



Angst vor der praktischen Prüfung

Problemanalyse – Lösungsstrategien – Umsetzung

Projektarbeit im Rahmen des IBK Ausbilders

Stufe 2

Heidi Schätzle

Mühlenweg 48

78467 Konstanz

Konstanz, den 20.06.2012

Inhaltsverzeichnis

1. Steckbrief – Über die Autorin	2
2. Das Tierschutzheim Konstanz	3
3. Welches Problem liegt vor? – Der Ist-Zustand	6
4. Welches Ziel haben wir? – Der Soll-Zustand	8
5. Problemanalyse – Lösungsstrategien – Umsetzung	9
5.1. Problemanalyse	9
5.1.1. Symptome der Prüfungsangst	10
5.1.2 Prüfungsangst zu verschiedenen Zeiten	11
5.1.3. Ergänzende Überlegungen	11
5.2. Lösungsstrategien	12
5.2.1. Fehlendes Fachwissen	13
5.2.2. Unbekannte Prüfungssituation	14
5.2.3. Blackout in der Prüfung	15
5.3. Umsetzung	18
6. Erfahrungen und Ausblick	20
6.1. Persönliche Erkenntnisse aus diesem Projekt	20
6.2. Für die Zukunft	20
Anhang	22
Literaturverzeichnis	26

1. Steckbrief – Über die Autorin

Name: Heidi Schätzle
geb.: 24.08.1970 in Konstanz



Schulbildung: 1977 - 1981 Grundschule Konstanz Wollmatingen
1981 - 1990 A.- v.- Humboldt Gymnasium Konstanz (Abitur)

Berufslaufbahn: Sparkasse Konstanz
1990 - 1992 Ausbildung zur Bankkauffrau
1992 - 1993 Angestellte im Kundenbereich

Universität Konstanz
1993 - 1998 Studium Volkswirtschaftslehre
(Diplom Volkswirtin)
1998 - 1999 Aufbaustudium Internat. Wirtschaftsbeziehungen
(Lizentiatin der Internat. Wirtschaftsbeziehungen)

Tierschutzheim Konstanz
1999 - heute Tierschutzheimleiterin

Mit der Übernahme der Tierschutzheimleitung in Konstanz, habe ich eine Leidenschaft, ein Hobby zum Beruf gemacht. Die rechtliche Voraussetzung für die Aufnahme dieser Arbeit, habe ich im Herbst 2000 mit dem erfolgreich abgelegten Sachkundenachweis nach §11 Tierschutzgesetz geschaffen. In den nächsten Jahren folgten verschiedene Seminare in fachspezifischen Gebieten (Hunde, Katzen, Wildtiere, Exoten etc.) sowie im Bereich Personal- und Vereinsführung.

Der Mangel an ausgebildetem Fachpersonal im Bereich Tierpflege sorgte dafür, dass sich das Tierschutzheim entschied Ausbildungsbetrieb für Tierpfleger Fachrichtung Heim- und Pensionstierpflege zu werden. 2005 legte ich die Prüfung über die berufs- und arbeitspädagogischen Qualifikationen (AEVO) ab und im Herbst desselben Jahres hat die erste von mir betreute Auszubildende bei uns begonnen. Seit 2009 engagiere ich mich weiterhin als Mitglied im Prüfungsausschuss Tierpfleger der IHK Bodensee-Oberschwaben. Zum einen erstelle ich Aufgaben für praktische Zwischen- und Abschlussprüfungen. Zum anderen finden regelmäßig Prüfungen im Tierschutzheim Konstanz statt. Im letzten Sommer habe ich mich bei der Akademie der Ausbilder angemeldet. Seither absolvierte ich zahlreiche Seminare in Psychologie, Führungsmanagement, Kommunikation etc.. Dabei entdeckte ich interessante Aspekte und neue Perspektiven.

2. Das Tierschutzheim Konstanz

Das Tierschutzheim Konstanz wurde 1986 erbaut und seither mehrfach erweitert und modernisiert. Es wird vom Tierschutzverein Konstanz u.U. e.V. finanziert und getragen.

Unsere primären Aufgaben bestehen darin, Tiere ohne Halter zu pflegen, zu versorgen und an geeignete Eigentümer zu vermitteln. In Not geratene Wildtiere z.B. Igel, Eichhörnchen, und Vögel werden fachgerecht behandelt und wieder ausgewildert oder an Experten zur intensiven Pflege weitergegeben.



Wir beraten Tierfreunde bei Fragen zur artgerechten Tierhaltung und sind Ansprechpartner bei Fragen rund um das Zusammenleben mit Tieren.

Für die Stadt Konstanz erfüllen wir die Aufgabe der Versorgung von Fundtieren und herrenlosen Tieren. Hierfür gibt es eine vertragliche Regelung, die eine jährliche pauschale Aufwandsentschädigung für das Tierschutzheim beinhaltet.

Neben diesen speziellen Tierschutzaufgaben bieten wir Pensionsplätze für Haustiere an. D.h. wir nehmen Privattiere vorübergehend bei uns auf und betreuen sie fachgerecht, während die Halter im Urlaub sind oder ihr Tier aus anderen Gründen kurzzeitig nicht versorgen können.

Das Team des Tierschutzheims besteht derzeit aus sechs fest angestellten Mitarbeitern in der Tierpflege. Neben der Tierheimleiterin gibt es eine weitere Vollzeitkraft sowie drei Teilzeitkräfte und eine Auszubildende¹. Eine Angestellte in Teilzeit ist verantwortlich für die Buchhaltung und betreut die Verwaltungsarbeiten des

¹ 3-jähriger Ausbildungsberuf Tierpfleger Fachrichtung Heim- und Pensionstierpflege

Tierschutzvereins. Komplettiert wird das Team durch einen Mitarbeiter auf 400 €-Basis, der die anfallenden Hausmeisterarbeiten und Reparaturen erledigt.

Über die angestellten Kräfte hinaus, engagieren sich im Tierschutzheim eine Vielzahl von Ehrenamtlichen. Die Betätigungsfelder sind weitgefächert, angefangen beim „Gassigehen“ mit den Hunden über das „Katzenstreicheln“ bis zur Mithilfe bei Veranstaltungen und in der Öffentlichkeitsarbeit.

Im Mittelpunkt aller menschlichen Bemühungen im Tierschutzheim stehen die tierischen Bewohner. Zahlenmäßig am stärksten vertreten sind die Katzen gefolgt von Hunden, Kaninchen und Meerschweinchen. Aber auch Farbratten, Degus, Mäuse und Chinchillas warten bei uns gelegentlich auf neue Besitzer. Vögel und Schildkröten geben wir direkt an Experten mit artgerechter Haltung weiter. Exotische Tiere sowie Großtiere (Pferde, Ziegen, Schafe etc.) können wir nicht aufnehmen. Hier versuchen wir andere Unterbringungsmöglichkeiten zu vermitteln.



Zuletzt noch ein paar Worte zur finanziellen Seite. Das Tierschutzheim Konstanz ist nicht auf Gewinnerzielung ausgerichtet. Die Kosten für den Unterhalt des

Tierschutzheims, Tierfutter, medizinische Versorgung, Personal etc. können meistens nicht annähernd durch die Vermittlungs- und Abgabebeiträge, die Einnahmen aus der Tierpension und der Aufwandsentschädigung der Stadt Konstanz gedeckt werden. An dieser Stelle springt, wie oben bereits geschrieben, der Tierschutzverein Konstanz u.U. e.V. ein und bezuschusst das Tierschutzheim. Das Geld hierfür kommt aus Spenden, Paten- und Mitgliedschaften sowie Erbschaften und Schenkungen. Der Verein ist als gemeinnützig anerkannt.

3. Welches Problem liegt vor? Der Ist-Zustand

Zu Beginn des laufenden Jahres kamen meine Auszubildende und ich zu einem Ausbildungsgespräch zusammen. Der größte Teil der 3-jährigen Ausbildungszeit war absolviert und im Frühjahr bzw. Sommer standen die schriftliche und praktische Abschlussprüfung an. Eine Bestandsaufnahme des Gelernten wurde im Überblick erarbeitet. Einige kleinere noch bestehende Lücken in den Lerninhalten wurden aufgezeigt.

Schließlich kamen wir auch auf die anstehenden Prüfungen zu sprechen. Die einzelnen Stoffinhalte wurden thematisiert, ebenso die Termine (soweit schon bekannt) und der Ablauf der Prüfungen selbst. Ganz unbekannt waren die Vorgänge dabei nicht, da bereits eine schriftliche und praktische Zwischenprüfung im 2. Ausbildungsjahr stattgefunden hatte. Hier äußerte die Auszubildende zum ersten Mal Bedenken. „Was ist wenn ich wieder einen Blackout habe und überhaupt nicht weiß was ich tun soll?“ waren die Worte. „Ich bin jetzt schon nervös, wenn ich an die Prüfungen denke,“ wurde noch nachgeschoben.

Im Gespräch stellte sich dann durch gezieltes Nachfragen heraus, dass es sich hauptsächlich um Probleme bei der praktischen Prüfung handelte. Eine untergeordnete Rolle spielte dabei das fachliche Wissen, die Angst das Thema nicht zu beherrschen. Vielmehr die Angst sich schlecht auszudrücken, sich zu verhaspeln oder sogar wegen einer geistigen Blockade steckenzubleiben und ganz zu versagen stand im Vordergrund.

Auch die unbekannte, im bisherigen Leben eher seltene und ungeübte Situation der Praxisprüfung wurde als angsteinflößend beschrieben.

Die Auswirkungen der Angst zeigen sich bei der Auszubildenden in verschiedenen Bereichen. Einerseits sind es eine innere Unruhe, Herzklopfen, mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Reizbarkeit und Unsicherheit. Andererseits flüchtet sie aus der Lernsituation und erledigt lieber andere Arbeiten. Wodurch sie aber wieder ein „schlechtes Gewissen“ bekommt und sich die vorhandene Zeit für das Lernen zunehmend verkürzt.

Zusammenfassend wird in der folgenden Darstellung der Ist-Zustand zum Thema Angst vor der praktischen Prüfung veranschaulicht.

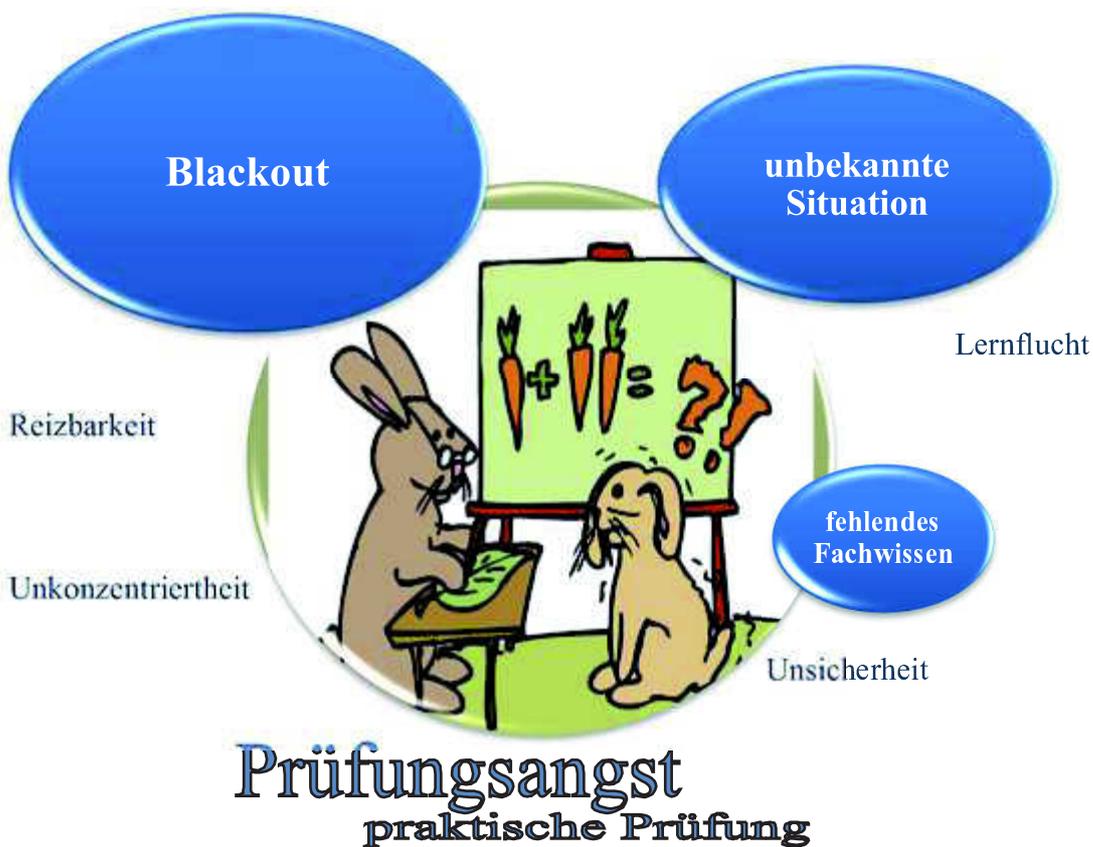


Abbildung 1: Bestehende Prüfungsangst der Auszubildenden

4. Welches Ziel haben wir? Der Soll-Zustand

Für unsere Auszubildende ist die Prüfungsangst ein Faktum, das sie in ihrer Leistungsfähigkeit einschränkt. Die Problematik besteht vor und insbesondere während der Prüfungssituation. Ziel ist es diese Leistungsfähigkeit wieder herzustellen. Aber bedeutet das auch, dass die zugrundeliegende Angst komplett beseitigt werden soll? Hat der Mensch das Gefühl Angst, so befindet er sich im Allgemeinen in einer Notfallsituation. Diese kann er unter Umständen aus eigener Kraft meistern, wenn er alle vorhandenen Kräfte freisetzt. Ängste können Energiereserven in uns mobilisieren, die unter normalen Umständen nicht abgerufen werden können. Übertragen bedeutet das, „ein gewisses Maß an Prüfungsangst kann für eine Prüfung durchaus leistungssteigernd wirken, da das dadurch erhöhte Erregungsniveau zu einer Steigerung von Konzentration, Aufmerksamkeit und Energie führt.“² Ohne eine gewisse Anspannung läuft man Gefahr bevorstehende Aufgaben auf die leichte Schulter zu nehmen. Die daraus folgende ungenügende Vorbereitung kann ebenfalls zu Misserfolgen führen.

Dieses Projekt zielt darauf ab, dass die Auszubildende im Vorfeld und während der Prüfung ein Gefühl der positiven Anspannung hat. Damit sollte ein konzentriertes, geregeltes Lernen möglich sein und das entsprechende Fachwissen in der verbleibenden Zeit gut zu erarbeiten sein. Diese stabile Grundlage schafft für die Zeit vor und insbesondere während der Prüfung Sicherheit und entspannt die Situation. Die Gefahr von Blockaden wird so verringert.

Zusätzlich soll in die Situation der praktischen Prüfung eine gewisse Routine gebracht werden, damit auch dieser Bereich der Angst abgebaut wird.

Auch hier möchte ich, wie bereits im vorangehenden Kapitel, das angestrebte Ziel (Soll-Zustand) grafisch darstellen.

² Zitat Wikipedia (20.06.2012), vgl. auch dortige Abbildung zum Zusammenhang Angst/Leistung.



Abbildung 2: Zielvorgabe für die Bewältigung der Prüfungsangst der Auszubildenden

5. Problemanalyse – Lösungsstrategien – Umsetzung

5.1. Problemanalyse

Prüfungsangst ist ein Schlagwort das jeder kennt, doch was steckt dahinter? Eine erste Definition lautet:

„Die Prüfungsangst ist eine Angst vor der Bewertung der persönlichen Leistungsfähigkeit, die den Betroffenen daran hindern kann, sein Wissen bei einer Prüfung unter Beweis zu stellen. Grundsätzlich kann sie aber auch zu einer Leistungssteigerung führen.“³

³ Zitat Wikipedia (20.06.2012)

Das ist eine kurze und prägnante Beschreibung für einen sehr facettenreichen Tatbestand.

Für die genauere Analyse des Problems der Auszubildenden ist es notwendig, einen Überblick über die verschiedenen Aspekte zu bekommen.

5.1.1. Symptome der Prüfungsangst⁴

Prüfungsangst kann sich auf unterschiedlichste Weise äußern. Es sind vier Bereiche unterscheidbar:

- **seelischer Bereich**
Unsicherheit, Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen gehören hier dazu.

- **körperliche Aspekte**
Betroffene leiden z.B. unter Schwindel, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Durchfall, innerer Unruhe oder Herzrasen.

- **geistige Leistungsfähigkeit**
Mangelnde Konzentrationsfähigkeit, Denkblockaden und fehlende Merkfähigkeit sind hier einzuordnen.

- **Verhaltensaspekte**
Hierunter fallen verändertes Essverhalten, Tablettenkonsum, Ausweichen in Routinearbeiten.

Betroffene können nur unter einem der Aspekte leiden oder auch unter mehreren aus allen verschiedenen Bereichen. Schauen wir auf die Problematik bei meiner Auszubildenden⁵. Bei ihr treten Symptome aus jeder der vier unterschiedlichen Gruppen auf.

⁴ vgl. Uni-Protokolle (20.06.2012)

⁵ vgl. Kapitel 3, S. 8.

5.1.2. Prüfungsangst zu verschiedenen Zeiten

Der Zeitpunkt zu dem die Angst in Erscheinung tritt ist eine weitere Möglichkeit eine Einteilung vorzunehmen. Prüfungsangst kann in folgenden Abschnitten aufkommen:

- mehrere Wochen vor dem eigentlichen Termin
- wenige Tage bis unmittelbar vor der Prüfung
- während der Prüfung
- nach der Prüfung

Je nach dem hat sie Einfluss auf die Vorbereitung und/ oder die eigentliche Prüfungssituation. Auch nach der Prüfung können Ängste entstehen. Hier kommen Fragen auf wie: „Warum entspricht die abgegebene Leistung nicht meinem tatsächlichen Können?“ oder bei Nichtbestehen „Schaffe ich es im zweiten Versuch?“ Die im vorangehenden Abschnitt erläuterten Symptome der Prüfungsangst sind unabhängig von den zeitlichen Aspekten. Es sind alle möglichen Kombinationen denkbar.

Zum Thema Zeitpunkt der Prüfungsangst befindet sich im Buch von Walther ein Fragebogen „Prüfungsangst-Check“. Die dort gestellten Ja-Nein Fragen sind im Anhang⁶ aufgelistet. Diesen Test hat unsere Auszubildende durchgeführt. Das Ergebnis bestätigt die Einschätzung aus dem dritten Kapitel⁷, dass die Angst bei ihr schwerpunktmäßig in der Prüfung auftritt und zu einem kleinen Teil in den beiden Phasen davor.

5.1.3. Ergänzende Überlegungen

Angst kann bis zu einem bestimmten Niveau positiv sein, wie wir wissen. Allerdings besteht die Gefahr, dass die Grenze überschritten wird, ohne dass es sofort bemerkt wird. Denn Angst hat eine Eigendynamik. Dies möchte ich mit einem Beispiel erklären: Man ist zu Beginn der Prüfungsvorbereitung unsicher, ob die Stoffmenge bewältigt werden kann. Der Lernbeginn wird aufgeschoben. Die Zeit bis zur Prüfung wird kürzer, der zu bewältigende Stoff bleibt aber der gleiche. Die Angst steigt. Körperliche

⁶ siehe Anhang S. 22 ff.

⁷ vgl. Kapitel 3 S. 7 f.

Symptome wie Konzentrationsmangel behindern zusätzlich die Vorbereitung. Wiederum verstärkt sich die Angst, wodurch weitere Symptome hervorgerufen werden. Man befindet sich in einem Teufelskreislauf. Ein rechtzeitiges Eingreifen vereinfacht die Problemstellung erheblich, da die Angstzustände zu Beginn noch nicht so ausgeprägt sind.

Auch hier die Einschätzung zur Problematik in unserem Fall. Das erste Gespräch fand sechs Monate vor dem Zeitpunkt der praktischen Prüfung statt. Die direkte Vorbereitung sollte erst einige Zeit später beginnen. Eine Eigendynamik der Angst hatte sicher noch nicht eingesetzt.

Die bisher angesprochenen Aspekte treffen auf alle Formen der Prüfungen zu. Hier soll ebenfalls auf die spezielle Problematik der praktischen Prüfung eingegangen werden. Die Auszubildende steht hier einer bisher wenig erprobten Situation gegenüber. Die Abläufe sind genauso unbekannt, wie die beteiligten Personen. Prüfungsfragen müssen direkt beantwortet werden, Vorgehensweisen sind zu erläutern. Ein Aufschieben der Aufgaben auf einen späteren Zeitpunkt der Prüfung ist im Allgemeinen nicht möglich. So steigt die Gefahr einer Denkblockade, dem sogenannten Blackout.

Diese speziellen Gesichtspunkte stellten für die Auszubildende des Tierschutzheims ein besonderes Problem dar.

5.2. Lösungsstrategien

Prüfungsängste möchten Auszubildende am liebsten gar nicht haben, aber sie treten trotzdem auf. Sie müssen lernen damit umzugehen und „Stresssituationen als lösbare Probleme und nicht als persönliche Bedrohungen zu bewerten.“⁸

In diesem Abschnitt möchte ich einige Lösungsmöglichkeiten vorstellen. Wie wir bisher gesehen haben, hat das Thema Prüfungsangst viele mitunter sehr unterschiedliche Aspekte. Darüber hinaus hat jeder Betroffene individuelle Eigenheiten, die bei den Lösungsansätzen eine große Rolle spielen können. Daher werde ich mich auf die

⁸ Zitat Bove/Huwendiek (2006), S. 360.

Darstellung von Lösungsstrategien für die Problempunkte der Auszubildenden unseres Betriebes beschränken. Eine umfassendere Ausführung hierzu findet man u.a. im Buch von Wolf/Merkle „So überwinden Sie Prüfungsängste“.

5.2.1. Fehlendes Fachwissen

Die Angst in der Prüfung Wissenslücken zu haben und die gerade gestellte Frage nicht beantworten zu können, ist sicherlich am weitesten verbreitet. Allerdings ist hier der Ansatzpunkt genauso einfach und direkt.

Bücher und Arbeitsmaterialien sind bekannt. Der prüfungsrelevante Stoff ist in der Regel rechtzeitig festgelegt worden. Sobald der Termin der Prüfung veröffentlicht wird, kann man mit der Vorbereitung beginnen. Es ist wichtig ein vernünftiges Zeitmanagement zu haben und man sollte verschiedene Lerntechniken einsetzen.

Zeitpläne erleichtern das strukturierte Lernen. Wochen- und Tagespläne sollten so aufgestellt werden, dass ein normaler Tagesrhythmus beibehalten wird. Persönliche Leistungshoch- und Tiefpunkte müssen beachtet werden. Lernetappenziele müssen so gewählt werden, dass sie erreichbar sind und auf das Gesamtziel hinarbeiten. Mit kleinen Belohnungen kann man sich wieder motivieren. Pausen und Freizeit dürfen nicht zu kurz gehalten sein, damit es genügend Erholungsmöglichkeiten gibt.

Der Einsatz von unterschiedlichen Arbeits- und Lerntechniken verbessert die Aufnahmefähigkeit und sorgt für Abwechslung in der Prüfungsvorbereitung. Neben Textmarkieren und Strukturieren können auch Lernkarteien eingesetzt werden. Auch die Arbeit mit Bildern, Assoziationen sowie Eselsbrücken ist sehr erfolgreich, da hier beide Gehirnhälften eingesetzt werden, was zu einer besseren Verarbeitung des Lernstoffes führt. Die Bildung von Lerngruppen ist eine weitere Möglichkeit. Man kann den Stoff gemeinsam erarbeiten und sich gegenseitig unterstützen. Kurz vor der Prüfung sollte man nichts Neues dazulernen sondern lediglich Bekanntes wiederholen. Der Tag vor der Prüfung ist ideal zum Entspannen und Erholen.

Prüfungsangst ist hier unnötig und vermeidbar. Voraussetzung ist allerdings, dass man sich, wie beschrieben, rechtzeitig und regelmäßig um das Erlernen des Stoffes bemüht.

5.2.2. Unbekannte Prüfungssituation

Die schriftliche Prüfung kommt relativ häufig vor und die Auszubildenden kennen diese Situation. Jede Klassenarbeit entspricht dieser Form, wenn auch mit geringerem Stoffumfang. Praktische Prüfungen finden dagegen seltener statt. Es ist auch meist nicht möglich einer solchen Prüfung als Besucher beizuwohnen. Hier muss also versucht werden auf anderem Weg Informationen zu erhalten bzw. Übung zu bekommen.

Informationen über die Art, den Umfang der Prüfung und auch über den groben Ablauf bekommt man aus der Prüfungsordnung des Ausbildungsberufes. Auch Auszubildende aus früheren Jahrgängen können nützliche Informationen geben. Über sie kann man „aus erster Hand“ und „in Augenhöhe“ Berichte zu Aufgaben und Prüfern erhalten. Den Prüfungsort kann man bereits vor dem Prüfungstag besuchen. Die Prüfung der Tierpfleger wird im Allgemeinen im Betrieb eines beteiligten Prüflings abgehalten. So ist zumindest diesem der Prüfungsort bekannt. Aber auch die anderen Teilnehmer können sich vor der Prüfung im entsprechenden Betrieb umschaun oder einen Tag mitarbeiten, um sich so mit der Umgebung vertraut zu machen.

Schließlich besteht die Möglichkeit im Betrieb die Prüfungssituation in einem Rollenspiel zu üben. Auch wenn man nicht die genaue Fragestellung kennt, wird der Ablauf aus verschiedenen Perspektiven trainiert. Der Auszubildende kann selbst einmal als Prüfer agieren oder auch seine eigene Rolle übernehmen. Interessant ist in einer solchen Übung auch der Blickwinkel des neutralen Beobachters. Bei dieser Vorgehensweise ist eine Feedbackrunde nach jeder Szene sehr wichtig. So kann man Fehler besser erkennen und Verbesserungsmöglichkeiten finden. Eine gewisse Art von Prüfungssituation ergibt sich für die Tierpflegerauszubildenden im täglichen Betriebsablauf. Mindestens eine Frage der Abschlussprüfung ist ein Kundengespräch wie sie auch im Tierheimbetrieb vorkommt. So kann auch dort eine Prüfungssituation simuliert werden, wenn der Auszubildende ein derartiges Gespräch im Beisein des Ausbilders führt. In einer allfälligen Nachbesprechung sollten dann unbedingt Fehler und Lobenswertes besprochen werden und alternative Möglichkeiten aufgezeigt werden.

Zusätzlich gibt es noch eine Vielzahl an kleinen praktischen Tipps⁹, die man den Auszubildenden auf den Weg geben kann und damit die Angst vor dem Unbekannten verringert:

- auf Fragen zügig reagieren
- Gedankengänge mitteilen, nicht nur Ergebnisse. Prüfer helfen bei „Hängern“.
- Reaktionen des Prüfers beobachten
- normal sprechen, keine komplizierten Formulierungen
- normal verhalten, wie in einem Kundengespräch
- Nervosität ist normal. Das wissen die Prüfer. Sie unterstützen sie beim Abbau.

Selbst wenn man die Prüfungssituation nicht genau vorhersehen kann, ist es doch möglich dem Auszubildenden diese auf die beschriebene Weise näher zu bringen und ihn gut darauf vorzubereiten. Die restliche Unsicherheit wird er meistern können und zuversichtlich dem Termin der praktischen Prüfung entgegensehen.

5.2.3. Blackout in der Prüfung

Das größte Problem stellt im Fall meiner Auszubildenden die Angst vor einem Blackout während der Prüfung dar. Hier ist die Lösung komplex und hängt auch sehr von der Persönlichkeit des Prüflings ab.

Was passiert bei einer Denkblockade im Körper? Man ist über alle Maßen aufgeregt und in einer Stresssituation. Angstausslösende Gedanken kommen in den Sinn. Panik macht sich breit. Die Muskeln spannen sich an und man beginnt flach und beschleunigt zu atmen. Schließlich ist die Anspannung so groß, dass die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen nicht mehr funktioniert und der Blackout ist da.

Ansatzpunkte für die Lösungsstrategien sind zum einen die angstausslösenden Gedanken und Vorstellungen und zum anderen die körperliche Anspannung.

⁹ vgl. Litzcke/Krems (2003), S. 11 ff.

Da negative Einstellungen unsere Gefühle unmittelbar verändern, muss es Ziel sein unsere Grundgedanken zu ändern. Angsterzeugende Überlegungen sollen durch zuversichtliche positive Formulierungen ersetzt werden. Hier zwei Beispiele¹⁰:

(1) angstauslösende Formulierung

Ich muss diese Prüfung bestehen, wenn nicht, ist alles aus.

zuversichtliche Aussage

Ich bin gut vorbereitet. Schade, wenn es nicht klappen würde, aber ich kann damit leben.

(2) angstauslösende Formulierung

Ich werde stottern, mich verhaspeln und durchfallen.

positive Aussage

Ich habe gelernt und mich gut vorbereitet. Ich lasse es auf mich zukommen und werde es schaffen.

Ähnlich müssen wir an unseren Vorstellungen arbeiten. Wer sich die Prüfungssituation in einem düsteren Raum mit einem grimmig schauendem Prüfer ausmalt, wird automatisch kein gutes Gefühl vor der Prüfung haben. Dagegen haben ein lächelnder Prüfer, der sich über eine gute Antwort freut, und ein sonnendurchfluteter Raum, auch wenn es nur in der Vorstellung ist, entspannende und befreiende Auswirkungen.

Die Auszubildende muss lernen eine positive Grundeinstellung gegenüber der Prüfung zu erlangen. Horrorvisionen und angstvolle Gedanken müssen „umgeschrieben“ werden in zumindest neutrale besser noch in unterstützende positive Formulierungen. Dieses Vorgehen soll schon in der Vorbereitungszeit regelmäßig angewendet und geübt werden. Eingefahrene Denkmuster können oft nur langsam verändert werden. Optimalerweise geht man auf diese Art schon unbeschwerter zur Prüfung. Im Notfall, kann diese Technik aber auch in der Prüfung selbst angewendet werden, um drohende Blockaden zu verhindern.

¹⁰ weitere Beispiele siehe Walther (2012) S. 112 f.

Schließlich haben wir zu große Anspannung des Prüfungskandidaten als Problem herausgefiltert. Steht man verkrampft mit zitternden Händen dem Prüfer gegenüber, ist ein erfolgreicher Abschluss erheblich schwieriger zu erreichen. Es gibt für dieses Problem eine Vielfalt an Entspannungs- und Atmungstechniken, die Abhilfe schaffen können. Dies sind unter anderem:

- Yoga
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Bauchatmung
- Atem-Zähl-Übung¹¹
- Ein-Ruhe-Atmung¹²

Für diese Techniken gilt wie auch schon für die in früheren Abschnitten dargestellten Hilfen, dass sie rechtzeitig vor der Prüfung trainiert und angewendet werden müssen. In diesem Fall ergibt sich daraus wieder ein doppelter Effekt. Schon in der Vorbereitung wirkt die erreichte Entspannung arbeitsfördernd und befreiend. Außerdem können die Techniken in der Prüfungssituation selbst nur dann angewandt werden, wenn sie vorher ausreichend geübt wurden.

Alle in diesem Abschnitt vorgestellten Strategien, können selbst angewandt werden. Man benötigt für sie keine Unterstützung von geschulten Fachkräften. In manchen Fällen kann die Prüfungsangst aber so ausgeprägt sein, dass der Betroffene die Problematik allein nicht bewältigen kann. Dann muss professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. In diesen Fällen gibt es Kurse z. B. bei Volkshochschulen und Krankenkassen, die sich der Thematik Prüfungsangst annehmen. Oder man wendet sich direkt an einen geschulten Psychologen.

¹¹ vgl. Walther (2012), S. 85 ff.

¹² vgl. Walther (2012), S. 133 ff.

5.3. Umsetzung

Wie zu erwarten war, haben sich für das vielschichtige Problem Angst vor der praktischen Prüfung eine mindestens genauso große Anzahl von Lösungsvarianten ergeben. Die Umsetzung im Betrieb ist nicht immer ganz einfach und teilweise gar nicht möglich. In unserem sehr kleinen Betrieb, haben wir oft nicht die Zeit und auch nicht das Personal, um ausgedehnte Übungen durchzuführen. Dazu kommt, dass die Auszubildende in dem für diese Projektarbeit zu Grunde liegenden Zeitfenster knapp die Hälfte der Zeit im Blockunterricht in der Berufsschule war bzw. Urlaub hatte. Trotzdem konnte ich einige der Strategien umsetzen oder zumindest der Auszubildenden mit auf den Weg geben.

Wir haben uns in einem Gespräch über die dargestellten Lerntechniken und das Zeitmanagement unterhalten. Während die Arbeitstechniken schon aus der Schule bekannt waren und bereits herangezogen wurden, war das Zeitmanagement in dieser Form eher unbekannt. Wir haben beispielhaft gemeinsam einen Plan entworfen, um das Vorgehen zu veranschaulichen. Ein längerfristiger Plan für die Vorbereitung auf die praktische Prüfung wurde nicht erstellt, wohl aber ein entsprechender für die letzten drei Wochen vor der Prüfung. Das liegt hauptsächlich daran, dass gleichzeitig die Vorbereitung für die schriftliche Abschlussprüfung zu absolvieren war und sich große Teile des Lernstoffes decken.

Bezüglich der unbekanntenen Prüfungssituation genießt die Auszubildende den entscheidenden Vorteil, dass ihre Prüfung im Tierschutzheim Konstanz stattfinden wird. Sie kennt sich also vor Ort bestens aus und hat zumindest hier keinerlei Probleme. Rollenspiele als Training für die Prüfung sind ebenfalls kein Neuland. Wir haben schon mehrfach solche Übungen gemacht, meistens dann wenn Praktikanten im Betrieb waren. Leider konnten wir in den letzten Monaten aus Zeitgründen keine durchführen. Es sind aber in den letzten zwei Wochen vor der praktischen Prüfung zwei Termine hierfür geplant. Einmal mit einem Wunschthema der Auszubildenden und einmal mit einer von mir gewählten Fragestellung.

Da unsere Auszubildende voll in den Arbeitsablauf im Tierschutzheim eingebunden ist, hat sie immer wieder Kundengespräche und damit die Möglichkeit, für das Prüfungsgespräch zu üben. Unregelmäßig habe ich in den letzten Wochen bei diesen Gesprächen zugehört und im Nachhinein das Gehörte besprochen. Zusätzlich hat sie wiederholt bei meinen Gesprächen zugehört.

Schließlich besteht Kontakt zu Auszubildenden aus den Vorjahren. Mir ist bekannt, dass dort Informationen zu der vor Kurzem stattgefundenen schriftlichen Prüfung ausgetauscht wurden. Ich gehe davon aus, dass das auch für die bevorstehende praktische Prüfung gemacht wird.

Die Angst vor einer Denkblockade hatte die Auszubildende als größtes Problem angesehen. Es wäre zu erwarten, dass hier die Anstrengungen für die Lösung am intensivsten sind. Dem ist aber nicht so. Die Technik der Umformulierung von negativen Gedanken in positive haben wir besprochen und an Beispielen im Tierschutzheimalltag gemeinsam geübt. Allerdings ist es dabei auch geblieben, eine weiter eigenständige Umsetzung durch die Auszubildende hat nicht stattgefunden. Ein Grund ist sicher, dass ihr die Sache relativ schwer fiel und ein effektiver Nutzen daraus für sie nicht sofort erkennbar war. Gleiches gilt für die aufgeführten Entspannungsübungen.

Zusammenfassend kann man auf befriedigende bis gute Umsetzung schauen, wenn man die äußeren Bedingungen mit einbezieht. Die Auszubildende und ich sehen beide gelassen der Prüfung entgegen. Es wird sicher eine gute, vielleicht sogar eine sehr gute Leistung werden.

6. Erfahrungen und Ausblick

6.1. Persönliche Erkenntnisse aus diesem Projekt

Die Auseinandersetzung mit diesem Thema war sehr interessant für mich. Persönlich hatte ich keine größeren Prüfungsängste, die Anspannung hielt sich bei meinen Prüfungen bei einem wohltuenden Kribbeln. Falls sich das noch ändert, bin ich jetzt gut gerüstet.

Überraschend sind die vielen Formen, die Prüfungsangst annehmen kann und auch wie sie sich zeigt. Sowohl für mich und auch für meine Auszubildende war das bisher eher ein Schlagwort. Man hat sie oder eben nicht. Was genau dahinter steckt, war unbekannt. Inzwischen ist klar, dass einem vielfältigen Problem ein noch vielseitigeres Lösungsrepertoire folgt. Besonders spannend war es, die genaue Problemstellung bei meiner Auszubildenden herauszuarbeiten. Insbesondere, weil ich da eigentlich ein anderes Ergebnis erwartet hätte.

Von der Umsetzung der herausgearbeiteten Lösungen bin ich etwas enttäuscht. Die Bereiche, die wir bisher schon abgedeckt haben, sind soweit in Ordnung. Auch wenn ich mir hier überlege noch früher in der Ausbildungszeit die Problematik anzugehen. Damit am Ende, wenn aus betrieblichen Gründen die Zeit knapp zu werden droht, doch schon genügend trainiert wurde. Aber die anderen Bereich, zugegeben die für die Auszubildenden weniger attraktiven, wie Zeitmanagement oder Entspannungstechniken, wurden kaum angenommen. Das kann natürlich auch an der Persönlichkeit der Auszubildenden liegen. Vielleicht wird sich das in Zukunft anders erweisen.

Fest steht und diese Erkenntnis werde ich auch meinen zukünftigen Auszubildenden weitergeben: Prüfungsangst ist etwas ganz normales und kann sogar positiv wirken. Wenn sie aber störend ist, kann man sie mit einfachen Mitteln zumindest stark verringern.

6.2. Für die Zukunft

Wir sind gerade dabei uns einen neuen Auszubildenden für die nächsten Jahre zu suchen und stecken mitten im Auswahlverfahren. Damit ist klar, dass das Thema

Prüfungsangst in allen Varianten vermutlich in Zukunft weiter relevant ist. Auch wenn es sich vielleicht beim nächsten Mal in ganz anderen Formen zeigt. Dementsprechend muss eine neue Problemanalyse gemacht werden und vielleicht müssen auch andere Lösungswege aufgezeigt werden.

Schön wäre eine bessere Vernetzung mit anderen Ausbildungsbetrieben für Tierpfleger, um vielleicht das ein oder andere Mal gemeinsame Übungen durchzuführen oder zumindest zum Gedankenaustausch. Das ist aber schwer zu erreichen. Es mangelt nicht nur an der Zeit, die Wege sind relativ weit. Allerdings kann ein solcher Austausch unter den Auszubildenden direkt angeregt werden. Die haben nämlich alle zusammen Blockunterricht in der Berufsschule in der Landesfachklasse für Tierpfleger und sehen sich dort regelmäßig für einige Wochen im Jahr.

Anhang

Der Prüfungsangst-Check¹³

Dieser Fragebogen soll klären zu welchen Zeitpunkten die Prüfungsangst bei dem Betroffenen auftritt. Entsprechend dem Ergebnis gibt es verschiedene Ansätze und Arbeitstechniken zur Überwindung des Problems. Im Anschluss sind die Fragen aufgeführt, auf die Erläuterung der Auswertung wird an dieser Stelle verzichtet.

Hoffentlich begegne ich dem Prüfer jetzt nicht auf dem Flur.

Was schreibt denn der Prüfer die ganze Zeit? Was ich alles Falsches sage?

Das war peinlich, weil bestimmt alle gemerkt haben, dass ich Angst hatte.

Was denken meine Freunde und meine Eltern, wenn ich durch die Prüfung falle?

Ich muss so viel Stoff lernen, ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll.

Wenn ich mir vor dem Einschlafen ausmale, wie die Prüfung abläuft, bekomme ich starkes Herzklopfen.

Was ich gelesen habe, habe ich 5 Minuten später schon wieder vergessen.

Ich hätte doch ein anderes Einsprechthema oder einen anderen Prüfer nehmen sollen.

Wenn schon die erste Frage nicht klappt, dann kannst du den ganzen Rest vergessen.

Ich hab so schlecht geschlafen und bin überhaupt nicht fit für das hier.

Das Vorgespräch mit dem Prüfer hat mich noch mehr durcheinander gebracht.

Verglichen mit den Anderen bin ich eher schlecht vorbereitet.

Die Zeit reicht doch nie, um das alles bis zur Prüfung in den Kopf zu kriegen!

Oh, Gott, die Frage weiß ich nicht! Was mach ich denn jetzt?

Für meine Freunde hab ich jetzt einfach keine Zeit und Sport ist auch gecancelt.

¹³ Quelle Walther (2012), S. 51 ff.

Diese Nacht muss ich endlich ausschlafen.

Mir scheint, die prüfungsrelevante Literatur ist extra so umfangreich, damit man es normalerweise gar nicht schaffen kann.

Ich hab bestimmt genau das Falsche gelernt und es kommen ganz andere Sachen dran.

Die könnten mich nach meinem Namen fragen – den wüsste ich auch nicht mehr.

Ich hatte totales Glück und die richtigen Fragen bekommen.

Mit anderen Themen hätten die voll meine Lücken erwischt.

Wenn ich nur an den Prüfer denke, wie er so da sitzt, dann werde ich ganz aufgeregt.

Ich lenke mich ständig ab, weil ich den Schreibtisch aufräume, die Wohnung putze oder im Internet surfe.

Ich bin aber auch vom Pech verfolgt – fast alles nur Sachen, die ich gerade nicht gelernt hab.

Der Beisitzer soll ganz nett sein, aber die Prüferin guckt nur aus dem Fenster während man antwortet.

Ich muss total selbstsicher und kompetent überkommen.

Wenn ich morgens aufwache und an den Tag denke, steigt schon die Angst in mir hoch.

Ich muss so viel Stoff lernen, ich weiß nicht, wie ich das noch schaffen soll.

Hätte ich doch bloß mehr Seminare besucht – jetzt fehlt mir ganz bestimmtes Wissen.

Das ist wie ein großer Berg und ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.

In der Lerngruppe hab ich das anderen noch erklärt – jetzt weiß ich nichts mehr!

Ich mache mir einen Zeitplan und stelle immer fest, dass ich ihn überhaupt nicht einhalte.

Ich brauch nur an die Prüfung zu denken, dann hab ich schon feuchte Hände.

In der Prüfung krieg ich bestimmt keinen Ton heraus – was mach ich dann bloß?!

Ich weiß gar nicht, wofür ich die Zensur eigentlich bekommen habe.

Und wenn ich eine Frage bekomme, die ich nicht beantworten kann? Was mach ich dann?

Wenn ich durchfalle, war das ganze Studium umsonst.

Na, das ging ja gut los! So wird das doch nichts mehr!

Alle sind am Schreiben, nur ich starre auf das weiße Papier und mein Gekritzel.

Ich hab wirklich viel vorher gemacht und jetzt hab ich so schlecht abgeschnitten.

Das lief nur deshalb gut, weil ich mir die netteste Prüferin ausgesucht habe.

Ich weiß gar nicht, ob ich das richtige Skript oder Buch zum Lernen habe.

Ich steh ja total neben mir! Jetzt werd' doch mal ruhig!

Mist! Meine Hände zittern ja total!

Das lief zwar irgendwie ganz gut, aber beim nächsten Mal ist ja alles schwerer.

Die haben mir doch nur eine bessere Zensur gegeben, weil sie mich irgendwie damit motivieren wollen (oder: weil sie es auch nur hinter sich haben wollen).

Herzukommen war ein Fehler. Ich hätte mich krankschreiben lassen sollen.

Siehste! Ich bin eben kein Prüfungstyp. Ich kann so etwas nicht.

Ich hab mich total bescheuert verhalten.

Beim Lesen muss ich immer an andere Dinge denken, so dass ich mich gar nicht konzentrieren kann.

Das Ergebnis geht in die Gesamtnote ein – damit krieg ich doch keinen Master (oder Job).

Ich brauch irgendwie Baldrian oder Autogenes Training, um runter zu kommen.

Wie sag ich es meinen Eltern, wenn ich durch diese Prüfung falle?

So wie der Prüfer guckt, muss ich ja totalen Blödsinn reden!

Ich hätte viel mehr sagen sollen statt dazusitzen und zu schweigen.

Ich hab viel zu spät angefangen. Das fehlt mir jetzt an Zeit.

Es fing schon mit der ersten Frage schlecht an und dann hab ich nicht mehr die Kurve gekriegt.

Und dann bin ich auch noch rot geworden (oder: hab gestottert / oder: habe so stark geschwitzt). Da war dann alles endgültig aus.

Vergiss es! Ich geb' einfach ein leeres Blatt ab (oder: ich breche die mündliche Prüfung einfach ab).

Wenn andere etwas lernen, behalten sie es auch. Ich glaube, ich vergesse alles wieder.

Ich hab für das ganze Studium viel zu lange gebraucht. Dafür hätte ich auch besser abschneiden müssen.

Literaturverzeichnis

Bovet, Gislinde/ Huwendiek, Volker [Hrsg.] (2006): *Leitfaden Schulpraxis – Pädagogik und Psychologie für den Lehrberuf*. 4. überarbeitete Auflage, Berlin (Cornelsen).

Lanner, Helmut (1998): *Prüfungen – mit Erfolg*. München, (Humboldt).

Walther, Holger (2012): *Ohne Prüfungsangst studieren*. Konstanz (UVK).

Wolf, Doris/ Merkle, Rolf (2001): *So überwinden Sie Prüfungsängste*, Mannheim (PAL).

Litzke, Sven Max/ Krems, Burkhardt (2003): *Prüfungsangst*. URL:
http://psydok.sulb.uni-saarland.de/volltexte/2004/147/pdf/Litzcke_PrAngst.pdf

Uni-Protokolle (20.06.2012): *Prüfungsangst*.

URL: <http://www.uni-protokolle.de/pruefungsangst.php>

Wikipedia (20.06.2012): *Prüfungsangst*

URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/Pr%C3%BCfungsangst>



Angst vor der praktischen Prüfung

Problemanalyse – Lösungsstrategien – Umsetzung

Projektarbeit im Rahmen des IBK Ausbilders

Stufe 2

Heidi Schätzle

Mühlenweg 48

78467 Konstanz

Konstanz, den 20.06.2012