

Kurzstudie 2022

PRÜFUNGSANGST. DIE FAKTEN.

WER HAT ANGST VOR PRÜFUNGEN? EIGENTLICH FAST ALLE!

Die aktuelle Prüfungsangst Studie der IU Internationalen Hochschule zeigt: Fast 9 von 10 Deutschen 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.

iu
INTERNATIONALE
HOCHSCHULE

86,8%

aller Befragten hatten schon
einmal Prüfungsangst.

In welchen der folgenden Situationen hatten Sie bereits einmal Angst vor Prüfungen? In %



Fühlen Sie sich mit Ihrer Prüfungsangst ernst genommen?

In %*

Ja
54,2

Nein
45,8

Fast die Hälfte fühlt sich mit ihrer Prüfungsangst **nicht** ernst genommen.

* Befragte, die Prüfungsangst während der Schule/des Studiums oder/und während einer Berufsausbildung empfunden haben

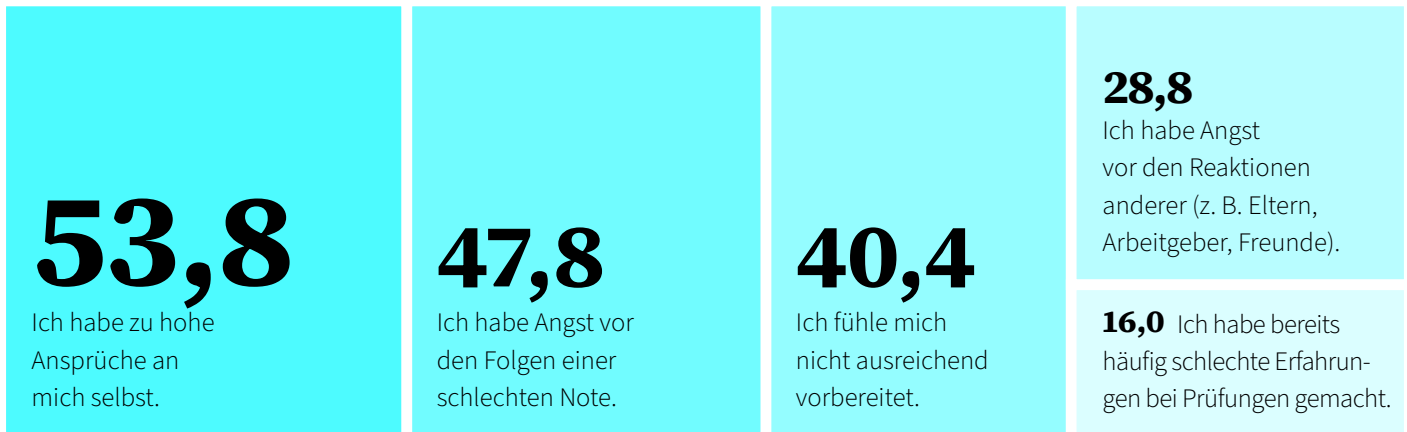
PRÜFUNGSANGST IST EIN „EIGENTOR“.

Viele der Befragten stehen sich bei Prüfungen selbst im Weg.

Die zu hohen eigenen Ansprüche sind für über die Hälfte ein wesentlicher Grund, warum Prüfungsangst vorhanden ist. Erst dann kommt die Angst vor den Folgen einer schlechten Note.

Was sind die wesentlichen Gründe für Ihre Angst vor einer Prüfungssituation?

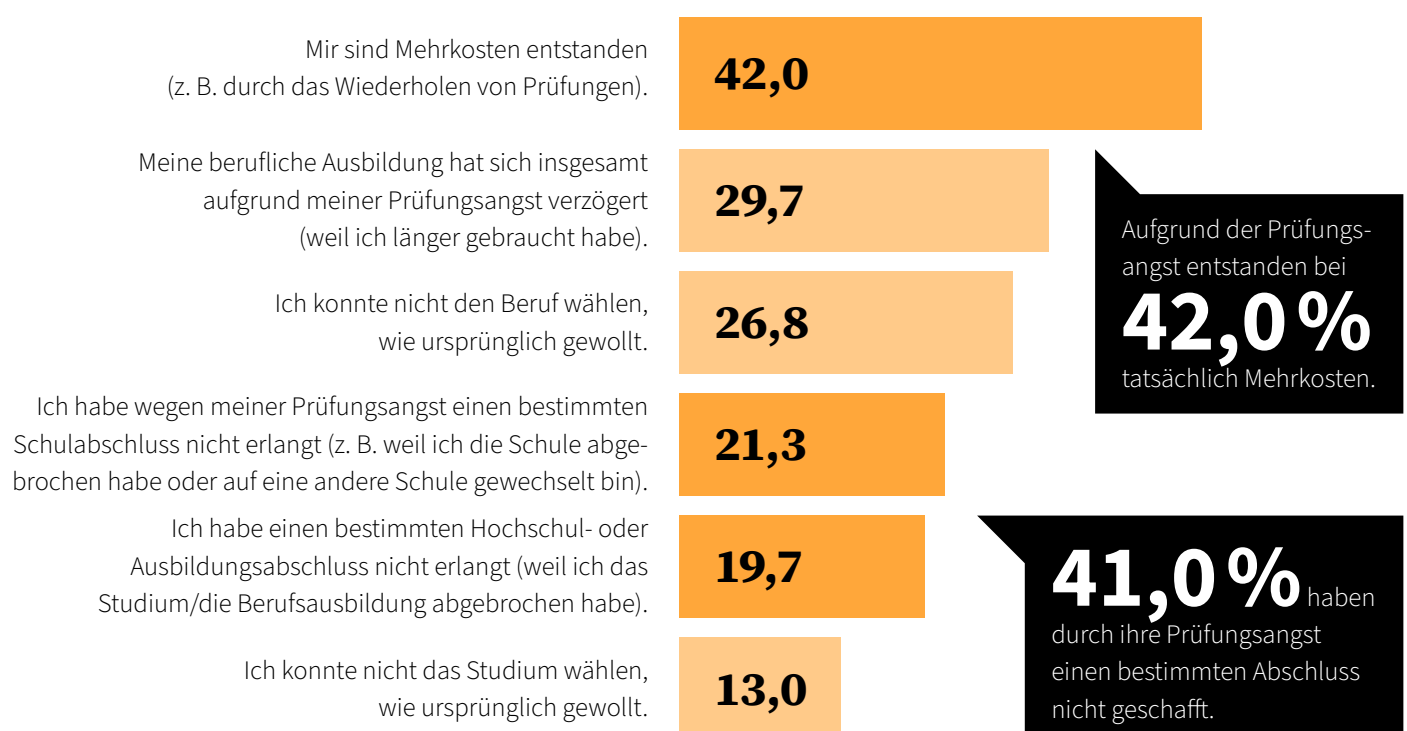
In %*; Top-5-Nennungen



DIE AUSWIRKUNGEN VON PRÜFUNGSANGST: ZEIT UND GELD SIND GROSSE THEMEN!

Welche Auswirkungen hatte Ihre Prüfungsangst bisher bei Ihnen?

In %*; Befragte, bei denen die Prüfungsangst Auswirkungen hatte



* Befragte, die Prüfungsangst während der Schule/des Studiums oder/und während einer Berufsausbildung empfunden haben

HILFE GEGEN DIE PRÜFUNGSANGST? FEHLANZEIGE.

Wo bzw. wie haben Sie sich Hilfe geholt? In %*; Befragte, die sich bereits einmal Hilfe geholt haben; Top-6-Nennungen

Nur **14,1%** haben sich schon einmal Hilfe geholt, um etwas gegen die Prüfungsangst zu tun.¹

¹ Haben Sie sich schon einmal Hilfe geholt, um etwas gegen Ihre Prüfungsangst zu unternehmen?*



Auch beim Thema Hilfe/Unterstützung ist der Anspruch an sich selbst hoch! Viele möchten es aus eigener Kraft heraus schaffen und haben sich deshalb noch keine Hilfe geholt:

49,5

Es war bisher noch nicht so schlimm, dass ich Hilfe benötigt hätte.

38,6

Ich möchte es allein schaffen.

Weshalb haben Sie sich bisher keine Hilfe geholt?

In %*; Befragte, die sich noch keine Hilfe geholt haben; Top-4-Nennungen

22,2

Es ist mir unangenehm bzw. peinlich.

20,0

Ich habe noch keine passenden Angebote gefunden bzw. weiß nicht, an wen ich mich wenden soll.

* Befragte, die Prüfungsangst während der Schule/des Studiums oder/und während einer Berufsausbildung empfunden haben



WAS TUN GEGEN PRÜFUNGSANGST?

IM GESPRÄCH MIT PROF. DR. PATRICK TROTZKE, PSYCHOLOGE UND PSYCHOTHERAPEUT



Prof. Dr. Patrick Trotzke

Professor für Psychologie an der IU Internationalen Hochschule und Psychologischer Psychotherapeut

DIE TOP-3-MASSNAHMEN GEGEN PRÜFUNGSANGST.

1 Gut vorbereitet sein und rechtzeitig Infos einholen

2 Effizientes Zeitmanagement und richtige Lernstrategie

3 Mentales Training und Entspannungstechniken

Was kann man grundsätzlich im Vorfeld bei Prüfungsangst machen?

Gute Vorbereitung ist natürlich alles. Deshalb: Infos rechtzeitig einholen. Wer nicht weiß, welche Themen in der Prüfung abgefragt werden und wie die Prüfung abläuft, kann sich nicht optimal vorbereiten. Mit diesen Infos kann man schon gleich viel entspannter an die Sache gehen.

Apropos Entspannung – kann man sich auch mental und körperlich auf Prüfungen vorbereiten?

Auf jeden Fall! Relaxen lernen lohnt sich ja eigentlich immer. Hier gibt es verschiedene Entspannungstechniken. Vor allem die progressive Muskelrelaxation oder autogenes Training ist gut, um „runterzukommen“. Auch mentale Techniken sind super, um zum Beispiel die Prüfungssituation nicht als Bedrohung, sondern als Herausforderung zu sehen. Ich empfehle dafür im Vorfeld ein Mentalisierungstraining. So kann man die angstbesetzte Situation in Gedanken durchleben und diese später in der Realität viel besser meistern.

Viele Experten sagen, dass es auch auf die Lernstrategie ankommt.

Was heißt das konkret?

Das stimmt, richtig lernen will gelernt sein. Um stressfrei zu lernen, braucht man ein gutes Zeitmanagement. Nicht nur zum Lernen, sondern auch zum Wiederholen der Inhalte. Um hier realistische Pläne zu erstellen, sollte der Lernstoff in sogenannte Lernhäppchen unterteilt werden und es sollten auch genügend Pausen eingeplant werden.

Wie kann man sich denn während der Prüfungssituation helfen?

Wenn man gerade bei mündlichen Prüfungen extrem aufgeregt ist, gilt es, Zeit zu gewinnen. Hier kann man beispielsweise die Frage wiederholen oder sich Bedenkzeit erbeten. Viele Prüfende sind den Prüflingen sehr wohlgesinnt und fangen mit einem Small-Talk-Thema an. Hier gern darauf einsteigen und dann erst mit dem eigentlichen Thema beginnen. Bei schriftlichen Prüfungen gilt das gleiche Prinzip: Pause einlegen, bewusst in den Bauch atmen und am besten mit den Aufgaben beginnen, die leichter von der Hand gehen.

Was tun, wenn man die Prüfungsangst nicht in den Griff bekommt?

Sich Hilfe holen! Es gibt Trainer:innen, die sich auf die Beratung bei Prüfungsängsten spezialisiert haben. Auch die Unterstützung von psychologischen Beratungsstellen an Hochschulen ist möglich. In manchen Fällen ist es zudem sinnvoll, psychotherapeutische Hilfe zu suchen. Vor allem, wenn Ängste dazu führen, dass man Prüfungen wiederholt nicht antritt und dadurch beträchtliche Nachteile für das weitere Leben entstehen.

IMPRESSUM

Herausgeberin:

IU Internationale Hochschule
Juri-Gagarin-Ring 152 • 99084 Erfurt • iu.de

Zielgruppe:

1.600 Befragte zwischen 16 und 65 Jahren
Repräsentativ nach Alter und Geschlecht

Das Ministerium für Wirtschaft, Wissenschaft und Digitale Gesellschaft des Landes Thüringen ist für die IU Internationale Hochschule an allen Studienorten in hochschulrechtlichen Angelegenheiten zuständig.

Panel: Gapfish
Zeitraum der Befragung: 06.05.2022 – 10.05.2022

Kontakt zu uns?!

Bei Fragen oder Anmerkungen erreichst Du uns unter: research@iu.org

Besuche uns auch auf:

