



# Lampenfieber & Prüfungsangst - Wie du sie bewältigst!

23 TIPPS

PSYCHOLOGIE  
TO  
GROW

DIPL.-PSYCH. SONJA. UNGER

# LAMPENFIEBER UND PRÜFUNGSANGST - WIE DU SIE BEWÄLTIGST!

23 *Tipps!*

ZUM WILLKOMMENS-VIDEO

Copyright by [Psychologie to Grow UG \(haftungsbeschränkt\)](#) 2020  
Dipl.-Psych. Sonja Unger

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, auch die des Nachdrucks und der Verfielfältigung des Buches, oder Teilen daraus, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form - auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung - reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, verfielfältigt oder verbreitet werden.

Alle in diesem Buch enthaltenen Informationen und Verfahren wurden nach bestem Wissen zusammengestellt. Dennoch sind Fehler nicht ganz auszuschließen. Daher sind die im vorliegenden Buch enthaltenen Informationen mit keiner Verpflichtung oder Garantie irgendeiner Art verbunden. Die Autorin übernimmt infolgedessen keine juristische Verantwortung und wird keine daraus folgende oder sonstige Haftung übernehmen, die auf irgendeine Art aus der Benutzung dieser Informationen - oder Teilen davon - entseht.

Ebenso übernimmt die Autorin keine Gewähr dafür, dass beschriebene Verfahren usw. frei von Schutzrechten Dritter sind.

# INHALTSVERZEICHNIS

## INHALT

## SEITE

<b>1. Wer kennt das nicht? Lampenfieber!</b>	4
1.1 6 Tipps zur Vorbereitung auf einen Vortrag	8
1.2 Kurz vor dem Vortrag: Do's & Dont's	13
1.3 4 Notfallstrategien für einen gelungenen Vortrag	15
<b>2. Wann sprechen wir nicht mehr von Lampenfieber, sondern von Prüfungsangst?</b>	17
2.1 6 Tipps zur Vorbereitung auf eine mündliche Prüfung	19
2.2 Was du tun kannst, wenn das Blackout kommt?	22
2.3 5 Tipps, wie du in mündlichen Prüfungen selbstsicher bleibst	24

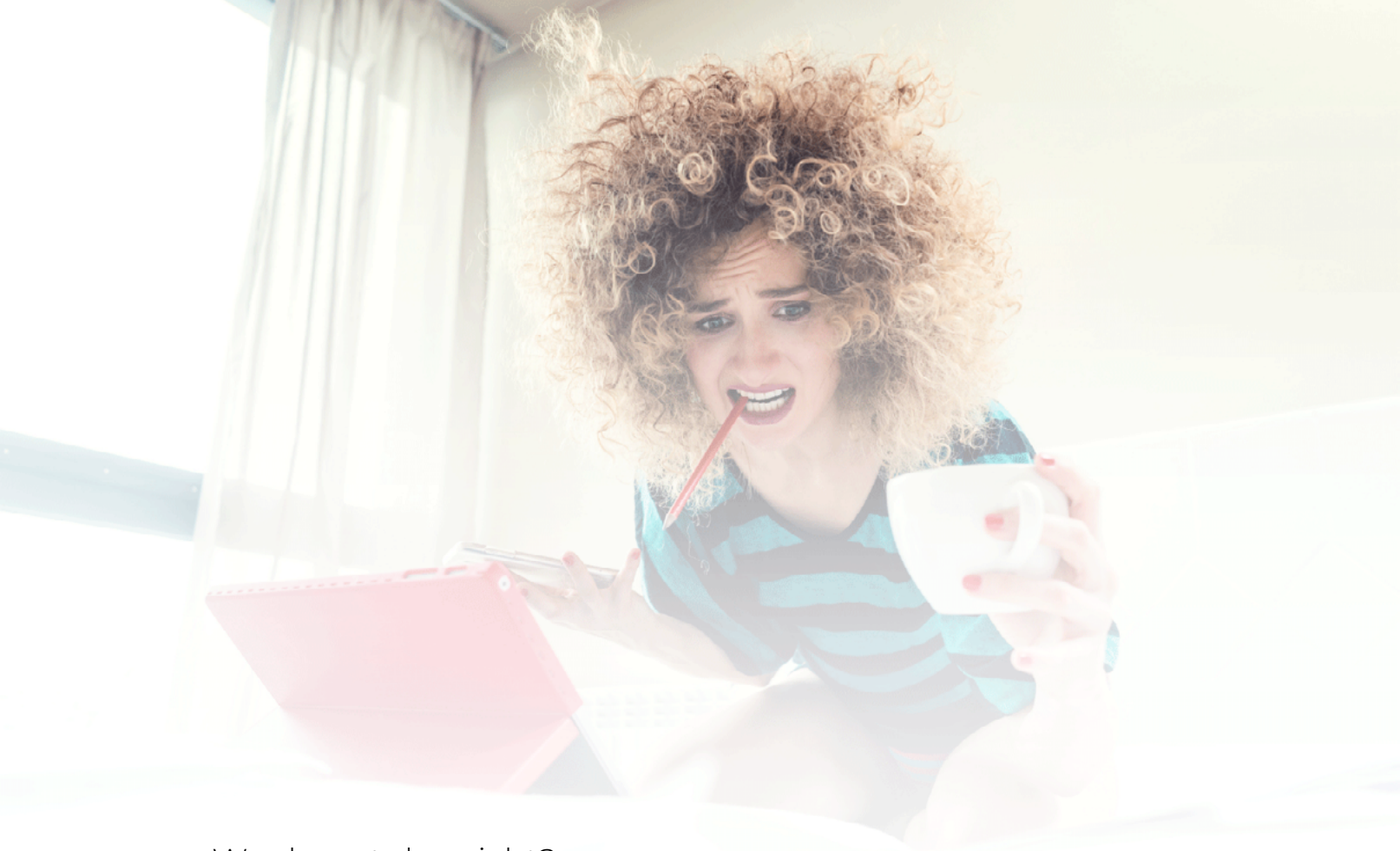




1

**WER KENNT DAS NICHT?  
LAMPENFIEBER!**





Wer kennt das nicht?

Auf dich wartet eine Präsentation vor einigen Kollegen, Kurs-  
teilnehmern oder Schulkameraden. Morgens wachst du be-  
reits mit leichtem Magengrummeln auf und fühlst dich fieb-  
rig. Eine innere Unruhe erfasst dich und in Gedanken bist du  
längst bei deinem Vortrag.

Du stellst dir vor, wie du vor dem Publikum stehst und dir die  
Worte im trockenen Hals stecken bleiben, wie dir die Fernbe-  
dienung für den Beamer beinahe aus den zitternden Händen  
fällt und die Zuhörer dich gelangweilt oder gar schockiert an-  
starren. Mittlerweile springt dir das klopfende Herz beinahe  
aus der Brust.


*Ich sehe diesem Tag mit einigen vollen Hosen entgegen.*

Kurt Tucholsky (1890-1935), dt. Schriftsteller

## Lampenfieber kennt jeder Mensch!

Die Ursache für Nervosität liegt in zugrundeliegenden Angstgedanken und Überzeugungen:

- Angst zu versagen,
- sich zu blamieren oder
- negativ bewertet zu werden.



Auch wenn ich weiß, dass du dieses eBook gleich mitsamt deinem Tablet in die Tonne klopfen möchtest, lehne ich mich jetzt mal ganz weit aus dem Fenster und sage dir:

*Lampenfieber ist dein Freund, nicht dein Feind!*

Okay, gib mir zehn Sekunden Zeit, dir das zu erklären, bevor du nie wieder eine Zeile von mir lesen willst.

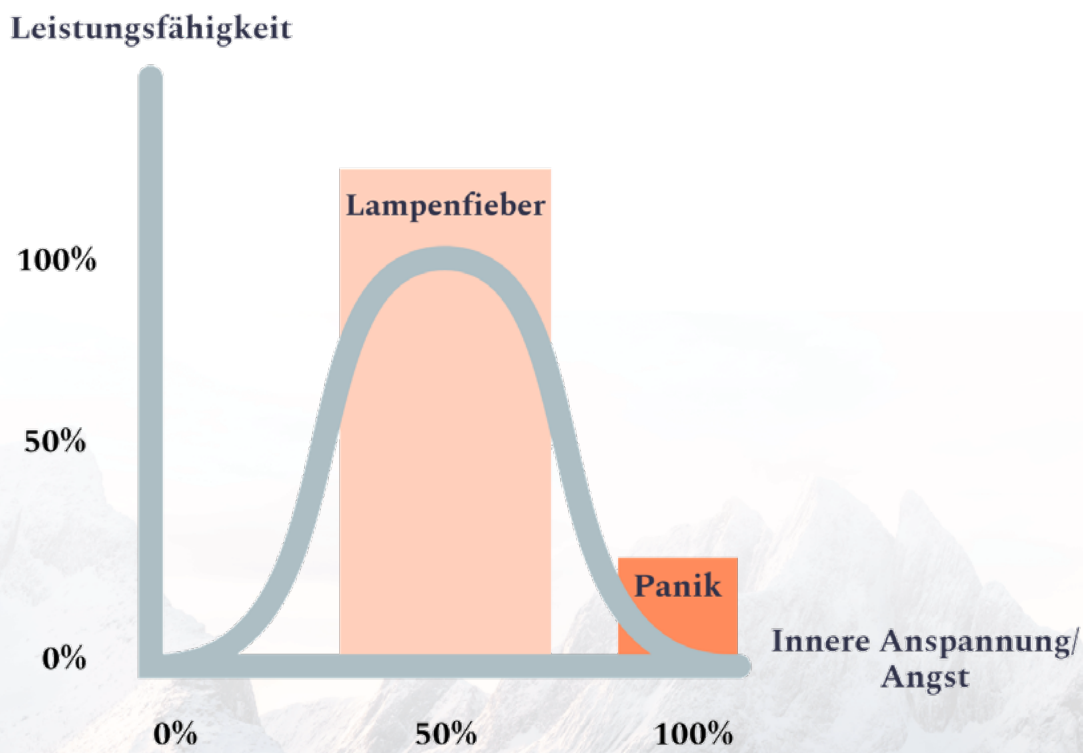
Nervosität sorgt dafür, dass unser **Körper Adrenalin ausschüttet**. Dadurch wird unser Stoffwechsel ordentlich angekurbelt. Wir fühlen uns wach, im Hier und Jetzt orientiert und energiegeladener. Unsere Konzentrationsfähigkeit erreicht unter einem «gesunden» Lampenfieber die Maximalleistung. **Obwohl es sich unangenehm anfühlt, sorgt es also dafür, dass wir unseren Vortrag mit voller Leistungsfähigkeit halten können.** Was genau in deinem Körper passiert, wenn du Angst spürst, kannst du übrigens [hier](#) nachlesen.



## Dennoch ist Lampenfieber eine Gradwanderung.

Denn sie kann zu einem Ausmaß ansteigen, an dem wir das Maximum an Leistungsfähigkeit des präfrontalen Cortex überschreiten und dieser seine Arbeit schließlich einstellt. In diesem Fall droht das wohlbekanntere Blackout. Informationen können nicht mehr oder nur schwer abgerufen werden.

Deine Leistungsfähigkeit ist abhängig vom jeweiligen Grad der inneren Anspannung.





# 1.1

## 6 TIPPS ZUR VORBEREITUNG AUF EINEN VORTRAG

Damit du auf dieser Gradwanderung auf der «guten Seite der Macht» bleibst, habe ich dir 6 Tipps zusammengestellt.



[ZUM VIDEO](#)

# 1



Der erste Tipp ist zwar nicht neu, aber essenziell:

**Bereite dich ausgiebig auf deinen Vortrag vor und zwar mit Publikum.** Wähle deine Zuhörer so aus, dass du bereist beim Üben Lampenfieber spüren wirst. Denn nur so kannst du Strategien testen, die dir später tatsächlich helfen werden.

**Ziel** ist es nicht nur, das freie Sprechen und die Inhalte deines Vortrages einzuüben, sondern vielmehr den **Umgang mit Unsicherheit und Nervosität zu erlernen.**

Ein ebenso paradoxer wie hilfreicher Tipp:

**Versuche die Angstreaktionen (Zitternde Hände, Atemnot, innere Unruhe usw.) deines Körpers zu verstärken!** Dadurch lernst du, diese Reaktionen mitzusteuern. Ein weiterer Effekt: Die unangenehmen Körperreaktionen verflüchtigen sich nach einiger Zeit.

Um den Schwierigkeitsgrad noch zu erhöhen: Bitte die Zuhörer, ein besonders schwer zu begeisterndes Publikum zu imitieren!

# 2



**Übe besonders den Beginn und das Ende deines Vortrages.** Mit einem besonders gelungenen Einstieg gewinnst du nicht nur Sicherheit, sondern wirst auch das Publikum in deinen Bann ziehen. Ein gutes Ende sorgt für einen unvergesslichen Nachhall-Effekt.

Natürlich sind auch die **Übergänge zwischen einzelnen Passagen** des Vortrages wichtig. Wenn du diese gut beherrschst, kannst du bei einem Blackout notfalls zur nächsten Passage wechseln.

# 3



# 4



Um eine besonders gelassene und positive Atmosphäre zu schaffen, **starte am besten mit einem humorvollen «Icebreaker»**. Lachen entspannt nicht nur eine angespannte Atmosphäre, sondern auch deinen Körper! Deshalb macht es auch Sinn, immer wieder ein paar «Lacher» in den Vortrag einzubauen. So sorgst du immer wieder dafür, dass deine Anspannung ein wenig absinkt.

**Mach dir bewusst, welche Folgen es für dich und andere hat, wenn dein Vortrag misslingt.** Kläre auch, was geschehen müsste, damit der Vortrag für dich oder andere misslungen wäre. Überprüfe deine Ansprüche an dich als Redner. Hast du realistische Ziele im Auge oder könntest du ein wenig wohlwollender und gnädiger mit dir sein?

Stell dir die Frage, wie lange du unter den Folgen eines schlechten Vortrages leiden würdest und wie schlimm das wäre. **In den allermeisten Fällen wirst du bei diesen Fragen feststellen, dass weder dein Leben, noch dein persönliches Wohl langfristig an diesem einen Vortrag hängt.**



# 5

**In Vorbereitung auf ein mögliches Blackout, lege dir einen Notfallplan zurecht.** Überlege dir, wie du Zeit gewinnen kannst, um dich wieder etwas entspannen zu können. Überlege z.B. wie du das Publikum einbeziehen kannst: Bereite Fragen und Diskussionsanregungen vor. Schreibe Moderationskarten, die dir helfen, wenn du den Faden verloren hast.

Überlege dir, wie du humorvoll ansprechen kannst, dass du gerade unter Strom stehst.

# 6





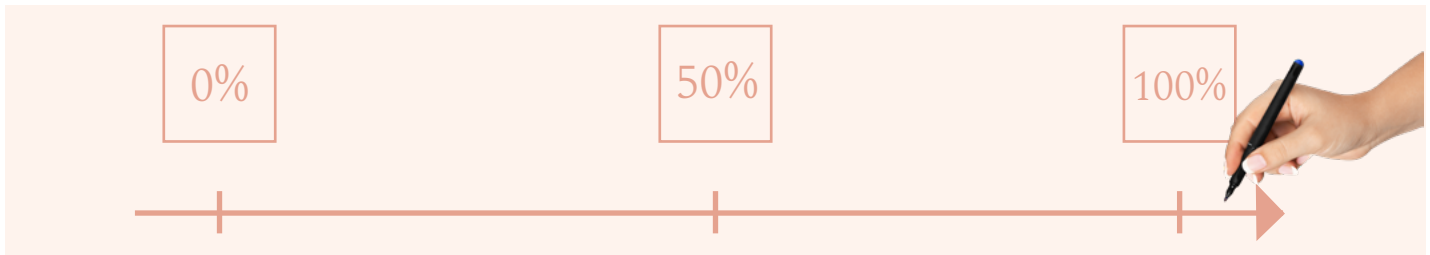


## MEIN WORST CASE

WAS KÖNNTE SCHLIMMSTENFALLS PASSIEREN?

Handwriting practice area with three horizontal dotted lines on a light orange background.

WIE WAHRSCHEINLICH IST DIESER AUSGANG?



WAS WÄRE DAS SCHLIMME DARAN?

Large handwriting practice area with multiple horizontal dotted lines on a light orange background.



## MEIN WORST CASE

WIE LANGE WÜRD DICH DAS BELASTEN?

EINIGE MINUTEN

EINIGE STUNDEN

EINIGE TAGE

EINIGE MONATE

EINIGE JAHRE

EINIGE JAHRZEHNTE

WAS KÖNNTEST DU DANN TUN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

WER KÖNNTE DIR HELFEN?

.....

.....

# 1.2

## DO'S AND DONT'S VOR EINEM VORTRAG

**In den letzten Minuten und Sekunden vor einer Präsentation verstärkt sich die Nervosität noch einmal spürbar.**

Was du in dieser Zeit noch für dich tun kannst und was du lieber bleiben lassen solltest, erfährst du hier.



[ZUM VIDEO](#)





## DO'S

- ✓ **Früher da sein und sich den Raum anschauen**
- ✓ **Atemübung**
- ✓ **aufrechte Körperhaltung**
- ✓ **Nervosität annehmen**
- ✓ **ermutigende/entspannende Musik**
- ✓ **Anspannung über Bewegung reduzieren**
- ✓ **mit Sitznachbarn sprechen**
- ✓ **Kaugummi kauen**
- ✓ **scharfes Bonbon lutschen**

## DONT'S

- ✗ **Fettiges, schweres Essen**
- ✗ **Koffeinhaltige Getränke**
- ✗ **Sich auf kritische Personen konzentrieren**
- ✗ **Schwierige Passagen des Vortrags nochmals durchgehen**
- ✗ **Auf unangenehme Körperempfindungen fokussieren**
- ✗ **Gegen die Nervosität ankämpfen (z.B. im inneren Dialog: "Jetzt reiß dich mal zusammen!")**

# 1.3

## 4 NOTFALL-STRATEGIEN FÜR EINEN GELUNGENEN VORTRAG

Auch während einer Präsentation kannst du einiges für dich tun, um deine Aufregung auf einem mittleren Anspannungsniveau zu halten. Besonders wichtig: Lenke deine Aufmerksamkeit bewusst auf die Dinge, die dich ermutigen und entspannen.



[ZUM VIDEO](#)

# 1



**Achte auf eine tiefe, gleichmäßige Bauchatmung.**

Atme länger aus als ein. Fühle dabei, wie sich deine Bauchdecke leicht hebt und senkt.

**Sprich langsam und deutlich und lege Pausen ein, um durchatmen zu können und um dich zu fokussieren.**

Das sorgt sogar im Publikum für einen positiven Nebeneffekt: Die Zuhörer haben Zeit zu reflektieren.



# 2

# 3



**Achte ausschließlich auf Zuhörer, die dich freundlich anschauen.** Du willst dich schließlich ermutigen!

Zeit für kritisches Feedback und Selbstreflektion gibt es nach dem Vortrag noch genügend. Es macht keinen Sinn, dir während deines Vortrages Gedanken über versammelte Zungenbrecher oder vergessene Passagen zu machen. Move on!

**Stelle dir etwas zu Trinken bereit, damit die Zunge nicht irgendwann am Gaumen klebt.**

Bei Nervosität ist der Speichelfluss nämlich deutlich reduziert.



# 4





# 2

**WANN SPRECHEN WIR  
VON PRÜFUNGSANST?**





## Die Uni Giessen definiert Prüfungsängste folgendermaßen:

### Von Prüfungsangst spricht man, wenn

- die betroffene Person sich durch die Angst und/oder ihr daraus resultierendes Verhalten beeinträchtigt fühlt
- die betroffene Person die Angst als übertrieben oder unangemessen empfindet
- Prüfungssituationen nahezu immer Angst auslösen
- Prüfungssituationen und/oder damit verbundene Themenbereiche (z.B. das Lernen für eine Prüfung) vermieden werden oder nur unter intensiver Angst ertragen werden.

Um von Prüfungsangst zu sprechen, müssen alle genannten Kriterien erfüllt sein. Der klinische Psychologe ordnet Prüfungsangst einer der **folgenden Diagnosen** zu:

- Es handelt sich um eine **Soziale Angststörung (Soziale Phobie)**, wenn die betroffene Person hauptsächlich vor einer möglichen Demütigung oder Peinlichkeit Angst hat, wenn sie sich also vor einer negativen Bewertung durch eine andere Person fürchtet.
- Bei der Prüfungsangst handelt es sich um eine **Spezifische Phobie**, wenn die betroffene Person hauptsächlich vor einem Nichtbestehen der Prüfung Angst hat.

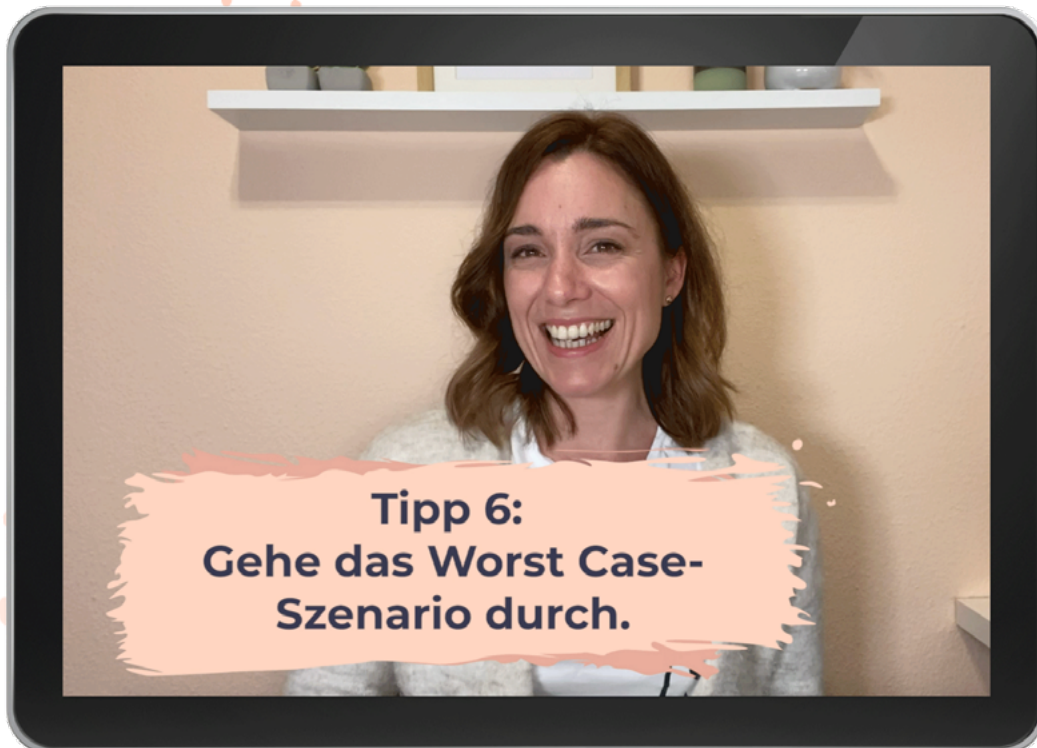
**Bei Prüfungsangst lohnt sich eine ambulante Psychotherapie.** In diesem Setting kann der Umgang mit Angst und den angstauslösenden Situationen eintrainiert werden. Auch können zugrundeliegende Themen identifiziert und bearbeitet werden.

## 2.1

### 6 TIPPS ZUR VORBEREITUNG AUF EINE MÜNDLICHE PRÜFUNG

**Bei Prüfungsängsten sind mündliche Prüfungen meist die Königs-Disziplin.**

Deshalb gebe ich dir im Folgenden hauptsächlich Tipps zur Vorbereitung und Bewältigung von Ängsten während mündlicher Prüfungen. Natürlich kannst du diese in leicht abgewandelter Form auch für schriftliche Klausuren anwenden.



[ZUM VIDEO](#)

# 1



**Zunächst ist natürlich das Lernen der Inhalte besonders wichtig, denn ohne diese geht erst einmal gar nichts.**

Außerdem kannst du dein Sicherheitsgefühl und Selbstvertrauen enorm steigern, indem du die Lerninhalte so lange wiederholst, bis du sie sprichwörtlich im Schlaf aufsagen kannst.

Nutze Prüfungsprotokolle und informiere dich über die Lieblingsthemen deines Prüfers. Beginne mit wichtigen Themen und entwickle einen Lernplan mit regelmäßigen Pausen!

**Achte darauf, dass du bei der Abfrage der Lernthemen auch prüfungsähnliche Situationen herstellst.**

Genau wie bei Vorträgen, kannst du auch in diesem Zusammenhang den Umgang mit Angst erlernen.



# 2

# 3



**Besuche die Prüfungsräume und fühle dich ein.**

Sieh dich um und verbinde einige markante Gegenstände dort mit lustigen Geschichten, angenehmen Erinnerungen oder gar Lerninhalten. So kannst du die angenehmen Gefühle und Informationen, die mit den Gegenständen verbunden sind, während der Prüfung bei Bedarf abrufen.

Das Bild des Prüfungsraumes kannst du auch für den nächsten Tipp nutzen!



# 4



Von Spitzensportlern kannst du dir eine wichtige Strategie abschauen:

**Stell dir die Prüfungssituation so oft wie möglich vor und gehe verschiedene Szenarien durch** (z.B. Prüfer stellt eine unverständliche Frage, Prüfer schaut kritisch, dir fällt eine Information nicht mehr ein etc.).

Überlege dir, wie du in schwierigen Situationen reagieren möchtest und übe diese Strategien gedanklich ein. So kannst du sie später auch leichter wieder abrufen.

Versuche dich in der Vorstellung der Prüfungssituation aktiv zu entspannen. So verbindet sich bereits ein entspanntes, positives Gefühl mit der Situation.

**Übe dich im freien Sprechen**, indem du zu Begriffen jeweils einen kleinen freien Vortrag hältst.

Übe, von einem Thema auf ein anderes zu wechseln, um flexibel reagieren zu können. So kannst du bei Fragen, zu denen dir zunächst nichts einfällt, erst einmal etwas ablenken und dir Zeit verschaffen.



# 5

**Präge dir den Kontext von Begriffen ein.**

In welchem Zusammenhang hast du davon gelesen? Wo in deinen Unterlagen steht der Begriff? Wo hast du diesen Lernstoff gelernt? Was hast du währenddessen gemacht? Dein Gehirn verknüpft viele Fakten mit den Lerninhalten. Sie können dir helfen, deinen Abruf zu verbessern.

Indem du Textabschnitte z.B. mit verschiedenen Farben markierst, kann sich dein Gehirn später leichter erinnern, wo du welche Information gelesen hast.

# 6



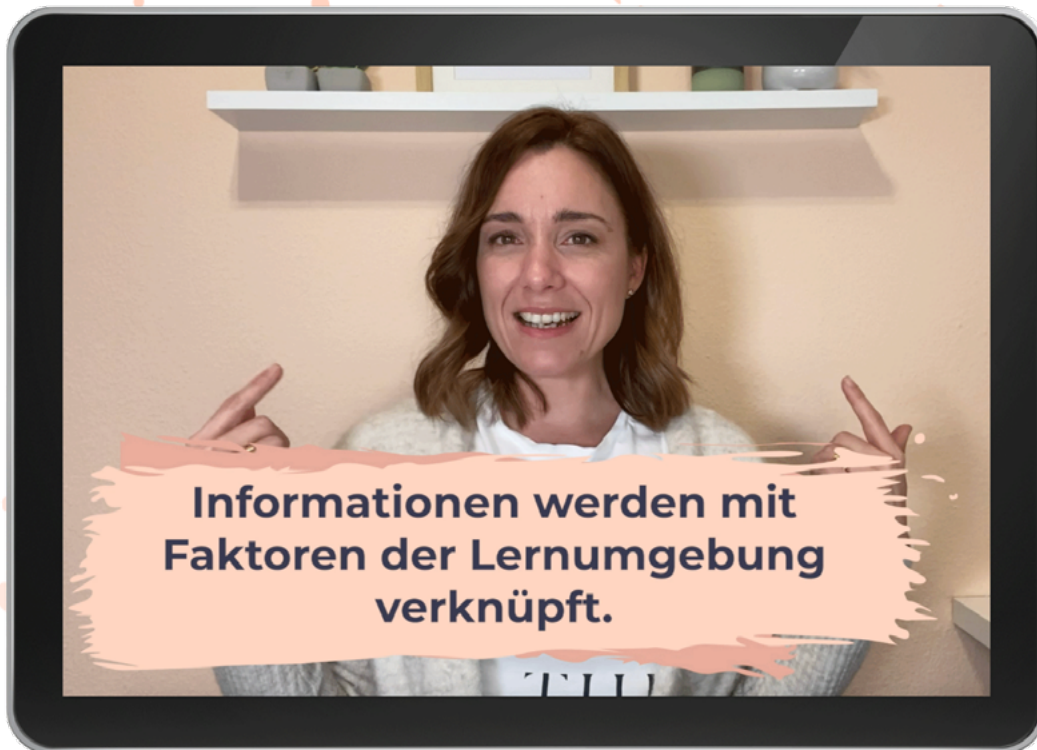


## 2.2

# WAS DU TUN KANNST, WENN DAS BLACKOUT KOMMT

**Besonders in mündlichen Prüfungen stellen Blackouts ein echtes Problem dar!**

Sie können sogar dafür sorgen, dass Prüfungen schließlich misslingen. Was also, wenn dir dieses Phänomen in einer Prüfung begegnet?



[ZUM VIDEO](#)

# 1

## **Hänge dich nicht an Begriffen auf, deren Definition dir nicht mehr einfallen.**

Erinnere dich stattdessen an den Kontext, in dem dir der Begriff schon einmal begegnet ist. In welchem Zusammenhang hast du davon gelesen? Wo stand der Begriff in deinen Unterlagen?

# 2

## **Versuche im Redefluss zu bleiben:**

- Wiederhole die Prüfungsfrage
- Denke laut nach: z.B. „Das könnte man jetzt so...oder auf diese Weise...verstehen. Ich möchte zunächst auf diesen Aspekt eingehen.“
- Lenke ab, indem du auf ein verwandtes Thema eingehst. Du kannst auch von etwas erzählen, was nicht unmittelbar mit der Frage zu tun hat. Hauptsache du gewinnst etwas Zeit und bleibst aktiv.

## 2.3 5 TIPPS, WIE DU IN MÜNDLICHEN PRÜFUNGEN SELBSTSICHER BLEIBST

Besonders in mündlichen Prüfungen gelingt es uns meist nur bedingt, uns selbstsicher zu fühlen. Das geht uns allen so. Die direkte Konfrontation mit einem bewertenden Prüfer lässt uns alle nervös werden.

Dennoch kannst du dich ermutigen und etwas für dich tun, um dich sicherer in dir selbst zu fühlen.



[ZUM VIDEO](#)

# 1



## **Setze dich aufrecht auf den Stuhl.**

Stell dir vor, wie ein unsichtbarer Faden dich vom Steißbein bis zur Fontanelle nach oben zieht und deine Wirbelsäule aufrichtet.

**Sprich langsam und deutlich und lege Pausen ein, um durchatmen zu können und um dich zu fokussieren.**



# 3



**Schau dem Prüfer in die Augen oder beim Nachdenken auf einen Punkt an der Wand.**

**Verwende möglichst viel Zeit auf die Fragen, die du gut beantworten kannst.**

Dadurch bleibt weniger Zeit für schwierige Themen und dein Gefühl von Selbstsicherheit kann wachsen.



# 5



**Sprich Nervosität oder Blackouts an.**

Paradoxerweise hilft das, um dich wieder ein klein wenig zu entspannen. Deine Prüfer kennen dieses Phänomen und werden sich sicher Mühe geben, dich ein wenig zu entlasten.





Wie bei allen Dingen, die wir lernen: Übung macht den Meister!

**Experten und Speaker sagen: Sie haben mindestens 100 Vorträge gebraucht, um sich trotz Lampenfieber sicher und geübt durch Präsentationen zu manövrieren. Sei also gnädig und wohlwollend mit dir!**

*Deine Sonja*