgstagebuch

Der Coach kann den Klienten dazu ermutigen, ein Erfolgstagebuch zu führen, in dem sie täglich ihre Erfolge, Fortschritte und positiven Erlebnisse festhalten. Dies kann dazu beitragen, dass der Klient sich seiner Stärken bewusster wird und sein Selbstvertrauen stärkt. Beispiel: Eintrag im Erfolgstagebuch über das erfolgreiche Bestehen einer schwierigen Prüfungsvorbereitungseinheit. Auch kreative oder biografische Schreibtechniken können angewendet werden (Femers-Koch, 2021).

Mentale Zeitreise

Der Coach führt den Klienten in einer entspannten Atmosphäre durch eine mentale Zeitreise zu vergangenen Erfolgen oder positiven Erfahrungen. Dabei werden positive Emotionen und Erfahrungen aktiviert, um das Selbstvertrauen zu stärken und positive Energien freizusetzen. Beispiel: Der Klient visualisiert sich selbst, wie er eine frühere Prüfung erfolgreich gemeistert hat, und erinnert sich an die damit verbundenen Gefühle von Stolz und Erfolg.

Stärken- und Kompetenzanalyse

Der Coach führt mit dem Klienten eine gezielte Analyse seiner Stärken, Fähigkeiten und Kompetenzen durch, um ihm dabei zu helfen, sein Potenzial zu erkennen und zu nutzen. Durch die bewusste Reflektion über persönliche Stärken kann der Klient sein Selbstbewusstsein und seine Selbstwirksamkeit steigern. Dies kann eine besondere Rolle spielen, wenn schlechte Erfahrungen mit Prüfungen gemacht wurden (Sutoris, 2018). Beispiel: Der Klient erstellt eine Liste seiner bisherigen akademischen Erfolge, persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten, die ihm bei der Bewältigung von Prüfungsängsten helfen können.

4.3.6. Langfristige Maßnahmen zur Unterstützung

Neben den Coaching-Sitzungen können langfristige Maßnahmen zur Unterstützung der Studierenden implementiert werden. Dazu gehören beispielsweise regelmäßige Selbstreflexion, die Pflege eines gesunden Lebensstils, die Nutzung von Unterstützungsnetzwerken sowie die Teilnahme an Stressmanagement-Workshops und Prüfungsvorbereitungskursen. Durch die Integration dieser Maßnahmen in den Alltag können Studierende langfristig ihre Fähigkeiten zur Bewältigung von Prüfungsangst stärken und ihre persönliche Entwicklung fördern.

Auch soziale Unterstützung kann eine entscheidende Rolle als Coping-Strategie bei der Bewältigung von Prüfungsangst spielen (Raufelder, 2017). Der Austausch mit Familie, Freunden, Kommilitonen oder Lehrkräften kann dazu beitragen, dass Studierende sich verstanden, akzeptiert und unterstützt fühlen. Durch ermutigende Worte, praktische Hilfe oder emotionale Unterstützung können sie ihre Angst reduzieren und ihr Selbstvertrauen stärken. Soziale Unterstützung bietet auch die Möglichkeit, Perspektiven von anderen zu hören, Erfahrungen zu teilen und gemeinsam Lösungen zu finden. Studierende können durch die Unterstützung ihres sozialen Umfelds motiviert werden, sich besser auf die Prüfung vorzubereiten und mit Stress umzugehen. Somit fungiert soziale Unterstützung als wichtige Ressource, um die psychische Belastung während des Prüfungsprozesses zu bewältigen und die Prüfungsleistung zu verbessern.

5. Fazit

Die Entwicklung dieses Programms im Rahmen dieser Arbeit hat gezeigt, dass Coaching eine effektive Intervention bei Prüfungsangst sein kann. Durch individuelle Unterstützung und Anleitung können Studierende lernen, mit ihrer Angst umzugehen und ihre persönlichen Ressourcen zu stärken. Dabei ist es wichtig, dass Dozierende und Coaches ein fundiertes Verständnis für die Thematik der Prüfungsangst haben und über die vielfältigen Methoden und Techniken zur Bewältigung dieser Angst informiert sind.

Die Entwicklung eines Coaching-Programms zur Bewältigung von Prüfungsangst erfordert eine sorgfältige Planung und Umsetzung. Zunächst ist es wichtig, die individuellen Bedürfnisse und Ziele der Klienten zu identifizieren und zu verstehen. Basierend auf diesen Erkenntnissen können geeignete Coaching-Techniken und -Strategien ausgewählt und in das Programm integriert werden. Dabei sollte eine ganzheitliche Herangehensweise verfolgt werden, die kognitive, emotionale und Verhaltensaspekte berücksichtigt. Auch spezielle Problematiken wie z.B. Blackouts sollten betrachtet werden.

Darüber hinaus ist eine kontinuierliche Evaluation und Anpassung des Coaching-Programms entscheidend, um sicherzustellen, dass es den Bedürfnissen der Klienten gerecht wird und langfristige positive Veränderungen ermöglicht. Dabei sollten sowohl die Wirksamkeit der einzelnen Coaching-Techniken als auch die Zufriedenheit der Klienten regelmäßig überprüft und bewertet werden. Auf Grundlage dieser Evaluationsergebnisse können gegebenenfalls Anpassungen und Verbesserungen am Coaching-Programm vorgenommen werden, um dessen Wirksamkeit und Effektivität zu steigern.

Es ist jedoch wichtig anzumerken, dass Coaching allein möglicherweise nicht ausreicht, um Prüfungsangst vollständig zu überwinden. Eine ganzheitliche Herangehensweise, die auch andere unterstützende Maßnahmen wie Stressmanagement-Programme, psychotherapeutische Interventionen und Selbsthilfestrategien umfasst, kann erforderlich sein, um langfristige positive Veränderungen zu erzielen. Auch Lerntypen, Lernstrategien und detaillierte Zeitpläne (Walther, 2021) sollten in einer ganzheitlichen Herangehensweise mit betrachtet werden. Auch leichte psychosomatische Beschwerden, die im Zusammenhang mit Prüfungsstress auftreten können wie z.B. Kopfschmerz, können adressiert werden (Sutoris, 2018), bedürfen jedoch einer weiteren medizinischen Abklärung.

Ein bewusster Umgang mit Prüfungsangst ist nicht nur für Studierende, sondern auch für Dozierende und Mitarbeitende im Bildungswesen von großer Bedeutung. Durch gezielte Unterstützung können wir dazu beitragen, dass Studierende ihre Ängste überwinden und erfolgreich ihr Studium abschließen und selbstbewusst auch anderen zukünftigen herausfordernden Situationen im späteren Leben entgegentreten können.

Für die Zukunft gilt es, weiterhin an der Entwicklung und Implementierung von Coaching-Programmen zu arbeiten, die Studierende dabei unterstützen, ihre Ängste zu überwinden. Zudem sollten wir das Thema Prüfungsangst stärker in den Fokus der Öffentlichkeit rücken und für mehr Aufklärung und Sensibilisierung sorgen. Nur so können wir gemeinsam den Prüfungsdrachen zähmen und Studierenden helfen, erfolgreich ihren Weg zu gehen.

Ich freue mich, wenn diese Arbeit durch die Sensibilisieren für die Thematik Prüfungsangst einen kleinen Beitrag geleistet hat, ein anfängliches Umdenken in der Leistungsgesellschaft ein Stück weit zurück „zum Menschen hin“ zu fördern, um so die Welt ein kleines Stückchen besser zu machen.

Literaturverzeichnis

Diana Raufelder, F. H. (2017). Prüfungsangst und Stress: Ursachen, Wirkung und Hilfe. Kohlhammer.

Femers-Koch, S. (2021). Biografisches und Kreatives Schreiben gegen Prüfungsangst: Ein theoretisches und methodisches Rahmenkonzept (1st ed. 2021). Springer Fachmedien Wiesbaden.

IU Internationale Hochschule (2022). Prüfungsangst. Die Fakten. Abgerufen am: 29.03.24 unter: <https://static.iu.de/studies/Pruefungsangst.pdf>.

Jacob, C. (2014). Von Prüfungsangst zu Prüfungsmut von Lampenfieber zu Auftrittslust (1. Aufl.). Schattauer.

Middendorf, J. (2019). *Losungsorientiertes Coaching: Kurzzeit-Coaching für die Praxis* (2., korr. Aufl. 2019 edition.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-25797-2>

Schulz, J. (2018). *Der Coach als Sparringpartner, wenn ich mir selbst im Wege stehe*: In: Das Leistungsspektrum von Coaching: „was“ es kann und „wie“ es erfolgreich gelingt. Wiesbaden: Springer Gabler. Zentralbibliothek der Wirtschaftswissenschaften in der Bundesrepublik Deutschland. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-18935-8>

Sutoris, M. (2018). Der UNI-Coach: So kommst du entspannt, motiviert und erfolgreich durch dein Studium (1. Aufl. 2018 edition.). Springer.

Walther, H. (2021). *Ohne Prüfungsangst studieren* (3rd, Revised, Enlarged ed. ed.). utb GmbH. <https://doi.org/10.36198/9783838555775>

Warnecke, I. (2017). *Prüfungsangst bewältigen: Ein Trainingsprogramm in sieben Schritten* (1st ed.). Brill | Schöningh. <https://doi.org/10.36198/9783838548579>