

Umgang mit Prüfungsangst

Tipps für Schülerinnen und Schüler

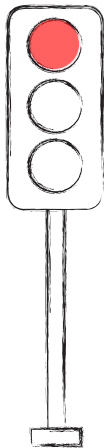


„Plötzlich ging gar nichts mehr!“ – „Auf einmal spürte ich nur noch mein Herz klopfen!“ – „Erst nach der Prüfung sind mir die Lösungen wieder eingefallen!“ – "Alle Vorbereitung war vergebens!" – "Meine Eltern werden wieder einmal enttäuscht sein!"

Vielleicht ist es dir auch schon so ergangen!
Du bist nicht alleine damit. Immer wieder höre ich von Kindern und Jugendlichen, die von einer Prüfungsangst so gelähmt sind, dass ihnen der Test trotz guter Vorbereitung völlig misslingt.

Es gibt ein paar Strategien gegen Prüfungsangst und gegen Blackouts. Probier sie doch einmal aus und entscheide, welche am besten zu dir passen!

Viel Glück!



Sag STOPP zu negativen Gedanken!

Strategien gegen Prüfungsangst

- Lege alles, was du für die Prüfung brauchst, frühzeitig parat. Spitze deine Stifte. Trink einen Schluck Wasser.
- Gehe am Prüfungstag und kurz vor der Prüfung nicht noch einmal den Stoff durch.
- Löse immer nur eine Aufgabe nach der anderen. Decke alle folgenden Aufgaben mit einem leeren Blatt Papier ab.
- Sprich vor der Prüfung nicht mit anderen Kindern über den Lernstoff, sondern zieh dich etwas zurück.
- Nimm einen Glücksbringer mit.
- Dein Herz darf klopfen. Das ist ganz normal und nicht der Anfang von einem Blackout.
- Solltest du einmal von deiner Angst überwältigt werden: Atme tief durch und arbeite anschliessend weiter. Auch unter Stress kann man eine Prüfung schreiben.
- Kontrolliere deine Gedanken. Sag zu negativen Gedanken STOPP.
- Genügend Schlaf hilft bei der Vorbereitung auf eine Prüfung.
- Merke dir, welche Strategie dir während einer Prüfung guttut. Wiederhole diese Strategie.