

# Kühler Kopf in der heißen Phase

**MENTALE PRÜFUNGSVORBEREITUNG.** Wie man den Lernstress in Grenzen halten kann. Von Paul Machat



**ZUM AUTOR**  
Mag. (FH) Paul Machat ist Berufsanwärter Steuerberater und in der Jungen ÖGWT in Niederösterreich  
p.machat@kanzlei-sykora.at

Den Stoff für die Steuerberaterprüfung zu lernen und zu verstehen ist eine Sache. Eine andere ist es, das Gelernte am Prüfungstag auch auf Papier zu bringen. Es gilt, im entscheidenden Moment die beste Leistung abzurufen. Für viele angehende Steuerberater ist die Berufsberechtigungsprüfung eine der größten, die sie zu bewältigen haben. Durch Prüfungsangst oder Blackouts scheitern viele Kandidaten dabei weniger am Schwierigkeitsgrad oder Umfang der Aufgaben als vielmehr an sich selbst und der eigenen Nervosität oder Angst. Deshalb spielt neben der fachlichen auch die mentale Vorbereitung eine entscheidende Rolle. Dies kann man auch bei Sportlern vor wichtigen Wettkämpfen oder bei Künstlern zur Bekämpfung von Lampenfieber beobachten.

**Tipps für den persönlichen Lernerfolg**  
In der Vorbereitung unerlässlich sind Zeitmanagement und Disziplin in der Einhaltung des Lernplans. Gute Vorbereitung und das Erlernen des Stoffs mit

wenig Zeitdruck schaffen Selbstsicherheit und wirken positiv. Zudem ist es gut, den Stoff in Pakete zu schnüren, um Struktur zu schaffen und Teilerfolge zu realisieren. In all dem „Lernstress“ sollte auf Pausen nicht vergessen werden. Auch in der heißen Phase bringt ausreichend Schlaf mehr als eine „Lern-Nachtschicht“. Schlafentzug vermindert die Aufnahmefähigkeit und bringt den emotionalen Haushalt aus dem Gleichgewicht.

Der Mensch fühlt sich am sichersten in bereits bekannten Situationen. Routine schafft Ruhe. Und in der Ruhe liegt die Kraft. Es hilft daher, die Prüfungssituation im Kopf durchzuspielen. Sich von Freunden abprüfen zu lassen und das Gelernte mündlich wiederzugeben – so wie man dies auch bei der Prüfung machen wird – bzw. das Lösen von Probeklausuren und Beispielen anstatt des reinen „Paragrafen-Strebens“, dient nicht nur der Wiederholung und der Manifestierung, sondern trainiert auch das für die Steuerberaterprüfung notwendige vernetzte Denken. Visualisieren Sie die erfolgreiche Absolvierung und die Zeit nach der Prüfung. Dies lenkt von negativen Gedanken ab und motiviert, diesen Zustand Realität werden zu lassen.

Sollten sich die Sorgen oder Ängste hinsichtlich der Prüfung dadurch nicht beseitigen lassen, kann es helfen, die Ursachen dafür zu suchen und ihre Relevanz zu hinterfragen. Sind die Folgen des Misserfolgs tatsächlich so gravierend, dass die Angst gerechtfertigt ist?

Ein Adrenalinüberschuss kann am Prüfungstag zur Blockade führen. Um das Hormon abzubauen, sollte sich der Kandidat am Tag vor der Prüfung durch Bewegung auspowern. Das erhöht auch gleichzeitig die Wahrscheinlichkeit für einen ruhigen Schlaf trotz Nervosität.

## Selbstvertrauen tanken

Kurz vor der Prüfung sollte man sich vor allem auf die eigenen Stärken konzentrieren, statt über Schwächen oder vernachlässigte Stoffgebiete nachzudenken und neue Fragen aufzuwerfen. Beim Durchspielen der Prüfungssituation sollte man sich abschließend am besten zu einem Gebiet befragen lassen, in dem man sattelfest ist, um Selbstvertrauen zu tanken. Der Kandidat sollte sich stets bewusst sein, dass es fast nicht möglich ist, alles zu wissen. Das ist auch nicht notwendig.

Am Prüfungstag selbst sollten keine Experimente gewagt werden. Das Frühstück sollte dem eines „normalen“ Tages entsprechen, jedenfalls keines sein, das belastet und es sollte ausreichend Wasser getrunken werden. Wer rechtzeitig zur Prüfung fährt und einen Zeitpuffer einplant, erspart sich Verunsicherung durch unvorhergesehene Verzögerungen, sollte sich aber nicht von wartenden Kollegen nervös machen lassen. Kollektive Panik war noch nie von Nutzen.

Schon in der Vorbereitungsphase können Körper- und Handhaltungen getestet werden, in und mit denen man sich wohlfühlt. Diese können bewusst eingenommen werden, ähnlich wie Politiker bei Reden und Diskussionsrunden.

Wer es mit der Vorbereitung übertreibt und allzu gelassen in die Prüfung geht, tut sich auch nicht zwingend einen Gefallen. In geringem Maß wirkt Nervosität nämlich aktivierend. Der sogenannte Eustress führt zu (dosierter) Adrenalinausschüttung und besserer Sauerstoffversorgung des Gehirns.

Zu guter Letzt heißt es: die Nerven nicht wegwerfen. Nach bestandener Prüfung darf der Erfolg gefeiert werden. ■

Routine schafft Ruhe. Und in der Ruhe liegt die Kraft. Es hilft daher, die Prüfungssituation im Kopf durchzuspielen.



© TOMMIL - ISTOCK