

## PRESSEINFORMATION

LernQuadrat sagt der Schulangst den Kampf an:

### **Bei Prüfungen ein Wolf bleiben**

- Mit einfachen Techniken den Prüfungsstress besiegen
- Richtige Atmung, Bewegung und mentale Kraft als Soforthilfe gegen die Angst

55 Prozent aller österreichischen Schüler\*innen fürchten sich häufig vor Prüfungen, Referaten und Schularbeiten, wie eine Umfrage des Nachhilfeinstituts LernQuadrat vor einiger Zeit ergab. Jede/r Dritte hat deswegen sogar schon einmal die Schule geschwänzt. Besonders gefürchtet: ein plötzliches Blackout und Panik, dass einem das Gelernte nicht mehr einfällt. Nun sagt LernQuadrat der Prüfungsangst den Kampf an: Im Rahmen eines Webinars gab Mag.a Andrea Klein, diplomierter Mentalcoach und Gehirntrainerin, wertvolle Tipps, wie man mit einfachen Mitteln die Panik in den Griff bekommt.

### **Viele Tipps gegen die Prüfungsangst**

„Wir sind entweder Schafe oder Wölfe. Bei einer Prüfung gilt es, aus der Bequemlichkeit des Schafszustandes rauszukommen und Wolf zu sein – selbstbewusst, entschlossen, mächtig und souverän“, betont die Expertin und rät, sich laut die einfache Formel vorzusagen: „Wolf bleiben!“. Passend dazu am besten zwei Sekunden lang die Faust ballen und ein motivierendes Wort sagen. Zudem sollten die Schüler\*innen auch die richtige Atemtechnik anwenden, das sogenannte „Box Breathing“, also möglichst gleichmäßig einatmen – halten – ausatmen – halten.

Darüber hinaus gibt es viele weitere Tricks, wie Prüfungsstress-Situationen gut gemeistert werden können:

- Besonders bewährt hat sich die „Mammut-Technik“: Muskel dehnen – dann weiß das Gehirn über biochemische Vorgänge, dass es sich entspannen darf. Dazu ganz bewusst lange ausatmen, gähnen, seufzen oder schnauben.
- Die „Lachzigarette“: scheinbar inhalieren, ausatmen und danach laut lachen.
- Die „Wickie“-Technik: auf einen klugen Gesichtsausdruck achten, lieber nach oben als nach unten sehen, und dazu vielleicht einen Stift in die Hand nehmen.
- Bewegung („Embodiment“): Das Gehirn reagiert auf die Körperhaltung. Bei Stress empfiehlt es sich, aufzustehen („von der Leitung steigen“) oder zumindest die Sitzposition zu verändern.

### **Keine „Lizenz zum Volltrottel“**

„Viele Menschen erteilen sich selbst leider häufig die ‚Lizenz zum Volltrottel‘“, meint Andrea Klein pointiert. Statt „Ich bin so blöd“ sollte es lieber heißen „Ich werde es das nächste Mal besser machen“, statt „Ich kann das nicht“ besser „Ich kann das *noch* nicht“. Und wenn es die Lehrkraft ist, die Panik auslöst, bleibe immer noch die Möglichkeit, das gewissermaßen als „Impfung“ für das weitere Leben zu betrachten.

„Gefürchtet werden mündliche Prüfungen mehr als schriftliche, und bei Mädchen ist die Prüfungsangst deutlich stärker ausgeprägt als bei Burschen“, weiß LernQuadrat-Unternehmenssprecherin Angela Schmidt. Einfach nur weiterlernen und hoffen, dass dadurch die Angst von selbst weggeht, wie es laut Umfrage vier von zehn Schüler\*innen machen, sei jedenfalls nicht immer zielführend. Denn manchmal gehe es nicht darum, noch mehr ins Gehirn hineinzustopfen, sondern vor allem, die Wiedergabe des Gelernten zu erleichtern, so Schmidt.

Linktipps: [www.hirnsalz.at](http://www.hirnsalz.at); [www.lernquadrat.at](http://www.lernquadrat.at)

Wien, 30. November 2023

*Anfragen an:*

*PR-Büro Halik, 02266 - 674 77, [office@halik.at](mailto:office@halik.at)*

*LernQuadrat GmbH & Co OG und Bildungsmanagement GmbH,*

*Angela Schmidt, 0664 - 911 60 16, [office@lernquadrat.at](mailto:office@lernquadrat.at), [www.lernquadrat.at](http://www.lernquadrat.at)*