

WAS TUN BEI ...

# Prüfungsangst

Selbsthilfe und Naturheilkunde

Annette Kerckhoff

2. Auflage



Was tun bei ...

# Prüfungsangst

Selbsthilfe und Naturheilkunde

Annette Kerckhoff

*Mit Beiträgen von  
Felicia Kleimaier und Stefanie Thees*

**KVC** | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Kerckhoff, Annette**

Prüfungsangst – Selbsthilfe und Naturheilkunde

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-76-4

© KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2017  
2., bearbeitete Auflage

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

# Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

## Grundlagen und Definitionen

---

Stress .....	5
Was ist Stress?.....	5
Körperliche Reaktionen auf Stress .....	6
Resilienz.....	7
Prüfungsangst.....	7
Beschwerden und Symptome .....	8
Individuelle Unterschiede.....	10
Begründete Angst.....	11
Übertriebene Prüfungsangst und Blackout ...	12
Stress bei Studierenden.....	13

## Der Tipp aus der Wissenschaft

---

Ohrakupunktur bei Prüfungsangst.....	15
Durchführung der Studie.....	15
Ergebnisse der Studie .....	17
Akupunktur.....	18
Ohrakupunktur .....	19
Akupressur.....	23

## Selbsthilfe und Naturheilkunde

---

Stressmanagement durch Ordnung.....	25
Körper und Geist stärken.....	25
Den Tag strukturieren.....	26
Gewohnheiten und Rituale pflegen.....	27
Stressabbau durch Bewegung.....	30
Stressabbau durch Entspannung .....	32
Meditation und Achtsamkeit.....	32
Achtsamkeit – Mindfulness-based stress reduction .....	36
Yoga .....	39
Widerstandsfähig durch Ernährung .....	40
Kohlenhydrate .....	40
Brainfood .....	41
Gesunde Mahlzeiten.....	45
Stressabbau mit Heilpflanzen .....	50
Melissenblätter.....	50
Baldrianwurzel.....	53
Lavendelblüten .....	55
Hopfenzapfen .....	58
Weitere stressreduzierende Pflanzen .....	60
Bach-Blüten .....	63
Ausgleich durch Homöopathie.....	66
Die Ähnlichkeitsregel.....	66
Die Potenzierung .....	67

Darreichungsformen.....	68
Homöopathische Arzneimittel bei Prüfungsangst.....	70
Die Mittel im Einzelnen .....	72
Weitere Methoden zum Stressabbau .....	75
Lernstrategien .....	75
Verhaltenstherapie und Neuro- linguistisches Programmieren .....	76
 Nachbemerkung.....	 79
 Wissenschaftliche Literatur.....	 81
Weitere Quellen .....	85
Die Autorin .....	87

# Grundlagen und Definitionen

---

## Stress

### Was ist Stress?

Eine der wichtigsten Stressdefinitionen stammt aus dem Jahr 1936 von dem österreichisch-kanadischen Arzt Hans Selye (1907–1982). Selye war ein kreativer und innovativer Wissenschaftler, den man auch als “Einstein of medical research” bezeichnete. Er definierte Stress als „unspezifische, psychische und somatische Reaktion des Körpers auf jegliche Anforderung“. Die Anforderungen werden als Stressoren bezeichnet.

Stressoren sind alle Faktoren, die Stress erzeugen: Ganz einfache physikalische Zustände wie Lärm, Hunger oder Hitze, aber auch Gefahren, Bedrohungssituationen (auch das **Gefühl** der Bedrohung reicht schon, um eine Stressreaktion auszulösen) und – wie in der Prüfung – Situationen, in denen eine bestimmte Leistung erbracht werden muss. Man nennt derartige Anforderungen auch „Leistungsstressoren“. Sie können mit sehr starken Belastungen einhergehen, insbesondere dann, wenn man sich von den Anforderun-

gen überfordert fühlt. Ob der Mensch eine Situation oder Anforderung gut oder schlecht erlebt, ist individuell sehr verschieden. Seyle betonte, dass Stress nicht etwas ist, was uns zugefügt wird, sondern wie wir darauf reagieren. So beschrieb er in den frühen 1970er Jahren zwei unterschiedliche Arten von Stress: Eustress und Distress. Verschieden sind auch die psychische und körperliche Reaktion: Eustress, der „gute“ Stress, regt an, mobilisiert. Distress, der „schlechte“ Stress, führt zu Überforderung und letztlich zu Erschöpfung.

## **Körperliche Reaktionen auf Stress**

Der menschliche Körper reagiert auf eine ganz bestimmte Art und Weise auf die verschiedenen Stressoren: Im vegetativen Nervensystem wird der Sympathikus, ein Schenkel des vegetativen Nervensystems, aktiviert. Der Sympathikus ist für Aktivität, Leistung und Energieabbau zuständig, aber auch für die schnelle Reaktion auf äußere Reize. Er sorgt für die Durchblutung von Herz, Lunge und Skelettmuskeln, drosselt aber die Aktivität von Magen, Darm, Nieren, Leber



etc. Unter Einfluss des Sympathikus werden Atmung und Herzschlag beschleunigt, der Blutdruck steigt, in den Nebennieren werden „Stresshormone“ wie das Adrenalin ausgeschüttet.

## **Resilienz**

Ein wichtiger Begriff bei akutem und anhaltendem Stress ist die „Resilienz“. Unter „Resilienz“ wird die Fähigkeit des Einzelnen verstanden, mit Belastungen oder Krisen umzugehen und sie zu bewältigen. Die in diesem Ratgeber zu Beginn des Kapitels „Selbsthilfe und Naturheilkunde“ vorgestellten Maßnahmen – vor allem Bewegung, Entspannung, Achtsamkeit und Ernährung – dienen dazu, Körper und Seele robuster zu machen. Der Stress wird zwar nicht reduziert, man kommt aber besser mit ihm zurecht.

## **Prüfungsangst**

Jede Prüfung stellt eine akute hohe Leistungsanforderung dar. Im Moment der Prüfung muss der Prüfling möglichst Bestleistung im Hinblick auf Konzentration, Gedächtnis, Denkfähigkeit

bzw. die körperliche Leistungsfähigkeit bei praktischen Prüfungen, Sportwettkämpfen etc. erbringen. Für diesen Moment hat er trainiert, auf diesen Moment kommt es an.

## **Beschwerden und Symptome**

Der Körper reagiert auf die (erwartete) Leistungsanforderung mit einem massiven Stressreiz, einer unmittelbaren Stimulation des Sympathikus, um in der bevorstehenden Situation, d. h. in der Prüfung, möglichst leistungsfähig zu sein. Kommt es jedoch, wie oben beschrieben, zu einem Distress, d. h. wird der Stress als übermäßig empfunden, kann dies zu Beschwerden und Leistungseinbußen führen.

Prüfungsangst, d. h. Angstzustände, die im Zusammenhang mit akuten Leistungsanforderungen auftreten, kann mit unterschiedlichen Beschwerden einhergehen, die in verschiedenen Schweregraden auftreten: Sie reichen von leichter Nervosität vor der Prüfung über deutliche körperliche und psychische Beschwerden bis hin zum völligen Versagen in der Prüfungssituation selbst, dem Blackout.

# Stressabbau mit Heilpflanzen

## Melissenblätter

In der Pflanzenwelt gibt es verschiedene Heilpflanzen mit allgemein beruhigender Wirkung. Eine wichtige Heilpflanze, die immer dann zu nennen ist, wenn es um Stress und Anspannung in Verbindung mit dem vegetativen Nervensystem und auch der Denkleistung geht, ist die Melisse.



*Melisse*  
(*Melissa officinalis*)

## Baldrianwurzel

Als weitere, schwach angstlösende Pflanze kann die Baldrianwurzel angesehen werden, deren Wirkung ebenfalls wissenschaftlich untersucht wurde. Baldrianwurzel (*Valeriana officinalis*) wird vor allem bei Schlafstörungen, die durch Stress bedingt sind, eingesetzt.



*Baldrian (Valeriana officinalis)*

Baldrian enthält verschiedene schlaffördernde Wirkstoffe, u. a. ätherisches Öl und Valerensäuren. Der genaue Wirkmechanismus ist nicht bekannt. Wahrscheinlich wirken die Inhaltsstoffe als Komplex und unterstützen sich gegenseitig. Baldrian wirkt reizabschirmend und fördert dadurch die Schlafbereitschaft. Das Besondere an dieser Heilpflanze: Baldrian verbessert am Tag die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit – und das ist gerade in Prüfungsvorbereitungsphasen ein großer Vorteil gegenüber anderen Heilpflanzen.

**Anwendungsgebiete:** Baldrianwurzel ist geeignet bei Ein- und Durchschlafstörungen, bei Unruhezuständen, unterstützend bei nervösem Reizmagen, Magenkrämpfen, bei Reizblase, bei Lampenfieber und Prüfungsangst. Nebenwirkungen und Kontraindikationen sind nicht bekannt, dennoch sollte Baldrianwurzel zur Sicherheit nicht in der Schwangerschaft angewendet werden.

**Hinweise für die Anwendung:** Da nach neueren Erkenntnissen die Menge entscheidend ist, möchten wir Ihnen zur Einnahme eines Fer-

tigarzneimittels raten. Anwendung nach Packungsbeilage. Beachten Sie, dass die volle Wirkung erst nach ca. zwei Wochen eintritt. Im akuten Fall kann höher dosiert werden.

Bei Kombinationen mit anderen Heilpflanzen ergänzen sich die Wirkstoffe, so dass möglicherweise eine niedrigere Wirkstoffhöhe ausreichend ist. Mittel, in denen Baldrian mit anderen Pflanzen kombiniert wird, sind z. B. Baldriparan® zur Beruhigung (Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblätter) und Allunapret® (Baldrianwurzel und Hopfenzapfen).

## **Lavendelblüten**

Als weitere Heilpflanze für die Prüfungsvorbereitung sei der Lavendel (*Lavandula angustifolia*) genannt. Verwendet werden die Lavendelblüten. Lavendel hat eine lange Tradition als Heilpflanze mit entspannender Wirkung. Inhaltsstoffe sind vor allem ätherische Öle und so genannte Labiatengerbstoffe, wobei für die entspannende Wirkung in erster Linie das ätherische Öl verantwortlich ist.

**Anwendungsgebiete:** Das Einsatzgebiet von Lavendel sind Unruhezustände, Reizbarkeit, Nervosität, Übererregbarkeit, Wetterfühligkeit, Spannungskopfschmerz, Einschlafstörungen mit Gedankenkreisen und allgemeiner Unruhe, außerdem nervöse Verdauungsbeschwerden. Gerne wird Lavendelöl auch bei Kindern oder Senioren eingesetzt.



*Lavendel*  
(*Lavandula angustifolia*)

Die Hände werden schwitzig, der Mund wird trocken, die Nervosität schlägt auf den Magen – Jeder kennt die Aufregung, die einen unmittelbar vor einer Prüfung, einem Wettkampf oder einem Bewerbungsgespräch ergreift.

Wenn die Angst so stark wird, dass sie belastet und blockiert, sollte gegengesteuert werden, damit man im entscheidenden Moment die Ruhe bewahren kann.

*Prüfungsangst* enthält zahlreiche Bausteine für erfolgreiche Selbsthilfestrategien, die Ihnen helfen sollen, die nächste Prüfung entspannter, gelassener und vor allem angstfreier anzugehen.

ISBN 978-3-945150-76-4



[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)