

WORLDSKILLS GERMANY MAGAZIN

Für Talentmanagement,
berufliche Wettbewerbe und
außerschulisches Lernen

Angst und Motivation


worldskills
Germany

Gefördert von



Berufliche Bildung

Zufriedene Mitarbeitende – wichtig
für den Unternehmenserfolg

Best Practice

Die positive Kraft der Angst – Tipps
für Auszubildende und Prüflinge

Forschung

Sexualisierte Gewalt in der
beruflichen Bildung

Die positive Kraft der Angst

Profi-Tipps für Auszubildende und Prüflinge



Angst ist ein Gefühl, das niemand gerne erlebt – dabei weckt sie in uns grundsätzlich ein positives und hilfreiches Potenzial. Gerade in Stresssituationen und bei Prüfungen. Je mehr wir uns einer Situation ausgeliefert fühlen,

je mehr diese nicht beeinflussbar scheint, können sich Angstgefühle destruktiv auswirken. Wie kann die Kraft der Angst positiv genutzt werden?

„Alle angstbesetzten Situationen in unserem Leben sind ein wichtiges förderliches Erlebnis.“

Angst ist ein hilfreiches Gefühl: Sie macht umsichtig, dient dem Schutz vor Gefahren, erhöht die Leistungsfähigkeit und fokussiert auf das Ziel, das erreicht werden möchte. Wird die Angst jedoch zu groß und wir befürchten, dass unsere Fähigkeiten nicht ausreichen, unser Ziel zu erreichen, kann dieser Zustand unsere Leistungsfähigkeit einschränken oder gar blockieren.

Tipps, wie Auszubildende und Prüflinge Ängste nutzen können:



VOR DER PRÜFUNG

1. Angstpotenzial als Leistungssteigerung nutzen und Kompetenzen einüben

Ängste helfen, unser Leben für einige Zeit auf ein bestimmtes Ereignis zu fokussieren – wie zum Beispiel die anstehende Prüfung. Sie motiviert uns, viel Zeit, Aufmerksamkeit und Energie auf das Einüben der dafür benötigten Kompetenzen aufzubringen. Andere Dinge werden dafür zurückgestellt. Dieser durch die Angst evozierte „Tunnelblick“ ist ein wichtiges Potenzial. Familie, Freunde und auch der Betrieb sollten informiert werden, dass die Teilnahme an einigen normalen Aktivitäten nicht geleistet werden kann.

2. Ängste geben Hinweise auf Unsicherheiten und Kompetenzlücken und zu eng gesetzte Ziele

Ängste geben gute Hinweise, wo wir uns unsicher fühlen, Lernlücken haben, uns noch innerlich auf die Prüfungssituation einstellen müssen. Diese Hinweise

verdienen Beachtung! Gleichzeitig engen Ängste die Kreativität und damit auch das Auffinden von Lösungsmöglichkeiten ein. Eine oder ein Gesprächspartner/in kann hier hilfreiche Perspektiven aufzeigen. Es ist wichtig, diese Ängste auszusprechen, sich jemandem mitzuteilen. Nur im Austausch mit jemand Vertrauensvollem können diese Ängste gemindert werden, die vermeintliche Inkompetenzen reflektiert und in das „richtige Licht“ gerückt werden. Dabei sollte auch das Prüfungsziel hinterfragt werden: zählt nur eine Brauerei-Leistung, ist der Druck viel höher, als wenn alle alternativen Ziele, z. B. „nur“ das Bestehen der Prüfung, mit einbezogen werden.

3. Gute Vorbereitung fördert das Selbstwirksamkeitsgefühl und reduziert Ängste

Zu einer guten Vorbereitung gehört auch ein zeitlicher Plan, was in welchem Zeitabschnitt gelernt werden sollte. Das gibt Struktur und Sicherheit, dass bis zum Prüfungstag auch die ausreichende Kompetenz für die bevorstehende Prüfung erreicht werden kann. Um das Selbstwirksamkeitsgefühl auch für nicht planbare Situationen zu stabilisieren, hilft es, sich an Situationen zu erinnern, die zu-vor ohne Vorbereitung gemeistert wurden. Das macht Mut und Mut ist ein exzellenter Begleiter des Angstpotentials.

4. Entspannung und Spaß gehören zu einer guten Vorbereitung!

Ein leerer Magen lernt nicht gern! Das gleiche gilt auch für Leere in unserem Lebensgefühl: In der Vorbereitungszeit sollte für ausreichend Spaß und soziale emotionale Nähe als Ausgleich zum Lernen gesorgt werden. Ausbilder/innen können helfen, diesen Rahmen zu schaffen.

5. Ängste zu Ende denken: "Auch aus weniger Erfolg kann Gutes erwachsen"

Unbedingt Ängste zu Ende denken. Dies aber im Austausch mit einer/einem Vertrauten. Alleine werden Ängste oft nur bis zum Versagen gedacht und drehen sich dann in der Versagenssituation im Kreis. Im Gespräch können Ideen gesammelt werden, wie sich auch bei einem nicht so guten Ergebnis eine Lebenssituation positiv weiterentwickeln kann – denn jede birgt eine Chance und etwas Gutes!

6. Eine Probeprüfung übt den Ernstfall

Eine Generealprobe übt den Ernstfall. Ist sie nahe



an der Prüfungssituation, schafft sie Prüfungskompetenzen und zeigt gleichzeitig Lücken auf, die bis zur Prüfung noch aufgearbeitet werden können. Hier wird gleichzeitig das Durchhaltevermögen bei Stress für die Ernstsituation trainiert.

WÄHREND DER PRÜFUNG

7. „Stopp“ und sich selbst gut zureden

In der Prüfung kann es sein, dass plötzlich ein „Hängenbleiben“ erlebt wird, sich Zweifel auftun, ein Fehler erlebt wird. Das ist nicht schlimm, Prüfungen sind Herausforderungen und bringen uns in bestimmten Prüfungsphasen an unsere Grenzen. Hier ein „STOPP“ zu Versagensgedanken, wenn möglich auch laut, sprechen! Mehrfach! Auch Gedanken, die Prüfung abubrechen, sollten mit einem „STOPP“ beendet werden. Diese Gedanken ziehen viel Energie und bringen uns immer weiter weg, eine Lösung zu suchen und zu finden. In diesen Momenten hilft, sich selbst Mut zuzusprechen – „Ich schaffe das!“ – und dieses positive Zusprechen wir ein Mantra solange zu wiederholen,

8. Tief durchatmen und bewusst Körperpartien entspannen

In blockierenden Angstsituation mehrmals tief ausatmen. Bewusst Muskeln im Kiefer, Nacken und Becken entspannen. Die Schultern bewusst wieder nach unten sacken lassen. Auch ein wenig hin und her gehen hilft hier enorm.

9. Sich für einen Moment in eine glückliche Erinnerung „beamen“

An eine entspannte glückliche Situation zu denken, kann ebenfalls beruhigen. Dieses Wegbeamen sollte vor der Prüfung geübt werden, um eine geeignete entspan-

nende Situation zu finden. Wichtig bei der Imagination ist, dass hier auch die (entspannten) Körpergefühle erinnert und aufgerufen werden.

10. Der Ausgang einer Prüfung ist ungewiss: Was soll's! Unsicherheit ist ok.

Unsicherheit in der Prüfung ist normal und wird oft von einem Prickeln, einer inneren Aufregung begleitet. Das ist auch ein schönes, besonderes Gefühl. Sich einer Prüfung zu stellen, ist mutig. Diese durchzustehen ist eine Leistung, egal wie die Prüfung ausgeht. Man gibt sein Bestes. Dabei sein ist alles.

NACH DER PRÜFUNG

11. Die durchgestandene Prüfung feiern!

Prüfungen sind ein wichtiger Abschnitt im Leben. Man hat sich der Prüfung gestellt, sie durchgestanden, sich vorab für ein gutes Ergebnis eingesetzt. Freund/-innen, Kolleg/innen und andere liebe Menschen haben einen unterstützt. Das ist ein Grund zu feiern!

Am Ende gilt: Ob man sich nun selbst vor einer Prüfungssituation befindet, als Ausbilder/in Prüflinge begleitet oder sich in einem Wettkampf messen will: Alle angstbesetzten Situationen in unserem Leben sind ein wichtiges persönlichkeitsförderndes Erlebnis. Es gilt, dieses Aktivierungspotenzial, das in jedem von uns steckt, zu nutzen und es gewinnbringend einzusetzen.



Sabine Schäfer

ist niedergelassene Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis in Weilheim/Teck und stellvertretende Bundesvorsitzende der Deutschen Psychotherapeuten Vereinigung (DPtV). Sie ist als Fachberaterin in Gremien des deutschen Gesundheitswesens und als Dozentin für die Akademie DPtV Campus aktiv und ist Supervisorin im Rahmen der staatlichen Ausbildung zum Psychotherapeuten.



Den ausführlichen Beitrag lesen Sie auf unserer Website unter:

www.worldskillsgermany.com/de/blog/2021/08/06/die-positive-kraft-der-angst