

# Prüfungsangst begegnen



TECHNISCHE  
UNIVERSITÄT  
DARMSTADT

Frage: **Was tun bei Prüfungsangst in mündlichen Prüfungen?**

## Hintergründe & Folgen von Prüfungsangst

20-30% der Studierenden leiden unter großer Prüfungsangst. Diese entsteht durch subjektiv bedeutsame Folgen, die dem Prüfungsergebnis zugeschrieben werden, dem Gefühl des „Ausgeliefertseins“ und der Unsicherheit, das Ergebnis nicht vollständig kontrollieren bzw. planen zu können. Angst erzeugt Stress und Stress mindert deutlich die Kreativität, das freie Assoziieren und klare Denken. Dadurch wird die Leistungsfähigkeit der Studierenden erheblich eingeschränkt und damit auch nicht valide gemessen, was es zu vermeiden gilt. Prüfungsangst kann durch einfache Maßnahmen abgemildert werden, z.B. durch...

### 1. Transparenz schaffen

Zeigen Sie Präsenz und Gesprächsbereitschaft im Vorfeld der Prüfung und stellen Sie umfassende Informationen über Inhalt und Ablauf der Prüfung bereit. Das hilft bei der Prüfungsvorbereitung und nimmt die Nervosität.

### 2. Angst anerkennen & Empathie zeigen

Erkennen Sie an, dass eine mündliche Prüfung für Studierende eine 'große Sache', also eine Ausnahmesituation ist, die auf sie einen (teils beträchtlichen) Druck ausübt. Demonstrieren Sie den Prüflingen gegenüber Wohlwollen. Zeigen Sie, dass Sie die Prüflinge unterstützen möchten. Das nimmt der Situation den Druck.

### 3. Einstieg mit vorbereitetem Kurzvortrag ermöglichen

Geben Sie den Studierenden die Möglichkeit, die Prüfung mit einem vorbereiteten Kurzinput zu beginnen. Das schafft ein Gefühl der Sicherheit und Kontrollierbarkeit.

### 4. Klare Fragen formulieren & Denkpausen

Formulieren Sie verständliche Fragen, die nicht zu verschachtelt sind. Stellen Sie lieber zu einem Thema einige Fragen hintereinander. Seien Sie geduldig und geben Sie den Prüflingen Zeit zum Nachdenken. Dieses Vorgehen können Sie bereits im Vorgespräch zum Ablauf der Prüfung erläutern.

### 5. Themenwechsel

Geraten Prüflinge ins Schleudern oder haben sie einen Blackout, lenken Sie sie ab, z.B. mit einer Anekdote. Das lockert die Atmosphäre auf und kann den Prüflingen helfen, wieder den roten Faden zu helfen. Hilft auch das nicht, stellen Sie eine Frage aus einem anderen Themengebiet.

#### **Weiterführende Literatur:**

Köster, Sabine, Cornelia Rupp-Freidinger, Jürgen Dieker-Mütting (2005): „Angst vor der Prüfung. Wie Dozenten Prüfungsängste von Studierenden auffangen und mildern können.“ NHHL H2.2.



Hochschuldidaktische  
Arbeitsstelle (HDA)

Hochschulstraße 1  
S 1 | 03  
64289 Darmstadt

Didaktik-Hotline:  
06151-16-76666

Dipl.-Soz. Annette Glathe  
glathe@hda.tu-darmstadt.de

Dipl.-Päd. Diana Seyfarth  
seyfarth@hda.tu-darmstadt.de

Claudia Weber, M.A.  
weber@hda.tu-darmstadt.de

[www.hda.tu-darmstadt.de](http://www.hda.tu-darmstadt.de)