

## Prüfungsangst überwinden – Prüfung no problem

Liebe/r Schüler\*in 🙌,

sind dir Blackouts nur allzu gut bekannt oder hast du häufig Angst vor der Prüfung und weißt überhaupt nicht, wie du damit umgehen kannst?

Ich möchte dich hier auf deinem Weg zur Prüfung mit ein paar Tipps begleiten.

Los geht's!

### Überblick verschaffen

Zuallererst solltest du dir eine kleine Übersicht über den Stoff für die Prüfung verschaffen. Dazu findest du auf der nächsten Seite eine Tabelle.



Stelle dir die folgenden Fragen und fülle die Tabelle auf der nächsten Seite aus.

1. Was sind die Themen für deine Prüfung?
2. Was sind Unterthemen?
3. Wo findest du die Information dazu? Auf welchen Buchseiten wird das Thema behandelt?  
Wo steht es in deinem Heft?
4. Welche Übungsaufgaben möchtest du machen?
5. Dann überlegst du wie wichtig die einzelnen Themen sind.
6. Anhand der Relevanz der einzelnen Themen überlegst du dir dann auch, wie viel Zeit du für welches Thema einplanen möchtest.

Übersicht für die Prüfung

Fach:

Datum:

Hauptthema	Unterthemen	Dort finde ich Information	Übungen	Relevanz (1-10)	Zeit

## Lernplan

Damit du die Prüfungsinhalte, die du in der Tabelle notiert hast, gut beherrschst, empfehle ich dir, für jede Woche bis zur Prüfung einen Wochenplan zu erstellen.


Ein guter Plan sorgt dafür, dass du dich gut vorbereitet und sicher fühlst.

Diesen Plan kannst du gerne mit Farbe versehen. (siehe Legende)

Hier ein Beispiel:

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00 – 9:00	8:00-9:30 Mathe	8:00-9:30 Ethik	8:00-9:30 Mathe		8:00-9:30 Geschichte		
9:00-10:00							
10:00 – 11:00	9:50-11:20 Englisch	9:50-11:20 Deutsch	9:50-11:20 Kunst	9:50-11:20 Englisch	9:50-11:20 Französisch	Puffer	
11:00 – 12:00						Treffen mit Ben	Radtour mit Familie
12:00 – 13:00	11:40-13:10 Physik	11:40-13:10 Geografie	Thema 2.2	11:40-13:10 Informatik	Thema 1.4		
13:00-14:00							
14:00 – 15:00	13:55-15:25 Deutsch		13:55-15:25 Französisch	Lernen mit Mia	14:00-15:00 Klavier		
15:00 – 16:00		Thema 2.1	15:25-17:55 Sport	Thema 3			
16:00 – 17:00						WH Thema 1-3	
17:00 – 18:00	Thema 1.2	Bouldern mit Lena					
18:00-19:00	Spaziergang		Thema 1.3 und WH Thema 2				
19:00 – 20:00	Thema 2.3			WH Thema 3	WH Thema 1		
20:00-21:00		Thema 1.1					
21:00 – 22:00	Entspannung		Entspannung		Entspannung		

■ Unterricht    
 ■ Fixtermine    
 ■ Lernzeiten    
 ■ Freizeitaktivitäten    
 ■ Entspannung

 Jetzt bist du dran. Auf den folgenden zwei Seiten findest du eine Tabelle, die du dafür verwenden kannst. Arbeite dabei gerne mit Farben. Du kannst es aber natürlich auch in eine Kalender-App auf deinem Handy eintragen, wenn dir das lieber ist.

Gehe wie folgt vor:

1. Trage als erstes deine Fixtermine ein. Also deinen Stundenplan, vielleicht auch Arzttermine oder regelmäßiger Klavierunterricht, etc. Das sind Zeiten, die schon vergeben sind.
2. Nun kannst du deine Lerneinheiten, also die Themen in der übrigen Zeit verteilen.
3. Vielleicht möchtest du eine Lerneinheit auch mit einem Klassenkamerad zusammen machen. Trage das auch ein.
4. Vergiss aber auch nicht darauf zu achten, dass genug Zeit für Pausen und Erholung bleibt.

Mein Wochenplan



Woche vom


bis


Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							

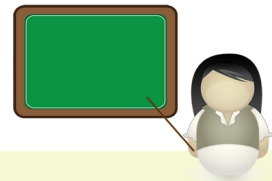


## Erfolgskontrollen

1. Nun kannst du auf deinem Wochenplan Erreichtes abhacken  oder durchstreichen. Das gibt dir ein gutes Gefühl.
2. Alternativ kannst du auch jede Lerneinheit mit einem Smiley  versehen, der dir signalisiert wie gut diese Lerneinheit funktioniert hat.  
So kannst du dich zum Schluss noch einmal mit Themen, die nicht so gut funktioniert haben, auseinandersetzen oder dazu vielleicht noch einmal deine Lehrkraft etwas fragen.
3. Sinnvoll ist es auch, sich nicht darüber aufzuregen, wenn du mit einem Thema nicht weiterkommst.

 Überlege dir stattdessen, was genau du nicht verstehst.

 Schreibe dir die Frage auf und stelle sie dann einem/r Mitschüler\*in. Wenn ihr beide nicht weiterkommt, dann kannst du auf jeden Fall auch deine Lehrkraft fragen.

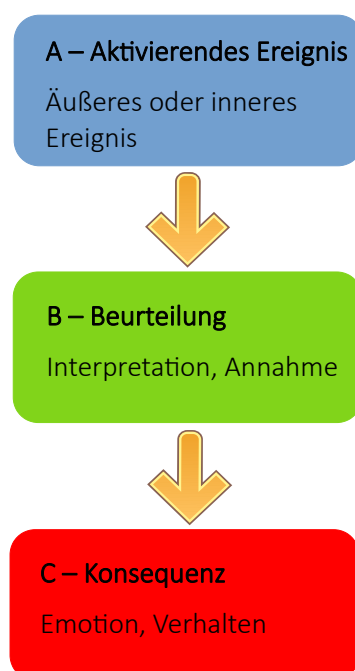


## ABC-Modell

Um deine Prüfungsangst zu besiegen, solltest du zuerst verstehen, dass nicht die Situation alleine für deine Angst verantwortlich ist.

Es gibt ein Ereignis, welches durch dich bewertet wird. Je nachdem wie du es bewertest, hast du andere Emotionen und verhältst dich auch anders.

Du siehst, hauptverantwortlich für deine Prüfungsangst ist deine Bewertung der Situation. Das kann anhand des ABC-Modells veranschaulicht werden.



Machen wir ein Beispiel:

Es steht nächste Woche eine Prüfung an. Diese Situation bewerten jetzt Person A und Person B:

Person A	Person B
<b>A:</b> Nächste Woche steht eine Prüfung an	<b>A:</b> Nächste Woche steht eine Prüfung an
<b>B:</b> Bestimmt werde ich versagen. Ich kann nichts. Ich werde bestimmt durchfallen und keine Frage beantworten können.	<b>B:</b> Ich bin gut vorbereitet. Ich werde einfach mein Bestes geben. Wenn ich nicht alle Fragen beantworten kann, dann ist das kein Grund zum Verzweifeln. Beim nächsten Mal läuft es dann besser.
<b>C:</b> Anspannung, Angst, Nervosität	<b>C:</b> Leichte Nervosität, Zuversicht

Siehst du die Zusammenhänge? Person B wird es wahrscheinlich besser als Person A gehen, obwohl beide die gleiche Situation erleben.



Und nun du:

1. Überlege dir eine Situation aus deinem Alltag und trage sie in das blaue Kästchen ein.
2. Wie würdest du die Situation bewerten? Schreibe deine Gedanken in die linke Spalte unter B.
3. Welche Konsequenzen ergeben sich daraus? Schreibe sie in die linke Spalte unter C.
4. Anschließend überlegst du dir, welche alternative Bewertung der Situation möglich ist. Was hätte eine andere Bewertung für Konsequenzen? Notiere deine Ideen in der rechten Spalte.

<b>A:</b>	
<b>Übliche/negative Denkweise</b>	<b>Positivere Bewertung</b>
<b>B:</b>	<b>B:</b>
<b>C:</b>	<b>C:</b>

## Realitätscheck

In der Psychologie gibt es eine bekannte Methode im Zusammenhang mit Prüfungsangst: Das sogenannte „Katastrophendenken“. Dabei überlegen wir uns, was die schlimmste Folge wäre, die bei einer gegebenen Situation eintreten könnte.


 Überlege dir: Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte?

---

---

---

---

 Wie relevant ist es in zwei oder 10 Jahren?

---

---

---

 Wie realistisch ist es, dass dieses Ereignis tatsächlich eintritt?

---

---

Und nun überlege dir, was dafür spricht, dass du die Prüfung trotz allem bestehen wirst? Überlege auch, was du bisher schon erreicht hast. Das sind nämlich die besten Beweise dafür, dass du nicht versagen wirst.

 Was sind Gründe, warum du es trotzdem schaffst?


---

---

---

---

---

 Was hast du schon alles geschafft?

---

---

---

---

---



## Selbsterfüllende Prophezeiung

Ein weiterer wichtiger Punkt, den ich in Hinsicht auf die Gedanken noch erwähnen möchte, ist die sogenannte selbsterfüllende Prophezeiung.

Erwarten wir, dass wir in der nächsten Prüfung versagen, ist es auch wahrscheinlicher, dass wir versagen. Unsere Gedanken haben einen enormen Einfluss auf unser Verhalten.


Gehe also nicht gleich davon aus, dass du versagst. Sei lieber etwas zuversichtlicher. Vertraue auf dich selbst, auf deine Fähigkeiten und auf das, was du gelernt hast.

## Entspannung

Eine weitere Methode der Angst entgegenzuwirken, ist Entspannung 🌴.

Es gibt verschieden Arten der Entspannung.

Vielleicht kennst du ja selber schon ein paar Methoden, wie du dich entspannen kannst.

 Was kennst du schon, das dir hilft, dich zu entspannen.?

---

---

---

---

---

---


 Wann entspannst du dich?

---

---

---

---

 Woran merkst du, dass du entspannt bist? Was macht Entspannung für dich aus? Wie fühlt es sich an?

---

---

---

---

---

Wir möchten uns jetzt im Folgenden mit drei Entspannungsmethoden genauer beschäftigen.

Bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Entspannung durch Vorstellungen über den eigenen Körper

→ Man stellt sich zum Beispiel vor, dass Körperteile warm oder schwer werden

Autogenes Training (AT)



Imaginäre Reise an einen beliebigen Ort

Fantasiereise


### Progressive Muskelrelaxation/Muskelentspannung

Die Progressive Muskelrelaxation ist hierbei die einfachste Form. Daher fangen wir mal mit ihr an. Ich würde sagen, du probierst es einfach mal aus.

Lege dich dazu auf den Rücken. Lege die Arme parallel neben den Körper. Die Handflächen zeigen nach oben.

  Höre nun dieses Video an (dauert ca. 20 Minuten):

<https://www.youtube.com/watch?v=QmWkQYsKEUM>

 Wie hast du dich während der Übung gefühlt? Wie fühlt sich Anspannung an und wie Entspannung?

---

---

---

---

---

Das war die Langform, aber du wirst dich bestimmt schon gefragt haben, wie du das in einer kurzen Lernpause oder in einer Prüfung umsetzen sollst, denn dich in der Prüfung hinzulegen, ist doch etwas schwer.

Die Langversion ist eher für daheim gedacht. Es kann nämlich auch gut tun, sich regelmäßig Zeit für sich zu nehmen und einfach mal zu entspannen.

Für die Prüfung gibt es kürzere Versionen, die du auch gut im Sitzen durchführen kannst:

- Spanne deine Oberschenkel-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur an
- Drücke deine Beine auf den Boden
- Drücke die Knie aneinander
- Ziehe die Zehen hoch, während die Ferse am Boden bleibt
- Drücke deinen Oberkörper und die Schultern gegen die Stuhllehne
- Mache deinen Bauch ganz fest
- Mache eine Faust und drücke mit den Unterarmen auf die Tischplatte

## Fantasiereise

Eine weitere Form der Entspannung ist die Fantasiereise. Davon hast du bestimmt schon einmal etwas gehört. Hier machst du eine imaginäre Reise an einen beliebigen Ort. Dazu findest du auch wieder verschiedenste Videos auf YouTube. Es gibt Ausflüge auf einsame Inseln, Waldspaziergänge und vieles mehr.

Hier eine kleine Sammlung an Links:

- <https://www.youtube.com/watch?v=MNS0XyYeFEA> (Einsame Insel; ca. 30 Minuten)
- <https://www.youtube.com/watch?v=FIC6rak-brE> (Wald, See; ca. 35 Minuten)
- <https://www.youtube.com/watch?v=qPRskUnoJ6s> (Frühling, Wiese; ca. 5 Minuten)
- <https://www.youtube.com/watch?v=MD7JNQquGGw> (Wald; ca. 9 Minuten)



Wenn du weitere gute Fantasiereisen findest, kannst du sie hier notieren:

---

---

---

---

---

---


---

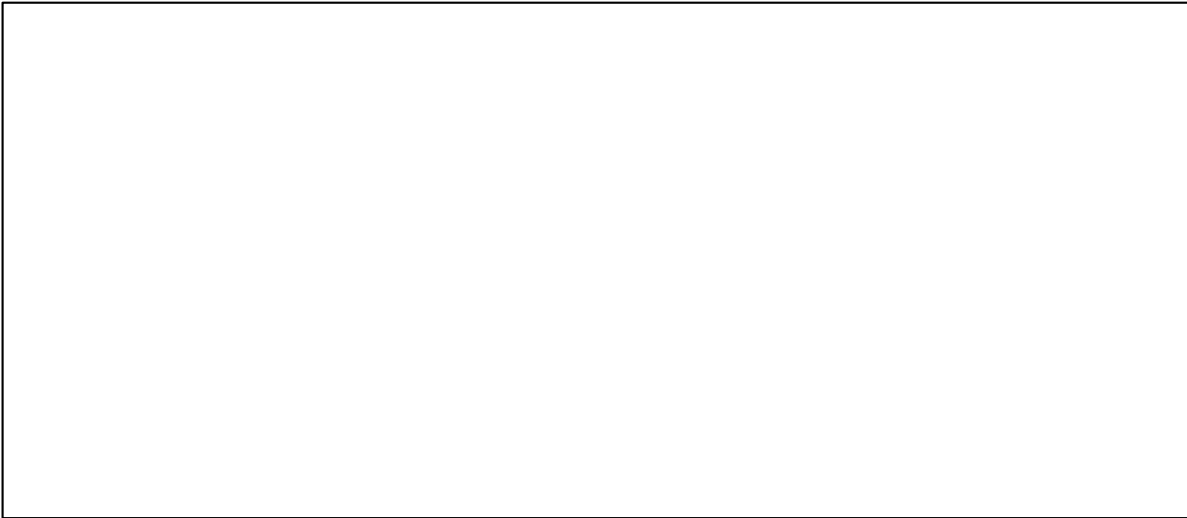
## Ruhiger und sicherer Ort

Ich möchte mit dir an einen ganz besonderen Ort reisen. Es soll dein ruhiger und sicherer Ort sein. Er muss nicht in Echt existieren. Das Ziel wäre aber, dass du in deiner Vorstellung immer mal wieder an diesen Ort reisen kannst, wenn du gerade etwas Ruhe oder Sicherheit brauchst.

  Nimm dir etwa 15 Minuten Zeit und höre dem folgenden Video zu:

<https://www.youtube.com/watch?v=1jYcLEozT-w>

 Merke dir jetzt deinen sicheren Ort und deine Geste. Vielleicht möchtest du deinen Ort auch zeichnen oder ihn beschreiben. Falls ja, dann hast du hier ein wenig Platz dafür:



Dieses Bild kannst du auch gerne in dein Federmäppchen legen oder über deinem Schreibtisch hängen, damit du dich in stressigen Situationen daran erinnerst.

Wichtig ist auch, dass du regelmäßig durchführst und deinem Ort immer mal wieder einen Besuch abstattest.


## Autogenes Training

Kommen wir nun zum Autogenen Training. Diese Entspannungsform basiert sehr auf Vorstellungskraft und Körperwahrnehmung. Man muss sie also gut üben, bis man sie wirklich gut kann. Wenn man diese Form allerdings beherrscht, ist sie sehr effektiv.

Letztendlich sind dann hier auch keine Anleitungen mehr nötig und man schafft es selber durch Gedankenvorstellung, seinen Körper bewusst zu entspannen.

  Auch hier habe ich ein Video herausgesucht, bei dem du einen Einblick bekommen kannst.

<https://www.youtube.com/watch?v=-tlo6lPYTFw> (ca. 20 Minuten)

 Auch hier kannst du dir wieder notieren, ob es für dich hilfreich war, was dir gut getan hat, ob du es noch einmal vorhast durchzuführen oder was dir sonst noch so einfällt:

---

---

---

---

---

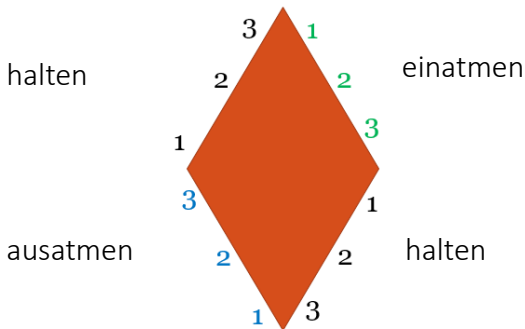
# Atmung

Zuletzt schauen wir uns noch einmal explizit die Atmung an.

Wenn wir angespannt oder aufgeregt sind, atmen wir oft viel zu schnell oder vielleicht auch unregelmäßig.

Wenn wir dann bewusst auf unsere Atmung achten und sie kontrollieren, kann das auch zu Entspannung führen.

Ein Beispiel für eine kontrollierte Atmung ist die Atemraute.



💡 Hier stellst du dir eine Raute vor. Gedanklich gehst du dann die Seiten ab.

Du fängst rechts oben an und atmest drei Sekunden ein, dann hältst du den Atem für drei Sekunden an und atmest für drei Sekunden aus. Zum Schluss hältst du den Atem wieder für drei Sekunden an. Das kannst du beliebig oft wiederholen.

📱 Du kannst dir aber auch eine App zur Hilfe nehmen. Das kann hilfreich sein, wenn du über einen längeren Zeitraum lernen willst, deine Atmung zu kontrollieren.

Eine geeignete App wäre beispielsweise „Paced Breathing“.

Hierzu eine kleine Anleitung:

- Erstelle zunächst ein eigenes Profil, indem du in der oberen Leiste des Bildschirms auf das „+“ tippst; gib deinem Profil einen Namen deiner Wahl
- Jetzt gibst du als erstes den Wert für „Ramping ein“; tippe hinter „Ramping auf „off“ und wähle 3:00
- Jetzt kannst du die Werte aus der Tabelle in die App eintragen; tippe also in der Zeile „Start“ auf das Feld unter „Inhale“ und wähle 2.0 aus dem Menü aus und so weiter; selbiges gilt für „Finish“


BMP: 10.0		Clock: 0.00		
Profil Name				
Ramping 3 Min		Timer 10 Min		
	Inhale	Hold	Exhale	Hold
Start	2.0 sek	0.5 sek	2.5 sek	1.0 sek
Current	2.0 sek	0.5 sek	2.5 sek	1.0 sek
Finish	3.0 sek	1.0 sek	4.0 sek	1.0 sek


- „Current zeigt dir, welche Frequenz gerade im Moment vorgegeben wird – Die App leitet dich von „Start“ zu „Finish“; das heißt du stellst selbst eine leichte (schnelle) Atemfrequenz


ein, um zu beginnen und gehst dann Schritt für Schritt in eine langsamere Atemfrequenz über

- Wie schnell dieser Übergang vor sich geht, stellst du über das „Ramping“ ein
- Der „Timer“ ermöglicht es dir, deine Trainingszeit einzustellen
- „BMP“ steht übrigens für Breaths Per Minute; der Wert zeigt dir also an, wie oft du laut App gerade im Moment atmen würdest
- Ziel sollte eine Atemfrequenz zwischen sechs und acht Atemzügen pro Minute sein; das Ausatmen sollte zeitlich gesehen betont, also verlängert werden – die Werte in der Tabelle sind als Beispiel oder Vorschlag für eine Einstellung anzusehen, müssen aber nicht optimal für jeden Einzelnen sein → Mach dich auf die Suche nach deinen optimalen Werten!

## Tipps zum Schluss

 Wenn du allgemein entspannter im Alltag sein willst, empfiehlt es sich regelmäßige Entspannungszeiten in deinen Tag einzuplanen. Beispielsweise könntest du dir jeden Tag vorm Schlafengehen eine halbe Stunde Zeit nehmen. Eventuell fällt dir dann auch das Einschlafen leichter. Alternativ könntest du dir auch zwei Tage in der Woche Zeit nehmen, an denen du dich immer entspannen möchtest.

 Für die Prüfung könntest du dir eine Karteikarte schreiben mit Übungen, die dir helfen oder einer Notiz oder einem Bild von deinem sicheren Ort.

 Hier kannst du aufschreiben, was du dir vornimmst, um entspannter zu sein:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Checkliste für die Prüfung

- Ich habe mir einen Überblick über den Stoff verschafft.
- Ich habe Lerneinheiten in meinem Wochenplan eingetragen.
- Ich habe erreichte Lerneinheiten abgehakt und gecheckt, wie gut es geklappt hat.
- Ich habe mir unklare Fragen aufgeschrieben und Mitschüler oder meinen Lehrer gefragt.
- Mir ist der Zusammenhang zwischen meiner Angst und meinen Gedanken klar.
- Ich habe meine negativen Gedanken in Bezug auf die Prüfung umformuliert.
- Ich habe meine Versagensgedanken auf Realität geprüft.
- Ich habe Gründe aufgeschrieben, warum ich die Prüfung schaffen werde.
- Ich prophezeie mir nicht, dass ich versagen werde.
- Ich habe meinen „Sicheren Ort“ gefunden.
- Ich habe mir eine Karteikarte mit hilfreichen Übungen, Gedanken und meinem sicheren Ort geschrieben.



Und nun Viel Erfolg!  
Glaub an dich!  
Du kannst das!