



GESUNDHEITSTIPP DES MONATS MÄRZ 2016

## PRÜFUNGSSTRESS UND LEISTUNGSDRUCK: LEBENSLANGES LERNEN ALS HERAUSFORDERUNG DES ARBEITSLEBENS

Mehr Zeit mit der Familie verbringen und Stress vermeiden – das sind laut einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts Forsa die am häufigsten geäußerten Wünsche der Menschen in Deutschland. Doch das ist gar nicht so einfach zu erreichen, denn es wird uns immer mehr abverlangt. Zusätzlich zu den bestehenden Aufgaben und dem allgegenwärtigen Termindruck sind wir immer häufiger aufgefordert, uns stetig zu verbessern, auf den neuesten Stand zu bringen und uns beispielsweise durch ein berufsbegleitendes Studium oder den Besuch einer Abendschule weiterzubilden. Die Zeit und die Ruhe hierfür haben wir allerdings meistens nicht. Dies kann, neben der Arbeit, ein zusätzlicher Belastungsfaktor sein, der insbesondere bei einer Prüfungssituation zu einem Teufelskreis führen kann: Sie sorgen sich, aus Zeitmangel nicht ausreichend gelernt zu haben und zu versagen. Daraus entstehen Lernblockaden, welche die Lern- und Leistungsfähigkeit vermindern. Damit bestätigen Sie Ihre Sorge, nicht genügend vorbereitet zu sein. Und dieser Teufelskreis wird weiter getriggert durch das Wissen: »Wenn ich scheitere, steht die nächste Bewerberin, der nächste Bewerber schon in der Tür«. In diesem Gefühl der Anspannung und des Leistungsdrucks scheint nun gar nichts mehr zu funktionieren. Und das ist keine Einbildung, wie beispielsweise ein Wissenschaftler am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München anhand von Mäusen gezeigt hat. Demnach führt sozialer Stress zur Verminderung eines Proteins namens Homer-1 im Hippocampus, einer zentralen Region im Gehirn für Lernprozesse. Dort kommt es daraufhin zu einer verminderten Nervenzellaktivität und tatsächlich zu einer Einschränkung beim Lernen. Wie aber können Sie diesem Teufelskreis entkommen?

Zunächst einmal heißt es, kühlen Kopf bewahren und die Aufgaben genau planen. Beginnen Sie damit, sich Ihr Ziel positiv auszumalen. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich fühlen, wenn Sie Ihre Prüfung geschafft haben.

### VERSUCHEN SIE, SICH AUF DIE PRÜFUNG ZU FREUEN!

- Richten Sie nun Ihren Fokus auf Ihre Stärken und Ihre Ressourcen – und nicht auf die Hürden und Schwierigkeiten.
- Erstellen Sie einen Zeitplan und teilen Sie das zu Lernende in kleine realistische Häppchen auf.
- Täglich ein bisschen zu lernen ist nachhaltiger, als am Wochenende ein riesiges Pensum bewältigen zu wollen.
- Wenn Sie das Gefühl haben, in Zeitdruck zu geraten, dann erinnern Sie sich an Ihren Zeitplan und daran, dass Sie es schaffen.

Legen Sie während der Vorbereitungszeit zudem genügend Erholungsphasen ein, in denen Sie sich geistig entspannen oder Sport machen können. In dieser Zeit kann sich das Gelernte festigen. Optimieren Sie die körperlichen Voraussetzungen zur Förderung Ihres Lernvermögens. Dazu gehört ausreichendes Trinken und eine gesunde Ernährung. Lüften Sie regelmäßig, denn Frischluft enthält mehr Sauerstoff als Zimmerluft und der bringt die Gehirnzellen wieder in Schwung. Bedenken Sie auch, wann und wie Sie am besten lernen. Manchen fällt es morgens leichter, sie stehen dann lieber ein bisschen früher auf. Für andere ist wiederum abends eine gute Zeit zu lernen.

Während der Prüfung fangen Sie am besten mit dem an, was Sie wissen und können. Das stärkt Ihr Selbstvertrauen und schafft eine gute Grundverfassung, um auch die etwas schwierigeren Fragen und Anforderungen zu bewältigen.

Übrigens ist sowohl für die Vorbereitung als auch für die Prüfung die folgende Erkenntnis wichtig: Nur die lang andauernde (hohe) Stressbelastung ist ungesund und raubt den Betroffenen auf Dauer jede Lebensfreude. Ein bisschen Stress hingegen hilft Ihnen, Ihre Herausforderungen zu meistern und Ihre Energie sowie Konzentration auf eine Sache zu bündeln.