



Methode des Monats, März 2019

Umgang mit Prüfungsangst

Zielsetzung: Prüfungsangst resultiert aus der Angst bewertet zu werden. Sie ist nicht nur ein Problem der Studierenden, sondern auch eine Herausforderung an die Prüfenden, wenn die Nervosität die Leistung maßgeblich beeinflusst. Folgende Punkte sollen helfen, die Prüfungssituation erleichternd für die Studierenden zu gestalten.

Durchführung:

- **Einstieg:** Durch den Einstieg kann die Prüfungsangst maßgeblich beeinflusst werden. Das kann z.B. durch eine Steigerung der Fragen vom Einfachen zum Komplexen oder der Möglichkeit, dass die Studierenden am Anfang einen kurzen Vortrag halten, um in das Thema zu kommen und sich in der Situation zu entspannen.
- **Grundhaltung:** Auf der Sachebene besteht ein Ungleichgewicht zwischen Prüfendem und Prüfling. Dem kann zumindest zum Teil durch Wertschätzende Gesten entgegengewirkt werden, z.B. durch Smalltalk bevor die Prüfung beginnt.
- **Atmosphäre:** Der Prüfungsraum sollte in erster Linie störungsfrei sein. Möglich ist die Auflockerung durch das Anbieten eines Getränks oder Süßigkeiten. Allerdings nur, wenn man dies selbst als passend empfindet.
- **Stimme, Körpersprache und Aufmerksamkeit:** Es sollte darauf geachtet werden, nicht zu laut zu sprechen oder zu ausladende Gesten zu verwenden. Der Prüfende sollte Ruhe und Offenheit ausstrahlen.
- **Redeanteile:** Der Prüfende sollte den Studierenden ausreichend Raum lassen, um ihre Kompetenzen zu zeigen. Die eigene Redezeit sollte begrenzt werden, ohne die Steuerung des Gesprächs gänzlich aufzugeben.
- **Transparenz im Vorfeld:** Die Erwartungssicherheit kann durch Transparenz im Vorfeld bezüglich der Rahmenbedingungen und des Inhalts der Prüfung verbessert werden. Probepfahrungen können helfen die ungewohnte Situation vorab einzuüben.

Gruppengröße: Prüfungssituation

Zeitaufwand: keine Angabe

Material: keine Angabe

Literatur: Sebastian Walzik: Kompetenzorientiert prüfen. Leistungsbewertung an der Hochschule in Theorie und Praxis. Opladen, Toronto: Budrich, 2012, 68 ff.