



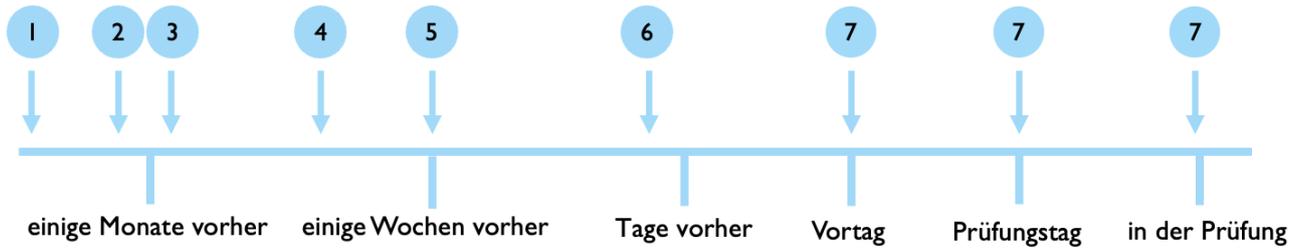
Stressbewältigung in der Prüfungsphase – Auszubildende wirksam unterstützen

Handout zum Online-Seminar der BARMER am 31.01.2024

Dr. Cécile Schain

Übersicht der thematisierten Unterstützungsmöglichkeiten

Eine Unterstützung der Stressbewältigung kann zu verschiedenen Zeitpunkten der Prüfungsphase erfolgen:

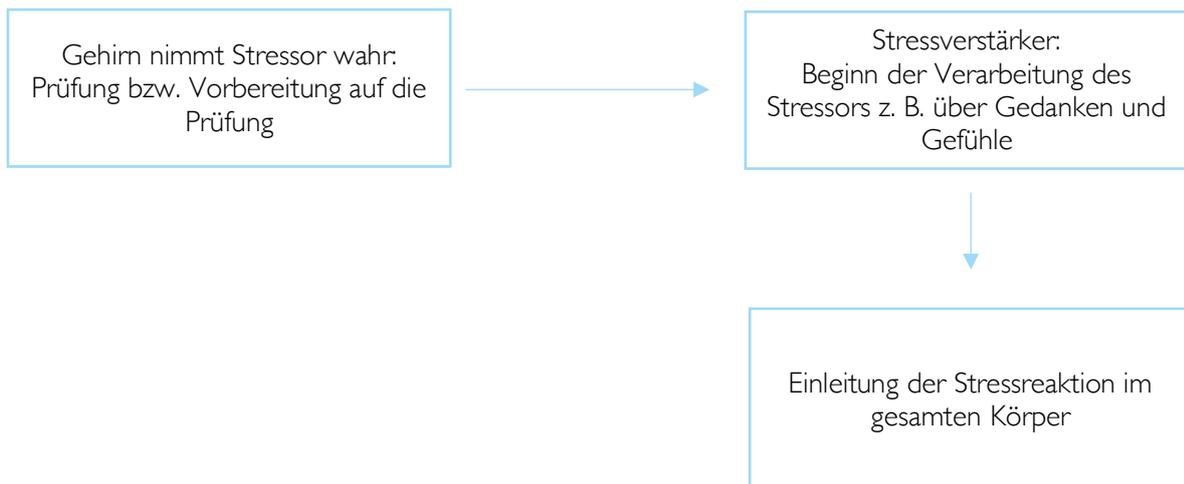


- 1 Stress & Stressreaktionen verstehen
- 2 Ins Gespräch kommen
- 3 Zum Lernen befähigen
- 4 Mentale Vorbereitung unterstützen
- 5 Die Rolle von Ausgleich, Schlaf & Ernährung
- 6 Generalproben ermöglichen
- 7 Erste Hilfe bei Blackout & Co

Für jeden Zeitpunkt gilt: Ausbildungsverantwortliche können Anregungen und Impulse geben. Die Auszubildenden entscheiden, welche Impulse sie annehmen und welche Anregungen zu ihnen passen. Die Auszubildenden sind die Profis für ihr Leben. Die Auszubildenden – und nicht die Ausbildungsverantwortlichen – tragen die Verantwortung für ihr Leben und damit auch für ihre Stressbewältigung.

I Stress & Stressreaktionen verstehen

Ein Zustand von Stress ist eine komplexe Reaktion unseres gesamten Organismus auf eine Anforderungssituation (Kaluza, 2018; Selye, 1981).

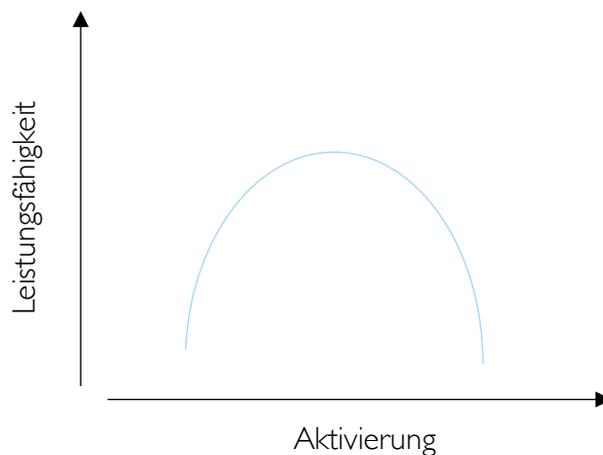


Beispielhafte Übersicht möglicher Stressreaktionen:

Sichtbar	Nicht zwangsläufig sichtbar
Schweißausbrüche Zittern blass, Augenringe Erröten schnelles Sprechen, wegbrechende Stimme, Stottern erhöhte Reizbarkeit andere unterbrechen, nicht zuhören können motorische Unruhe, z.B. an den Fingern knibbeln Übergeben Verzicht auf Pausen unregelmäßiges Essen	Herzklopfen, Herzrasen, Herzstolpern Engegefühl in der Brust erhöhter Puls erhöhter Blutdruck Übelkeit Atembeschwerden kalte und feuchte Finger abwechselndes Heiß- und Kaltwerden Schlafstörungen, Albträume chronische Müdigkeit Verdauungsbeschwerden

<p>erhöhter Nikotinkonsum rapider Gewichtsverlust rapide Gewichtszunahme vermehrte Krankmeldungen Notenabfall in der Berufsschule häufige Fehler ...</p>	<p>Magenschmerzen Appetitlosigkeit Muskelverspannungen Kopfschmerzen Rückenschmerzen Nervosität, innere Unruhe Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit Lustlosigkeit Gefühle von Angst, Scham, Schuld, Ärger, Hilflosigkeit starke gedankliche Fokussierung, Grübeln Konzentrationsstörungen Störungen der Merkfähigkeit ...</p>
--	--

Ziel einer gelungenen Stressbewältigung ist nicht, dass das Stresserleben komplett verschwindet, dies ist weder realistisch, noch wünschenswert. Stresserleben ist fundamental wichtig für die Schaffung eines optimalen Aktivierungsniveaus, vgl. Yerkes-Dodson-Gesetz (Yerkes & Dodson, 1908):



2 Ins Gespräch kommen

Auszubildende reagieren hochgradig unterschiedlich auf anstehende Prüfungsphasen. Weiterhin ist es sehr individuell, ob und in welchen Bereichen sie sich Unterstützung bei der Stressbewältigung von ihren Ausbildungsverantwortlichen wünschen. Daher ist die Grundlage für eine gelungene Unterstützung, rechtzeitig (empfehlenswert: ca. sechs Monate) miteinander ins Gespräch zu kommen.

- Gesprächssituation: Beiläufig oder geplant
 - o Schauen Sie für sich, welche Gesprächssituation Ihnen am meisten behagt: Möchten Sie einen festen Termin vereinbaren? Ist es eher Ihr Stil, spontan, z.B. in einer Pause oder auf einem gemeinsamen Dienstweg ins Gespräch zu kommen?
- Grundregel: Stressbelastungen sind sehr individuell.
 - o Gehen Sie in einer akzeptierenden und empathischen Grundhaltung in das Gespräch. Versuchen Sie, nicht zu bewerten.
- Mögliche Fragen:
 - o „Auf einer Skala von 0 bis 10, wie klein oder groß sind Ihre Sorgen vor der Prüfung? Wovor genau haben Sie Sorge?“
 - o „Was macht Ihnen vor Prüfungen typischerweise Stress?“
 - o „Wenn Sie an vergangene Prüfungssituationen zurückdenken: Was hat Ihnen in der Regel die meisten Bauchschmerzen bereitet?“
 - o „Wenn Sie an die Prüfung denken: Welche Unterstützung brauchen Sie? Was wünschen Sie sich von mir?“

Bleiben Sie nach dem ersten Gespräch regelmäßig, ca. einmal im Monat, zu den Unterstützungsbedarfen hinsichtlich der Stressbewältigung in Kontakt – manchmal verändern sich die Bedarfe.

3 Zum Lernen befähigen

Wenn Auszubildende nicht wissen, wie sie die eigenständige Prüfungsvorbereitung gestalten können, sind sie entsprechend nicht in der Lage, den Lernstoff zu verinnerlichen. Ungenügendes Verständnis steigert die Unsicherheit und die berechtigte Sorge, die Prüfung nicht zu bewältigen. In der Lage zu sein, sich eigenständig auf Prüfungen vorbereiten zu können, ist folglich eine wichtige Grundvoraussetzung für die Stressbewältigung in der Prüfungsphase.

Aus Ihrer Hand:

- Verständnis für die „Zutaten“ für eine gelingende Prüfungsvorbereitung schaffen
 - o Fester Ort
 - Gibt es zu Hause einen ungestörten Lernort? Falls nein, was könnten Alternativen sein? Raum im Betrieb? Stadtbibliothek? Rückzugsmöglichkeit im Familien- oder Freundeskreis?
 - o Lernzeiten
 - z.B. über die Bildung einer Lernroutine: pro Tag ein festes, zeitlich kurzes Lern-Intervall
 - falls möglich: Feste Lernzeit im Betrieb zur Verfügung stellen, z.B. eine Stunde pro Woche
 - o Lernanreize schaffen, Störreize minimieren
 - z.B. über eine Fokussierungsstrategie zu Beginn jedes Lern-Intervalls: 1. Smartphone in Flugmodus stellen und außer Reichweite legen, 2. Unterlagen zum Lernen bereitlegen, 3. Gedanklich oder laut die Frage beantworten: „Wofür mache ich das gerade?“
 - o Lernstrategien
 - z.B. Auszubildende ermuntern, via YouTube, Instagram, TikTok etc. sich selbst zu Lern-typen und Lernstrategien zu informieren
 - z.B. 25-5-Intervall: 1. Timer auf 25 Minuten stellen, 2. In den nächsten 25 Minuten ist alles erlaubt, Hauptsache, es dient der konzentrierten Beschäftigung mit dem Lernstoff (z.B. Text lesen, Stichworte auswendig lernen, Gelehtes im Selbstgespräch wiedergeben, sich Grafiken, Bilder, Ablaufdiagramme zum Lernstoff zusammenkritzel), 3. Sobald der Timer geht: Sofort aufhören, Timer auf 5 Minuten stellen, Mikro-Pause mit möglichst geringer kognitiver Aktivität (z.B. Aufstehen, Fenster auf, etwas trinken, Toilette, Liegestütz)
 - o Lernpartner:innen
 - z.B. im Betrieb oder mit anderem Betrieb das Bilden einer Lerngruppe anregen

- sich selbst als Expert:in anbieten
 - o falls die Ressourcen vorhanden:
 - z.B. einmal wöchentlich fragen, ob bei den Lernthemen der Woche Verständnisschwierigkeiten aufgetreten sind
 - z.B. alle zwei Wochen 30 Minuten Spaziergang oder Kaffeepause zum freien Erzählen: Womit haben sich die Auszubildenden in den Tagen zuvor in ihren Lern-Intervallen beschäftigt?

Aus anderer Hand:

- Externes Seminar zum Selbst- und Zeitmanagement
- Assistierte Ausbildung (AsA) finanziert durch lokale Agentur für Arbeit
 - o z.B. für Nachhilfeunterricht
 - o z.B. für begleitende Sprachförderung bei Migrationshintergrund
- Kognitiv bedingte Lernschwierigkeiten berücksichtigen
 - o Nachteilsausgleich bei medizinischen Einschränkungen, die sich nachteilig auf die Prüfung auswirken
 - o Fachpraktiker-Ausbildung gemäß §66 BBiG/§42r HwO bei generalisierten Lernschwierigkeiten im Sinne einer Lernbehinderung

4 Mentale Vorbereitung unterstützen

Mentale Vorbereitung umfasst den Umgang mit unseren Gedanken und Gefühlen mit Blick auf eine Prüfung. Entsprechend kann mentale Vorbereitung sehr persönliche und folglich sehr sensible Bereiche berühren. Sollten Auszubildende von Schwierigkeiten in diesem Bereich berichten, empfiehlt es sich für eine saubere Rollentrennung, die diesbezügliche Unterstützung bevorzugt in andere Hände zu geben.

Aus anderer Hand:

- Prüfungscoaching, z.B. über www.mein-pruefungcoach.de
- Psychologische Beratung, z.B. über den Berufspsychologischen Service der zuständigen Agentur für Arbeit
- Online-Seminare, z.B. „HelloBetter“
- Apps, z.B. „7Mind“
- ggf. (bestehende) Psychotherapie nutzen
 - o Merke: Stressreaktionen können auch Symptombild einer bereits bestehenden psychischen Erkrankung sein

Je nachdem, welches Verhältnis Sie zu Ihren Auszubildenden haben und wie Sie Ihre Rolle definieren, fühlen Sie sich aber ggf. auch wohl damit, selbst etwas zur Unterstützung der mentalen Vorbereitung anzubieten. Hierfür finden Sie im Folgenden exemplarische Anregungen.

Aus Ihrer Hand:

- Atmung
 - o Mit unserer Atmung greifen wir direkt in die Regelkreise ein, die für die Stressreaktion verantwortlich sind (Birbaumer & Schmidt, 2010). Eine ruhige Atmung wirkt folglich der Stressreaktion unmittelbar entgegen. Atmung können wir immer und überall üben. Eine mögliche Anleitung:
 - „Atmen Sie langsam und sanft durch die Nase ein, der Mund geschlossen. Atmen Sie in den Bauchraum. Zählen Sie bis vier. Atmen Sie langsam wieder aus, zählen Sie dabei bis sechs. Nun wieder ein, zwei, drei, vier... und wieder aus, zwei, drei, vier, fünf, sechs... und wieder ein...“
- Entkatastrophisieren
 - o Ängste & Co werden oftmals von unseren unrealistischen oder nicht zu Ende gedachten Erwartungen an den Ausgang von stressbesetzten Situationen gespeist. Auszubildende haben u.a.

Angst, dass der Betrieb sehr enttäuscht von ihnen sein wird, eine mögliche Übernahme gefährdet wird oder die Prüfungskommission sie auslachen könnte. Mögliche Fragen sind:

- „Was würde schlimmstenfalls passieren, wenn Sie durch die Prüfung fallen? Wie schlimm wäre das wirklich? Wie wahrscheinlich ist das?“
- Stärkung der Selbstwirksamkeit
 - o Die Orientierung auf die eigenen Stärken und Erfolge sowie auf die Ressourcen, die in der Vergangenheit dazu beigetragen haben, mit Rückschlägen umzugehen, fällt im Stress-Modus sehr schwer. Eine Rückbesinnung verschiebt den Fokus und stärkt hierdurch die Selbstwirksamkeit, z.B.:
 - „Welche Prüfungen haben Sie in der Vergangenheit erfolgreich gemeistert? Wie haben Sie das geschafft? Wie sind Sie mit Rückschlägen umgegangen?“
- Distanzieren
 - o Aktuelle stressbesetzte Situationen aus einer inneren Distanz zu betrachten, kann ebenfalls zur Stressregulation beitragen. Dies können Sie z.B. anleiten über Fragen wie:
 - „Wie werden Sie in einem Jahr / in zehn Jahren über die aktuelle Situation denken?“

5 Die Rolle von Ausgleich, Schlaf & Ernährung

Aus den Sportwissenschaften wissen wir: Höchstleistung ist ohne Regenerationspausen nicht möglich. Planen wir keine systematische Regeneration ein, droht Übertraining mit Leistungsabfall (Alfermann & Stoll, 2010). Diese Erkenntnis gilt genauso für den beruflichen Bereich: Wir brauchen regelmäßige Erholungsphasen.

Aus Ihrer Hand:

- Rollenmodell sein
 - o Leben Sie die Wichtigkeit von Ausgleich vor (z.B. Pausen machen, Überstunden reduzieren, von Freizeitaktivitäten berichten, Urlaub nehmen, ...).
- Impulse zur Schlafhygiene (Riemann, 2016)
 - o Nikotin und Koffein nach 17:00 vermeiden (stört den ab dieser Uhrzeit ansteigenden Melatonin-Spiegel)
 - o Alkohol reduzieren (Abbaustoffe stressen den Körper zusätzlich, dies erschwert wiederum das Durchschlafen und die Schlafiefe)
 - o Für Sport und Bewegung sorgen (Abbau von Stresshormonen, Auslastung des Körpers) – aber nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen
 - o Für ein ausreichendes Schlaf-Zeitfenster sorgen, im Schnitt ca. sieben bis acht Stunden pro Nacht
 - o Schlafzimmer: nach Möglichkeit eher dunkel, eher leise und eher kühl
 - o Handy verbannen, Wecker anschaffen
 - o Schlafrituale einrichten (z.B. Heißgetränk, Lesen, Körperpflege, Meditation, Hörbücher, Podcasts, Musik etc.)
- Impulse zur Ernährung (Raschka & Ruf, 2022)
 - o Verzicht auf übermäßigen Konsum von Koffein, Nikotin und Alkohol
 - o unregelmäßiges Essen vermeiden (ansonsten: zu niedriger Blutzuckerspiegel, begünstigt z.B. Zittern, Unruhe, nachlassendes Leistungsvermögen, dies wiederum verstärkt Angstgefühle)
 - o Snacks für zwischendurch: Nüsse und Obst
 - o ausreichend trinken, Richtwert: 1,5 Liter (z.B. Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, Kräutertees)
 - o stark gezuckerte Getränke und Snacks sowie sehr kohlenhydratreiche Kost vermeiden (ansonsten: Müdigkeit und Unkonzentriertheit durch die Verstoffwechslung)



Aus anderer Hand:

- bei anhaltenden Schlafstörungen ermuntern, ärztlichen Rat einzuholen
- Online-Seminare, z.B. „HelloBetter“

6 Generalproben ermöglichen

Je öfter unser Gehirn eine Situation erlebt oder simuliert, desto mehr hat die hierüber eintretende Vertrautheit mit der Situation eine stresslindernde Wirkung (Driskell & Johnston, 1998).

Aus Ihrer Hand:

- „Regiebuch“ für die Generalprobe verfassen lassen
 - o Ca. vier Wochen vor der Generalprobe die Auszubildenden stichpunktartig aufschreiben lassen:
 - Wo findet die Prüfung statt und wie lange dauert sie?
 - Wie viele Personen sind als Prüfer:innen anwesend, welche und wie viele weitere Personen werden sich außerdem in der Prüfung befinden?
 - Wie sehen typische Aufgabenstellungen in der Prüfung aus? Welche „Requisiten“ brauche ich? (z.B. für eine schriftliche Prüfung: alte Prüfungsbögen; z.B. für eine praktische/mündliche Prüfung: Power-Point-Präsentation, Werkmaterial, Fallaufgaben, Prüfungsfragen)
- „Bühnenprobe“ ohne Ihre Anwesenheit
- „Generalprobe“ mit Ihrer Anwesenheit

Aus anderer Hand:

- berufsspezifische Prüfungsvorbereitungskurse nutzen, z.B. bei Bildungsträgern oder Kammern
- Generalproben an den Berufsschulen nutzen bzw. anregen, falls nicht vorhanden

7 Erste Hilfe bei Blackout & Co

Am Vortag, am Prüfungstag und in der Prüfung selbst liegt der Fokus der Stressbewältigung darauf, die akuten Stressreaktionen bestmöglich in den Griff zu bekommen. Gefürchtet wird dabei von einigen Auszubildenden insbesondere der sogenannte Blackout. Hierunter versteht man einen zeitlich begrenzten Zustand des Erinnerungsverlustes, ausgelöst durch z.B. starke Angstzustände (Berger, 2018).

Wenn Auszubildende in der Vergangenheit bereits belastende Erfahrungen mit Blackouts gemacht haben, sollte auf die bereits weiter oben genannten externen Unterstützungsmöglichkeiten verwiesen werden, nämlich:

Aus anderer Hand:

- Prüfungscoaching, z.B. über www.mein-pruefungcoach.de
- Psychologische Beratung, z.B. über den Berufspsychologischen Service der zuständigen Agentur für Arbeit
- ggf. (bestehende) Psychotherapie nutzen

Für die akute Unterstützung im Sinne der Vermittlung einer Notfallstrategie können folgende Methoden zum Einsatz kommen, die Sie, wenn Sie dies für sich als stimmig erleben, anleiten können.

Aus Ihrer Hand:

- Atmen
- kurz vor der Prüfung:
 - o 5-4-3-2-1-Übung
 - Ziel der Übung ist, die Sinnesreize auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren und mit der Aufmerksamkeit weg von der in Kürze anstehenden Prüfung zu gehen. Die Übung kann laut oder still im Kopf durchgeführt werden. Sie leiten die Übung wie folgt an:
 - „Nehmen Sie eine angenehme Position ein und suchen Sie einen Punkt im Raum, auf dem Sie Ihren Blick ruhen lassen. Atmen Sie einige Male tief ein und aus.“
 - „Zählen Sie nun fünf Dinge auf, die Sie gerade sehen können (z.B. ich sehe den Tisch, ich sehe die Lampe, usw.).“

- „Lenken Sie als nächstes Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie hören können und zählen Sie auch hier fünf Dinge auf (z.B. Ich höre die Vögel zwitschern, ich höre ein Auto vorbeifahren, usw.).“
- „Danach lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie spüren können und nennen Sie fünf Dinge, die Sie gerade spüren (z.B. ich spüre meine Füße auf dem Boden, ich spüre meine Hose auf der Haut, usw.).“
- „Nun wiederholen Sie die vorherigen Schritte, diesmal mit jeweils vier Dingen, die Sie sehen, hören und spüren. Dann geht es weiter mit drei Dingen, zwei Dingen und schließlich mit jeweils einer Wahrnehmung je Kategorie.“
- Power Posing
 - Die Embodiment-Forschung zeigt, dass es hilfreich ist, in stressbelasteten Situationen eine Körperhaltung einzunehmen, die wir mit Stärke und Selbstvertrauen assoziieren (Körner & Schütz, 2020). Regen Sie die Auszubildenden an, zu überlegen, welche Körperhaltung dies für sie sein könnte. Wenn die passende Körperhaltung gefunden wurde, wird diese für mindestens eine Minute eingenommen (z.B. kurz vor Beginn der Prüfung auf Toilette).
- in der schriftlichen Prüfung:
 - Selbstverbalisation
 - In einem Blackout während einer schriftlichen Prüfung hilft ein innerer Dialog, sich zu beruhigen und hierüber den Zustand des Erinnerungsverlustes aufzulösen, z.B. so:
 - „Da ist ein Blackout... ich weiß, dass ein Blackout nach kurzer Zeit vorbei geht... das ist jetzt, weil ich extrem aufgeregt bin... wenn ich mir jetzt einen Moment nehme, wird die Aufregung sich etwas legen... darüber wird auch der Blackout vorbeigehen... dann wird auch wieder meine Erinnerung zurückkommen... meine Erinnerung ist nicht gelöscht, sondern gerade für den Moment durch den Blackout blockiert...“
 - Distanzierung
 - kurzer Toilettengang, aus dem Fenster schauen, zu einer anderen Aufgabe wechseln

- in der mündlichen bzw. praktischen Prüfung:
 - o Verbalisieren
 - An einem Blackout ist unter anderem die vermeintliche Hilflosigkeit sehr unangenehm. Wir können ein Gefühl der Handlungskompetenz aufrecht erhalten, in dem wir verbalisieren, was gerade in uns passiert, z.B.:
 - „Jetzt passiert das, wovon ich viel Angst hatte. Der Blackout ist da. Ich habe viel gelernt, aber ich kann gerade nichts abrufen. Ich trinke kurz etwas, wenn das in Ordnung ist, und vielleicht könnten Sie eine andere Frage vorziehen?“

Literaturempfehlungen

Nolle, T. (2021). *Blackout, Bauchweh und kein' Bock*. Carl-Auer.

Jacob, C. (2015). *Von Prüfungsangst zu Prüfungsmut, von Lampenfieber zu Auftrittslust*. Schattauer.

Literaturverzeichnis

Alfermann, D. & Stoll, O. (2010). *Sportpsychologie. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen* (7., überarb. Aufl.). Meyer & Meyer.

Berger, M. (2018). *Psychische Erkrankungen: Klinik und Therapie* (6. Aufl.). Elsevier.

Birbaumer, N. & Schmidt, R.F. (2010). *Biologische Psychologie* (7. Aufl.). Springer.

Driskell, J. E. & Johnston, J. H. (1998). Stress exposure training. In: J. A. Cannon-Bowers & E. Salas (Hrsg.), *Making decisions under stress: Implications for individual and team training* (S. 191–217). American Psychological Association.

Kaluza, G. (2018). *Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Springer.

Körner, R. & Schütz, A. (2020). Dominance or prestige: A review of the effects of power poses and other body postures. *Social and Personality Psychology Compass*, 14 (8), e12559.

Raschka, C. & Ruf, S. (2022). *Sport und Ernährung* (5. Aufl.). Thieme.

Riemann, D. (2016). *Ratgeber Schlafstörungen: Informationen für Betroffene und Angehörige* (2. Aufl.). Hogrefe.

Selye, H. (1981). Geschichte und Grundzüge des Stresskonzeptes. In: J.R. Nitsch (Hrsg.), *Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen* (S. 163-187). Huber.

Yerkes, R.M. & Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology* 18, 459-482.