

Erste Hilfe

Das Mannheimer Prüfungscoaching-Programm

JÜRGEN MESSER | GABRIELE BENSBERG |

Prüfungsangst bei Studenten ist weit verbreitet. Das Studentenwerk Mannheim hat deshalb ein Prüfungscoaching-Programm eingerichtet. Wie gehen die Berater vor? Welche Strategien gegen Prüfungsangst empfehlen sie?

Prüfungsangst bei Studenten nimmt immer mehr zu. Nann-ten in den späten Siebzigern nur 18 Prozent der Ratsuchenden bei der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studentenwerks Mannheim (PBS) Prüfungsangst als Problem, so war die Zahl Anfang der Neunziger schon auf 46 Prozent gestiegen und liegt gegenwärtig bei 65 Prozent (Stand 2007). Hierauf hat die PBS Mannheim reagiert und ein aus mehreren Bausteinen bestehendes Programm für Prüfungsängstliche, das Mannheimer Prüfungscoaching-Programm (PCP), entwickelt.

Individuelle Diagnostik

Nach einer ausführlichen Diagnostik der individuellen Prüfungsproblematik werden die folgenden Bausteine selektiv zum Einsatz gebracht, jeweils in Abhängigkeit von den zuvor diagnostizierten Defiziten und Kompetenzen der Klientel.

Vorstellung der Bausteine

Lebensziele und Leitbilder: Visionen und langzeitige Lebensziele fungieren als innerer Kompass, der handlungsleitend und erfolgshandend wirkt und nachweislich zur Steigerung der Lebensqualität beiträgt. Auf diesem Hintergrund werden Prüfungen als Stufen auf dem Weg zur Erreichung mittel- und

langfristiger Lebensziele definiert. Bestimmte Übungen fördern diese Sichtweise, so die Erstellung eines Lebenswunschkollages in Form einer Collage und die Festlegung von Zielen unter Beachtung des SMART-Prinzips (Spezifisch, Motivierend, Aktionial, Realistisch, Terminierbar).

Zeitmanagement: Vor allem für die „Rund-um-die-Uhr-Lerner“ und die „Saisonarbeiter“ unter den Studierenden sind praktische Hinweise zum Zeitmanagement unabdingbar. Hier geht es vor allem darum, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Lernzeit, Freizeit und Arbeitszeit (Job) herzustellen sowie Tipps zum Fassen von „Zeitdieben“ zu geben.

Lern- und Arbeitsplanung: Um die vorhandene Zeit sinnvoll einzuteilen, muss klar sein, womit sie gefüllt werden soll. Daher wird das Prinzip der Monats-, Wochen- und Tagesplanungen auf der Basis von Soll-Ist-Vergleichen und unter Hinzuziehung von „Menge-Zeit-Berechnungen“ vermittelt.

Positive Verstärker: Gerade in Prüfungszeiten ist es wichtig, eine positive Grundstimmung aufrechtzuerhalten. Den Studenten wird zunächst das Verstärkerprinzip auf der Basis des operanten Konditionierens (B.F. Skinner) erklärt, es folgt die Identifizierung individueller Verstärker und schließlich deren Integration in den Alltag des Einzelnen.

Lerntechniken: Wer sich erfolgreich auf

eine Prüfung vorbereiten will, muss wissen, wie man lernt. Das PCP führt in bewährte Lernhilfen wie z.B. Mindmapping und SQ3R-Methode ein und vermittelt außerdem Gedächtnistechniken und rationellere Lesestrategien (Slalomlesen, Spaltenlesen usw.).

Entspannung: Entspannungsphasen sind in Prüfungszeiten besonders notwendig, um bei Kräften zu bleiben und den „Akku“ wieder aufzuladen. Je nach Ausgangssituation des/der Ratsuchenden kommen eine Kurzform der progressiven Muskelentspannung (A. Jacobsen), Phantasiereisen sowie fernöstliche Methoden wie Achtsamkeitsübungen zur Anwendung. Auch Sport wird alternativ bzw. ergänzend zur Abfuhr der inneren Anspannung empfohlen.

Kognitive Umstrukturierung: Dieser Baustein basiert auf kognitiven Ansätzen innerhalb der empirischen Psychologie. Albert Ellis diagnostizierte bei Angstpatienten viele irrationale Annahmen (z.B. „Ich muss immer perfekt sein“). Bei Studenten wird an der Veränderung selbstschädigender Ideen in Hinblick auf Prüfungen gearbeitet. Zum Einsatz kommen positive Selbstinstruktionen sowie Arbeitsblätter, auf denen realitätsverzerrende Gedanken erst notiert und dann durch hilfreichere Annahmen ersetzt werden.

Prüfungsstrategie: Neben der Vermittlung konkreter Strategien, z.B. Aufgabenmarkierungsprinzip und „Aussteigen“ bei Blackout, basiert die Wirkung dieses Bausteins auf der Steigerung der (wahrgenommenen) „self-efficacy“ (A. Bandura). Die genaue Planung des Prüfungsvorgehens, konsolidiert durch Vorstellungsübungen, wirkt Hilflosigkeitsgefühlen entgegen und steigert das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Evaluation

Die durchgeführte Abschlussevaluation, die wahrgenommene Veränderungen und reale Prüfungserfolge erfasst, ergibt über einen Zeitraum von ca. zehn Jahren, dass 95 Prozent der Studierenden eine deutliche Besserung ihrer Prüfungsproblematik erlebten. 85 Prozent bestanden ihre Prüfungen und erzielten zum Teil auch erheblich bessere Noten.

AUTOREN: JÜRGEN MESSER | GABRIELE BENSBERG

Jürgen Messer ist Diplompsychologe und seit 2000 Leiter der Abteilung Beratung und Soziale Dienste der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studentenwerks Mannheim. Dr. Gabriele Bensberg ist Diplompsychologin und stellvertretende Leiterin der Abteilung Beratung und Soziale Dienste der Psychotherapeutischen Beratungsstelle des Studentenwerks Mannheim. Sie sind beide Autoren des Mannheimer Prüfungscoaching-Programms (PCP): Ein Manual zum Coaching- und Selbsthilfegebrauch. 3., überarbeitete und erweiterte Auflage Mannheim.

