

14.2.2015

DER PRÜFUNGSANGST DAVONLAUFEN

Ob Schüler oder Erwachsene – welche Methoden und Tipps bei der Problembewältigung helfen

BURN ON
DER WEG ZU NEUER ENERGIE



Von Dr. Ingrid Rapatz

Karla M. kam mit ihrem neunjährigen Sohn Fabian in meine Praxis und erzählte mir, dass er vor jeder Prüfung Bauchschmerzen im Nabelbereich und Übelkeit bekam. Vor allem an solchen Tagen wollte er nicht aufstehen und schon gar nicht zur Schule gehen. Außerdem zog er sich aus der Klassengemeinschaft zurück, wollte selbst gute

Freunde nicht mehr treffen. Körperlich fehlte ihm nichts. Die Diagnose lautete: Prüfungsangst und erste Anzeichen eines Burn-out-Syndroms.

Dafür muss man wissen: Bauchschmerzen rund um den Nabel sind typisch für Kinder, die Angst haben. Die Kleinen sind sich ihrer Furcht aber nicht bewusst, sie



können nicht darüber reden. Probleme äußern sich daher oft dadurch, dass „ihr Körper spricht“. In dieser Situation hilft bei Kindern Hypnose sehr gut, wenige Sitzungen reichen meist aus. So auch bei Fabian, der Prüfungen durchstand und sich wieder auf die Schule freute.

Natürlich kann es auch Erwachsene treffen. So mancher fehlende Studien- oder Lehrgangsabschluss ist auf Prüfungsangst zurückzuführen. Auch meinem Patienten Michael W. erging es ähnlich: Der 25-jährige Student hatte einen wichtigen Test, zu dem er bereits zweimal erfolglos angetreten war, immer wieder verschoben aus Angst, erneut zu versagen. Er überlegte sogar, das Studium abzubrechen, obwohl er sich bereits im letzten Abschnitt befand. Schon beim Gedanken an den wichtigen Tag zeigten sich bei ihm Symptome wie Herzklopfen, Atemnot und Schwindel. Auch Schlafprobleme machten ihm zu schaffen.

Bei Erwachsenen sind häufig psychotherapeutische Methoden erfolgreich, z. B. die Arbeit mit einer „time line“. Dabei geht der Betroffene mit Unterstützung eines

Therapeuten auf die Suche nach weit zurückliegenden angstvollen Situationen und „bearbeitet“ diese. Bei Michael W. fanden wir die Ursache in seiner Volksschulzeit, als er einmal an der Tafel erfolglos versuchte, Rechnungen zu lösen. Dafür wurde er von seiner Lehrerin getadelt und von seinen Mitschülern verspottet. Solche Erlebnisse können lange nachwirken! Aber auch Michael W. hat es durch die Therapie geschafft, seine Angst in den Griff zu bekommen. Er schloss sein Studium ab und ist heute beruflich sehr erfolgreich.

Tipps zur Bewältigung von Prüfungsangst:

- gut und genau lernen, den Stoff oft wiederholen
- gemeinsam mit anderen üben
- in der Vorbereitungsphase ausreichend schlafen und essen sowie
- auf Ausgleich (Sport, Freunde treffen) achten
- vor mündlichen Terminen in die Prüfungssituation hineinversetzen und diese durchspielen.

erschöpft? gestresst? überfordert?

Vitango®

- + Energie
- + Gelassenheit
- = Vitango®

VITANGO® - DIE LÖSUNG GEGEN STRESS

Vitango® 200mg-Flimtabletten; Traditionelles pflanzliches Arzneimittel, mit dem Wurzelextrakt der Rhodiola rosea (Rosenwurz), zur Anwendung bei geistigen und körperlichen Symptomen von Stress. Die Anwendung beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Anzeige

Ordination Dr. Rapatz, Thimiggasse 17, 1180 Wien. ☎ 01/ 369 42 22, Mail: ordination.rapatz@pumperlgsund.at