

# STUTTGARTER ZEITUNG

Angststörungen und Panikattacken

## Was tun bei Prüfungsangst und Blackouts?

24.04.2022 - 14:00 Uhr

**Prüfungsangst ist ein weitverbreitetes Phänomen, dabei kann ein langfristiges Leiden eigentlich vermieden werden. Der Stuttgarter Diplompsychologe Oliviero Lombardi verrät uns wie wir zu mehr innerer Ruhe gelangen und warum ein gesunder Selbstwert so wichtig ist.**

**Von Lili Oberdörfer**

Jeder kennt Sie die Situation kurz vor einer Präsentation oder einer Prüfung: die schweißigen Hände und die steigende Anspannung.

Eine leichte Aufregung vor Prüfungssituationen ist sicherlich normal, jedoch gibt es immer mehr Menschen, für die sich Prüfungsangst zu einem echten Hindernis im Leben entwickelt. Spätestens wenn einen die schlaflosen Nächte plagen, ist es an der Zeit, etwas zu tun. Wir haben deswegen mit Diplompsychologe Oliviero Lombardi aus Stuttgart gesprochen, der uns die Kraft von positiven Gedanken erklärt und Tipps gegen zittrige Stimmen und Blackouts gibt.

**Wie verbreitet ist Prüfungsangst nach ihrer Erfahrung?**

Die Prüfungsangst ist sehr stark verbreitet. Angststörungen gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen, dabei spielen Prüfungsangst und Hypochondrie die größte Rolle.

### **Was für Situationen sind für Betroffene besonders angsteinflößend, gibt es bestimmte Trigger?**

Besonders angsteinflößend sind alle Situationen, bei denen ein Kontrollverlust erlebt wird. Das Gefühl der Auslieferung gegenüber Prüfenden ist dafür ein Paradebeispiel. Eine Überzahl von Personen sitzen verschanzt hinter einem Tisch, der Prüfling steht mit dem Rücken zur Tür und befindet sich auf fremdem Terrain. Meistens hat der Prüfling sich bereits im Vorfeld katastrophale Vorstellungen vom Verlauf und dem möglichen Versagen gemacht. So ist er voreingenommen und tritt die Prüfung mit negativen Erwartungen an. Das wirkt sich natürlich ausgesprochen ungünstig auf seinen psychischen Zustand, sein Wohlbefinden und letztendlich auch den Ablauf der Prüfung selbst aus. Der Prüfling blockiert sich also selbst und sorgt so für das erwartete negative Ergebnis.

Oftmals spielen für Betroffene aber auch negative Erfahrungen mit Hierarchien oder Machtmissbrauch eine Rolle.

### **Prüfungen und Vorträge sorgen bei vielen Menschen für Stress, andere gehen damit eher locker um, wie kommt es zu diesem Unterschied?**

Ausschlaggebend ist schlicht und ergreifend, wie gut das Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und damit auch die Souveränität ausgeprägt ist. Das hat oft mit der Entwicklung des eigenen Selbstwertgefühls in der Kindheit zu tun.

### **Man sitzt in der Prüfung und hat einen Blackout: Kann man diese Situation noch retten?**

Die Situation kann man retten, wenn man vorher entsprechende Techniken gelernt hat. Besonders Atemtechniken sind in dieser Situation hilfreich.

Aus unserem Angebot: Normales Gefühl oder psychische Störung?

### **Was tun, wenn die Stimme zitterig wird?**

Eine zitterige Stimme ist ein Ausdruck von innerer Anspannung. Um das Zittern zu vermeiden, ist es also wichtig, die Anspannung herunterzufahren, dann fängt sich auch die Stimme wieder. Mein Tipp ist es, sich vor der Prüfung zur Ruhe zu bringen und bewusst positiv zu starten. So ist es einfacher, im ruhigen Modus zu bleiben.

### **Schlaflose Nächte vor Prüfungszeiträumen können belasten, was kann helfen?**

Wir können lernen, unseren Kopf frei von möglichen Grübeleien oder Gedankenkreisel zu halten. Dafür müssen wir diese systematisch unterbrechen und uns stattdessen wieder auf den Schlaf konzentrieren.

WEITERLESEN NACH DIESEM VERLAGSANGEBOT

STADTKIND

**Bleibe up-to-date mit dem Stadtkind-Newsletter.**

**Weiter**

### **Manche Menschen kriegen bei Aufregung rote Flecken im Gesicht. Lässt sich sowas vermeiden? Oder geht es um Akzeptanz?**

Rote Flecken im Gesicht sind ein Zeichen von starker Durchblutung, bei Aufregung wird dies durch hohen Blutdruck und Puls ausgelöst. Rote Flecken sind in dem Fall also die Folge von Anspannung und Adrenalin. Hier ist es wichtig, eine Entspannungstechnik der Wahl anzuwenden, um Ruhe reinzubringen, dann bekommt man langfristig auch keine roten Flecken mehr.

### **Was können Ursachen für Stressreaktionen wie Blackouts oder rote Flecken sein?**

Die Ursachen für übermäßige Stressreaktionen bei Prüfungssituationen sind immer die gleichen. Es handelt sich dabei meist um ein Zusammenspiel aus mangelndem Selbstvertrauen, mangelndem Selbstbewusstsein und mangelnder Souveränität.

### **Was bringen positive Mantras und gutes Zureden? Ist das hilfreich oder überholt?**

Positive Gedanken sind in keinem Fall überholt! Ganz im Gegenteil, denn die Realität ist ein Konstrukt. Malt man sich die Zukunft oder auch eine Prüfung negativ aus, hat das negative Konsequenzen. Malt man sich die Zukunft positiv aus, ist man eher positiv gestimmt und gestaltet die Zukunft positiv. Besonders hilfreich, sind deswegen der Fokus auf Kreativität, Ausdrucksfähigkeit, aber auch eine positive Ausstrahlung, denn das wirkt sich günstig auf die Prüfung aus. Gutes Zureden von außen hilft jedoch nur bedingt, denn Selbstvertrauen kommt von innen, und das ist eine Trainingsfrage.

### **Was können wir tun, um einen Blackout im Voraus zu vermeiden?**

Auch dazu braucht es bestimmte Techniken. Man muss lernen, sich nicht in Worst-Case-Szenarien zu verlieren. Eine strategisch gut angelegte Vorbereitung spielt natürlich auch eine Rolle, dabei ist es besonders wichtig, Selbstblockaden zu vermeiden.