

EXAMEN DE INGRESO NOVIEMBRE 2012

Hilfe bei Prüfungsangst: **Mein Kopf, so leer**

5 **Bauchkribbeln vor der Prüfung? Kennt fast jeder. Doch manche setzt die Aufregung komplett schachmatt. Nimmt der Druck an den Unis zu, wachsen auch die Versagensängste. Rebecca, 27, hat das erlebt und will jetzt den Beruf ergreifen, der sie einst durchfallen ließ: Mathe-Lehrerin.**

10 Es fing in der Grundschule an. Dritte Klasse, Mathe-Test. "In den ersten zehn Minuten mussten wir immer kopfrechnen auf Zeit", sagt Rebecca. "Ich hatte sehr viel Angst davor.". In den darauffolgenden Jahren kämpfte die heute 27-Jährige aus Lüneburg gegen ihre Prüfungsangst - und wenn sie dachte, sie hätte gewonnen, entstand ein neuer Blackout im Kopf.

15 In der Grundschule ging sie mit ihrer Therapeutin auf Traumreisen und lernte so zu atmen, dass die Bauchschmerzen nachließen. Die Furcht schrumpfte, bis der Druck im Gymnasium wuchs. Englisch sechs, Mathe fünf - Rebecca wechselte auf die Realschule und fühlte sich dort zunächst sicher.

20 Als die Pubertät begann, ging sie feiern statt für Klausuren zu lernen. "In der achten Klasse kam die Angst zurück", sagt Rebecca. Sie schaffte die Schule trotzdem, machte sogar das Abi nach. Sie hatte inzwischen gelernt, richtig zu lernen und erhielt eine glatte Zwei als Abschlussnote.

25 Doch die Nervosität wurde sie nie ganz los. In ihrer mündlichen Abschlussprüfung fürs Grundschullehramt im Mai schnitt der Dozent ihr mittendrin das Wort ab. Es ging um das Experimentieren mit Kindern im Sachunterricht. "Er hat mich Sachen gefragt, die ich nicht gelernt hatte", sagt Rebecca. Sie beharrte auf Antworten, von denen sie insgeheim wusste, dass sie falsch waren. Doch sie war zu nervös, um klar nachzudenken. "Ich habe mich um Kopf und Kragen geredet."

Seit einigen Jahren suchen viel mehr Studenten Hilfe

30 Therapeuten beobachten, dass die Zahl derer, die deswegen Hilfe suchen, seit einigen Jahren steigt. Nachdem die Universität Oldenburg 2005 auf Bachelor und Master umgestellt habe, seien die Anfragen wegen Prüfungsangst um 30 Prozent nach oben geklettert, sagt Wilfried Schumann von der Psychosozialen Beratungsstelle von Uni und Studentenwerk. Seit die ersten Prüfungen bereits fürs Endergebnis zählten, fühlten sich viele Studenten gleich von Anfang an überfordert, sagt Elisabeth Medicus-Rickers, Beraterin beim Studentenwerk Bremen. Sie gibt seit 20 Jahren Seminare gegen
35 Prüfungsangst.

Bei Rebecca lag es auch an den Eltern, dass sie vor Klausuren so nervös war. "Wenn ich mit schlechten Noten nach Hause kam, haben sie erst geschimpft, bevor sie mich in den Arm genommen haben", erinnert sie sich. "Ich musste ihnen immer wieder klarmachen, dass ich wirklich einen Blackout hatte - und nicht nur einfach keinen Bock."

40 Die meisten Menschen sind vor Prüfungen wenigstens ein bisschen nervös und das ist auch gut so. "Inzwischen ist erwiesen, dass eine gewisse Portion Adrenalin förderlich ist, um tatsächlich die persönliche Höchstleistung zu zeigen", schreibt Psychologe Walther.

Doch bei manchen artet das Lampenfieber in eine quälende, lähmende Panik aus. Das hat verschiedene Gründe: Betroffen sind oft sehr selbstkritische Menschen, die alles richtig machen wollen. Doch auch ein traumatisches Erlebnis, etwa eine Krankheit oder der Tod eines Angehörigen, kann diese Angst auslösen.

- 5 Manchmal fürchten Studenten sich auch nicht nur vor der Prüfung, sondern vor etwas anderem, was damit zusammenhängt. Eine chinesische Studentin lieferte stets gute Seminararbeiten ab, doch kurz vor dem Abschlussexamen bekam sie immer Panik und gab es auf. Die Studentin zögerte unterbewusst die Entscheidung hinaus, ob sie sich von ihrem Freund trennen und zurück nach China gehen oder in Deutschland bleiben sollte.
- 10 Rebecca hat sich Strategien antrainiert, wie sie unbeschadet durch die meisten Prüfungen kommt. Sie fängt vier Wochen vorher an zu pauken, strukturiert ihren Stoff in Listen und Lernplänen, fertigt Zusammenfassungen und Mindmaps an, bis sie absolut sicher ist, dass sie alles beherrscht. Am Tag vorher unternimmt sie etwas Schönes, geht in die Sauna oder spazieren. Die Mitstudenten können sie aus der Ruhe bringen, darum geht sie erst im
- 15 letzten Augenblick in den Prüfungssaal.

Die 27-Jährige hat sich ihrer Angst sehr offensiv gestellt: Sie will ausgerechnet Mathe-Lehrerin werden. "Viele haben mich ausgelacht: 'Du und Mathe?'" , sagt Rebecca. Doch in der Oberstufe habe ihr das Fach Spaß gemacht, mit dem richtigen Lehrer. "Mathe ist ein Angstfach." Und als Lehrerin habe sie die Möglichkeit, Kindern die Furcht zu nehmen, unter der sie selbst so lange gelitten hat.

20

★ ★ ★ ★ ★

Aufgabe 1: Auf welchen Ausdruck, welches Nomen oder Verb im Text bezieht sich:

- 25 1. (Z. 24, S. 1) „von denen“ _____
2. (Z. 28, S. 1) „deswegen“ _____
3. (Z. 7-8, S. 2) „gab es auf“ _____
4. (Z. 14, S. 2) „darum“ _____

Aufgabe 2: Erklären Sie bitte folgende Wörter gemäß der Bedeutung im Text:

- 30 1. (Z. 4-5, S. 1) ...setzt ... schachmatt ... _____
- _____
2. (Z. 18-19, S. 1)machte das Abi nach. _____
- _____
3. (Z. 39, S. 1) keinen Bock haben _____

Aufgabe 3: Beantworten Sie folgende Fragen über den Text:

a) Erklären Sie, wer Rebecca ist.

.....
.....

5

b) Wann begann bei Rebecca die Prüfungsangst und was machte sie dagegen?

.....
.....
.....

10

c) Warum ist der Prozentsatz der Studenten mit Prüfungsangst gestiegen?

.....
.....
.....

d) Warum empfinden die Menschen Prüfungsangst? (drei Gründe)

15

.....
.....
.....

e) Was macht Rebecca vor einer Prüfung, um die Angst zu überwinden?

20

.....
.....
.....

Aufgabe 4: Umformung der nachfolgenden Sätze.

Schreiben Sie wenn möglich zwei Versionen.

25

FECHA.....

NOMBRE.....

DOCUMENTO.....

a) Nach Erledigung der noch anstehenden Arbeiten konnte die Sekretärin gehen.

b) Obwohl die Stadt jetzt die U-Bahn übernimmt, wird es noch Schwierigkeiten geben.

5

c) Wegen der starken Regenfälle in der letzten Woche waren Straßen überschwemmt.

10 d) Die Reisenden buchen ihre Flugtickets, solange noch Plätze übrig sind.

e) Seit der Einführung der neuen Verordnungen werde keine Devisen verkauft.

15

Aufgabe 5

Vervollständigen Sie mit Präpositionen und Endungen:

Anrufbeantworter einer Zahnarztpraxis

20 Guten Tag. Sie sind d__ Zahnarztpraxis Dr. med. Johannes Paradontose verbunden.

. d__ verbleibenden Woche bleibt unsere Praxis wegen Krankheit einschließlich Freitag, den 14.12. geschlossen.

25 dringenden Fällen wenden Sie sich bitte Herrn Dr. Zahnstein, den Sie
. folgend__ Rufnummer erreichen können: 01 23 / 77 48 39.

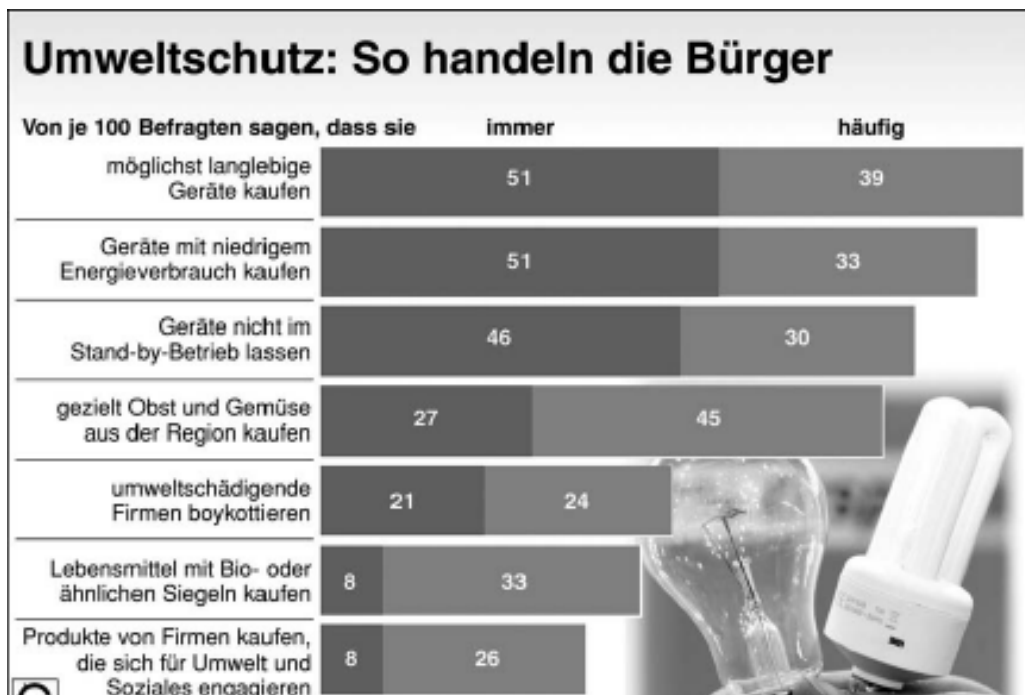
Die regulären Sprechzeiten sind Montag Freitag 8:30 Uhr 12:30 Uhr.

Patienten ohne ein__ Termin können sich akuten Beschwerden jeweils eine Stunde Beginn der Sprechstunde d__ Praxis vorstellen.

30 dies__ Jahr ist die Praxis letztmalig Donnerstag, d__ 23.12. geöffnet.
. d__ Feiertage bleibt unsere Praxis geschlossen.

Wir wünschen unseren Patienten ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

35

Aufgabe 6 Textproduktion (ca. 200 Wörter)**Umweltschutz: Maßnahmen der Bürger und der Stadt**

- 5
- Treffen diese Handlungen auch auf Sie zu? Machen Sie es auch so?
 - Welche Bedeutung haben die einzelnen Handlungen der Menschen?
 - Was unternehmen Sie persönlich für den Umweltschutz?
 - Was wird in der Stadt, in der Umgebung zum Schutz der Umwelt unternommen?
 - In welchen Bereichen müsste viel mehr getan werden?