

# Keine Angst vor Prüfungsangst

Anspannung wirkt leistungsfördernd

Eine gute Vorbereitung auf eine Prüfung ist das A und O. Trotzdem sind die meisten Menschen sehr angespannt, wenn sie zeigen sollen, was sie können. Die Psychologen in der Personalauswahl bemühen sich deshalb ebenso wie die Check-Kapitäne darum, keinen zusätzlichen Druck aufzubauen, sondern eine wohlwollende Atmosphäre zu schaffen.

ANJA KÖHLER BER NU

Ob es wohl jemanden gibt, der Prüfungen und Checks mag? Irgendjemand, der es liebt, in einem Assessment-Center seine Fähigkeiten zu beweisen, oder jemand, der sagt: „Hurra, eine Eignungsuntersuchung“? Vielleicht. Aber den meisten Menschen geht es wohl eher wie der Flugbegleiterin Monica Romero (Name geändert) vor ihrer Spanischprüfung: „Obwohl ich ganz gut Spanisch spreche, war ich schrecklich nervös. Ich habe mir die Prüfung sehr schwer vorgestellt und am Abend vorher konnte ich nichts essen.“ Selbst erfahrene Check-Kapitäne erzählen, dass sie nicht völlig frei von Aufregung sind, wenn sie selbst gecheckt werden. „Praktisch jeder, der zu uns in eine psychologische Eignungsuntersuchung kommt, hat mit Prüfungsangst zu tun oder ist mindestens sehr angespannt. Manche sprechen über ihre Aufregung, andere haben zittrige, feuchte Hände oder dünne Stimmen“, sagt Uta Auernigg, die für Lufthansa Führungskräfte-



Bestärkende Sätze helfen gegen Prüfungsangst.

## Vorbereitung auf eine Prüfung

- Rechtzeitig mit dem Lernen beginnen
- Lernstoff in kleine Einheiten aufteilen
- Inhalte nicht nur lesen, sondern auch darüber sprechen
- Andere um Feedback bitten
- Eigene Stärken und Entwicklungsfelder erkennen
- Nicht darüber nachdenken, was die Prüfer hören wollen, sondern darüber, was Sie zu sagen haben
- Wahrnehmen, wie Sie kritische Situationen in der Vergangenheit gelöst haben
- Üben, üben, üben!

## Das hilft gegen Prüfungsangst

- Die Anspannung und Aufregung akzeptieren
- Atemübungen
- Entspannungs- oder autogenes Training
- Sich die eigenen Erfolge bewusst machen
- Prüfung umdeuten in eine Situation, in der Fähigkeiten gezeigt werden können
- Sich selbst positive und bestärkende Sätze sagen

aber nicht oder zu wenig mit den eigenen Stärken und Entwicklungsfeldern beschäftigt hätten.

Sie empfehle deshalb den Kandidaten zur Vorbereitung, sich ausgiebig mit den eigenen Fähigkeiten und Stärken zu beschäftigen und auch bei Vorgesetzten, Kollegen oder Freunden dazu Feedback einzuholen. „Das gibt Sicherheit und kann auch helfen, das Selbstwertgefühl wieder zu stabilisieren, sollte es mit der Bewerbung nicht geklappt haben“, so Susanne Janssen. In diesem Fall sollten sich die Bewerber bei PE/A Feedback einholen, auch um sich auf eine mögliche weitere Bewerbung besser vorbereiten zu können. Und sie betont: „Die Psychologen treten jedem Bewerber wohlwollend gegenüber und orientieren sich streng an den Anforderungen der Position, um zu beurteilen, ob ein Kandidat für die Stelle geeignet ist.“ Bei den Checks für Piloten und bei dem Emergency Training für die Kabine hingegen müssen die Kollegen regelmäßig beweisen, dass sie die Notverfahren beherrschen und anwenden können. Da es sich um sogenannte lizenzverlängernde Ereignisse handelt, hängt für das fliegende Personal die berufliche Existenz davon ab, die Checks zu bestehen. Das kann zu Stress und Prüfungsangst führen.

„Als Check-Kapitäne bemühen wir uns, Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen die Kollegen ihre Leistung abrufen und den Ansprüchen gerecht werden können“, sagt Arne Haidle, Fleet Captain A320 und Check-Kapitän. Dazu gehöre neben einer fachlichen Ausbildung auf hohem Niveau auch eine angenehme Atmosphäre. Check-Kapitäne erhalten deshalb eine umfangreiche Human-Factors-Schulung, in der sie unter anderem lernen, wie sie die Prüfungsangst der zu checkenden Kopiloten und Kapitäne reduzieren und sie beruhigen können. „Um den Stress bei den Kollegen abzubauen, erarbeiten wir die Inhalte gemeinsam, statt sie nur abzufragen. Durch positives Bestätigen, wenn etwas gut gelaufen ist, versuchen wir, ihr Selbstvertrauen zu stärken“, so Haidle. Und nach einem erfolgreichen Check-Ereignis – so hat er beobachtet – freuen sich die Kollegen, dann sagen zu können: „Hurra! Ich habe die Prüfung bestanden!“

► nicht selbst später schlechte Vorbereitung vorwerfen zu müssen. „Viele Bewerber lassen sich von Coaches auf die Eignungsuntersuchung oder das Assessment-Center vorbereiten. Allerdings merken wir sehr schnell, wenn die Antworten auswendig gelernt wurden. Wir stellen dann Fragen nach

## Beruhigen und Stress reduzieren: Psychologen treten den Kandidaten wohlwollend gegenüber.

eigenen Erfahrungen, beispielsweise nach kritischen Situationen, die der Bewerber in der Vergangenheit gut gelöst hat“, sagt Dr. Susanne Janssen, Teamleiterin Management Diagnostik bei FRA PE/A-C. Viele Bewerber fänden darauf spontan keine Antworten, da sie sich im Vorfeld zwar mit der Theorie,

tetraining, Seminare und Bewerbungsgespräche durchführt. Das alles sei aber normal und verständlich, denn die meisten wüssten schließlich nicht, was auf sie zukommt. Gleichzeitig möchten sie sich gut präsentieren, um die angestrebte Position beispielsweise als Purser, Flightmanager, Teamleiter oder Check-Kapitän zu bekommen. „Wer die Aufregung mit den zugehörigen körperlichen Reaktionen akzeptiert, muss keine Angst vor der Prüfungsangst haben. Eine gewisse Anspannung ist sogar gut und wirkt leistungsfördernd“, sagt die Psychologin. Manchen helfe es, die Prüfung umzudeuten in eine Situation, in der „ich endlich mal meine Fähigkeiten zeigen kann“. Außerdem könnten Entspannungstechniken, Atemübungen und autogenes Training dabei unterstützen, am Tag X das optimale Anspannungsniveau zu haben, so Uta Auernigg. Neben der mentalen Vorbereitung auf eine Prüfungssituation spielt auch die Auseinandersetzung mit den Inhalten und Aufgaben der „Wunsch-Position“ eine wichtige Rolle. Klaus Roth (Name geändert) beispielsweise hat sich auf sein Bewerbungsgespräch als Flightmanager intensiv vorbereitet, um sich



Dr. Susanne Janssen ist Teamleiterin Management Diagnostik. Sie hält wenig davon, sich mit Coaches auf Prüfungen vorzubereiten, und rät, sich Feedback bei Freunden und Vorgesetzten einzuholen, um Stärken und Schwächen zu reflektieren.



Uta Auernigg führt Bewerbungsgespräche bei Lufthansa. Ihr Schlüssel für diejenigen, die Angst vor Prüfungen haben, lautet, die Situation umzudeuten: „Endlich kann ich meine Fähigkeiten zeigen!“