



Was kann ich gegen Prüfungsangst tun?

"Herr Fahrlehrer, ich sage Ihnen gleich, ich bin kein Prüfungsmensch!" So oder ähnlich klingen die Worte eines aufgeregten Fahrschülers vor seiner praktischen Prüfung. Dies ist nur allzu verständlich in dieser Situation, denn die meisten Menschen sind keine Prüfungsmenschen. Was aber tun, wenn die Ängste so groß werden, dass plötzlich nur noch eine große Leere im Kopf ist? Dass man plötzlich Fehler macht, die man sonst noch nie in der Fahrausbildung gemacht hat?

Hier sei an den Spruch eines Fahrlehrers erinnert, der die Situation nur zu treffend beschreibt: "Der Fahrlehrer kennt seinen Fahrschüler sehr genau, aber nicht immer seinen Prüfling!"

Deshalb an dieser Stelle einige Tipps, wie der Druck vor oder während der Prüfung ein wenig vermindert werden kann:

- Sie und Ihr Fahrlehrer sollten vor der Prüfungsfahrt davon überzeugt sein, dass Sie es schaffen werden. Eine solide Vorbereitung vor der Prüfung ist das beste Ruhekissen. Sprüche wie "Wir können es ja mal probieren, vielleicht klappt es ja schon." bauen nur zusätzlichen Druck auf und sollten vermieden werden.
- Simulieren Sie in den letzten Fahrten Ihrer praktischen Ausbildung eine Prüfungsfahrt und werten Sie diese gemeinsam mit Ihrem Fahrlehrer aus.
- Legen Sie ihren Prüfungstermin nicht in Phasen anderer beruflicher oder persönlicher Höhepunkte wie z.B. andere Prüfungen in Schule/ Beruf oder allg. Stresssituationen auch privater Art.
- Erzählen Sie nicht überall herum, wann Ihr Prüfungstermin sein wird. Sie schleppen dann nur zusätzlich noch den Erwartungsdruck der Mitwisser mit sich herum. Wenn überhaupt, sprechen Sie nur mit Personen darüber, die Ihnen Mut machen und Sie bestärken können. Leuten, die nur zusätzliche Hektik verbreiten, sollten Sie von Ihrer Prüfung erst erzählen, wenn Sie sie bestanden haben.
- Hören Sie nicht auf die Horrorgeschichten von Leuten, die mal durchgefallen sind! Nur wenige werden bereitwillig zugeben, dass ihnen ein grober Fehler unterlaufen ist. Nicht selten wird von bösen Prüfern gesprochen und über deren Wiedererscheinen Angst und Schrecken verbreitet.
- Lenken Sie sich am Abend vor Ihrer Prüfung ein wenig ab. Durch vorheriges stundenlanges Studium des Lehrbuches werden Sie nichts Neues mehr entdecken. Sie können alles!
- Erscheinen Sie ausgeruht und pünktlich zur Prüfungsfahrt. Nehmen Sie möglichst vorher zum "Warmfahren" noch eine Fahrstunde. So können Sie sich in Ruhe bestens vorbereiten.
- Vermeiden Sie die Einnahme von Beruhigungsmitteln. Sie lindern nicht die "Prüfungsangst," sondern verringern nur Ihre Aufmerksamkeit und Konzentration bzw. Ihr Reaktionsvermögen.
- Denken Sie immer daran: Prüfer sind keine Götter. Sie wissen, dass Sie noch nicht alles wie ein alter Hase können. Es gibt keine fehlerfreien Prüfungsfahrten! Konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche.