

12. März 2018 | 00.00 Uhr

Dietmar Füngrlings

# Mit Tricks gegen die Angst vor der mündlichen Prüfung

**Geldern.** Der Stress- und Mentalcoach empfiehlt, die Prüfungssituation mit Eltern oder Freunden durchzuspielen. Auch Herzblut für das Thema ist wichtig.

*Was macht einem Angst bei der mündlichen Prüfung?*

Dietmar Füngrlings Bei vielen Menschen ist das so, sie stehen vor anderen, zum Beispiel einem Prüfungsausschuss, und dann packt einen die Angst. Das hat auch damit zu tun, dass man plötzlich im Mittelpunkt steht und sich nicht blamieren will. Das ist bei vielen Menschen sehr ausgeprägt.

*Was kann man dagegen tun? Hilft viel Lernen gegen die Angst vor der "Mündlichen"?*

Füngerlings Das eine ist die fachliche Vorbereitung, das andere die mentale Vorbereitung. Zum Fachlichen gehört, dass ich mir bei einer Auswahl von mehreren Themen im Mündlichen das Thema aussuche, bei dem ich selber mit Herzblut dabei bin. Das macht mir nicht nur die Vorbereitung leichter, sondern man kann auch besser seine Zuhörer begeistern. Natürlich ist es auch wichtig, rechtzeitig mit dem Lernen anzufangen.



Dietmar Füngerlings

*Soll so eine Prüfungssituation mal vorher geübt werden, bringt das was?*

**Füngerlings** Auf jeden Fall. Das machen wir im Coaching auch. Wir gehen den ganzen Prüfungsprozess mit sämtlichen Details von A bis Z durch bis alles in emotionaler und mentaler Balance ist. Man kann auch vor den Eltern oder Freunden eine mündliche Prüfung durchspielen. Gut wäre es auch vor einem Spiegel.

*Warum?*

**Füngerlings** Damit man sieht, welche Körpersprache man hat. Wenn ich die Hände lustlos in die Hosentaschen stecke, dann fehlt es an Körperspannung und das kommt auch bei meinem Gegenüber, also der Prüfungskommission, so rüber. Die Körpersprache ist wichtig, weil sie dem Zuhörer vermittelt, dass ich für ein Thema brenne und nicht leidenschaftslos an das Ganze rangehe. Ich denke, das kann schon ein bis zwei Noten ausmachen.

*Was ist mit der mentalen Vorbereitung? Was haben Sie für einen Tipp?*

**Füngerlings** Vier bis sechs Wochen vor dem eigentlichen Termin visualisiere ich jeden Morgen meine perfekte Prüfung. Das fängt schon am Abend vorher an: Was mache ich mir Gutes zu Essen, wie stehe ich am nächsten Morgen auf, wie möchte ich mich emotional fühlen und wie komme ich zur Prüfung, mit dem Auto, dem Bus, zu Fuß? Dann stelle ich mir auch mögliche Hindernisse vor.

*Was könnten das für Hindernisse sein?*

**Füngerlings** Es kann zum Beispiel Lehrer geben, die mich stressen. Ich überlege vorher, wie ich optimal darauf reagieren kann, wenn sie mir in der Prüfung gegenüber sitzen und so arbeite ich sämtliche Stressfaktoren ab. Der Mensch ist weiterhin da, aber es macht mir keinen Stress mehr.

*Was hilft noch?*

**Füngerlings** Es macht Sinn, auf Referenzerfahrungen zurückzugreifen. Die meisten haben ja schon einmal erfolgreich eine Prüfung bestanden. Diese Erfahrung wiederaufleben zu lassen, stärkt das Selbstvertrauen. Jede Prüfung ist individuell, aber jeder hat die Möglichkeit, die vielen kleinen Erfolgsfaktoren für sich zu nutzen.

*Wenn die mündliche Prüfung dann tatsächlich geschafft ist, ist diese Erfahrung doch auch im weiteren Leben nützlich?*

Füngerlings Selbstverständlich, wenn die Abi-Prüfung bestanden ist, haben Schüler eine Mega-Erfahrung gemacht, das ist ein Meilenstein in jungen Jahren. Das Abi ist außerdem ein Türöffner für einen guten Ausbildungsplatz oder ein Studium, was man sich schon immer gewünscht hat. Die erfolgreiche Abiturprüfung darf und sollte auch dementsprechend gefeiert werden.

DIE FRAGEN STELLTE BIANCA MOKWA.

Quelle: RP