



Informationen zum Thema «Prüfungsangst»

Dieses Merkblatt fasst Informationen zum Thema «Prüfungsangst» zusammen. Bei Fragen oder für weiterführende Auskünfte kann die zuständige Schulpsychologin oder der zuständige Schulpsychologe beratend hinzugezogen werden.

Was ist Prüfungsangst

Prüfungsangst ist eine Form der Angst, die vor oder während Prüfungen auftritt. Sie kann sich in körperlichen, emotionalen Symptomen (Gefühl) oder/und kognitiven Symptomen (Gedanken) äussern.

Symptome der Prüfungsangst

- Körper: Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Magenprobleme, Atemnot
- Gefühl: Gefühle von Nervosität, Panik, Hilflosigkeit, Angst
- Denken: Konzentrationsschwierigkeiten, Blackouts, negative Gedanken, Vergesslichkeit

Ursachen der Prüfungsangst

- mangelnde Vorbereitung oder ungünstige Lernstrategien
- unrealistische Erwartungen (an sich selbst oder von anderen)
- frühere negative Prüfungserfahrungen
- Perfektionismus oder Angst vor Versagen
- geringes Selbstwertgefühl

Strategien zur Bewältigung

- gute Vorbereitung: frühzeitiges Lernen, strukturierte Lernpläne, regelmässige Pausen, Visualisierung des Prüfungstages
- Worst-Case-Szenario entdämonisieren: schlimmstes anzunehmendes Szenario verschriftlichen, konkrete Lösungen notieren und mit schulischen Fachpersonen oder / und Eltern besprechen
- professionelle Unterstützung nutzen: frühzeitig das Gespräch mit schulische Fachpersonen, therapeutischen und / oder schulpsychologischen Fachpersonen suchen → Informationen über die Entstehung von angstbegleitenden Symptomen erhalten und deren «Eigenleben» durchschauen
- Entspannungstechniken: Atemübungen, Meditation, progressive Muskelentspannung (bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen)
- positive Selbstgespräche: ermutigende Gedanken zur eigenen Unterstützung («Was kann ich doch schon alles?») «Was ist mir auch schon gelungen, obwohl es (zunächst) schwierig war?» «Was würde ich jemand anderem in meiner Situation raten, dem ich helfen wollte?»)
- Selbstvertrauen stärken: 'Power Posing' (stärkende Körperhaltung einnehmen)
- Glücksbringer / Kraftstein
- körperliches Wohlbefinden stärken: ausreichend und regelmässiger Schlaf, ausgewogene Ernährung (auch am Prüfungstag), regelmässige Bewegung, entsprechend angepasster Medienkonsum
- Vorbereitung am Vorabend der Prüfung: nach Abschluss der Vorbereitung für angemessene Ablenkung und genügend Schlaf sorgen, beruhigende Rituale nutzen

Sofortmassnahmen für die Prüfungssituation

- bei Konzentrationsschwierigkeiten: mit den einfacheren Aufgaben beginnen, «Schritt-für-Schritt zum Ziel», Fokussierung auf die aktuelle Aufgabe (Abdecken der anderen Aufgaben), evtl. Gehörschutz (bspw. Pamir, Oropax) einsetzen
- Atemtechnik bewusst einsetzen: tiefe und langsame Atemzüge, Atemzüge zählen
- Bewegungspausen einlegen: kurz aufstehen, sich strecken, frische Luft schnappen
- Erinnerung an positive Erfolge: sich aktiv vergangene Erfolge und positive Erfahrungen vor Augen führen
- Einsatz von Selbststärkungsstrategien (Glücksbringer, Power Posing, Kraftstein, etc.)

Wie Eltern ihre Kinder unterstützen können

- Verständnis zeigen: zuhören und die Ängste des Kindes ernst nehmen, ohne sie zu verharmlosen («Ich verstehe, dass du Angst hast. Schauen wir, was wir dagegen tun können.» anstelle von «Du musst doch keine Angst haben.»)
- realistische Erwartungen setzen: den Druck auf das Kind verringern, indem realistische Ziele und Erwartungen verfolgt werden (→ Annehmen der möglichen Tatsache, dass das Kind nicht genau die Ziele erreicht, die sich die Eltern für das Kind gewünscht hätten)
- Rückmeldungen: das Kind für seine Anstrengungen loben, unabhängig vom Ergebnis einer Prüfung («Ich finde es bewundernswert, wie konzentriert und ausdauernd du dich vorbereitet hast!» «Toll, wie du drangeblieben bist, obwohl dir das Schulfach Mühe macht!»)
- Zuhause eine positive Lernatmosphäre schaffen: mit dem Kind einen passenden Lernort gestalten, Ablenkungen reduzieren (bspw. Geschwister, TV, Handy), in Stresssituationen Rückzug ermöglichen, positive Ermutigungen pflegen (Gesten, Lächeln, Berührungen)
- Lernunterstützung: Lernplan erstellen, auf Einhaltung von regelmässigen Pausen achten
- gutes Vorbild sein: bspw. wie man konzentriert bei einer Sache bleibt, nebeneinander arbeiten (am gleichen Tisch wie das Kind an etwas Eigenem arbeiten), eine förderliche Einstellung zu Prüfungen und Stressbewältigung selbst vorleben
- Entspannung fördern: gemeinsame Entspannungsübungen durchführen und / oder aktive Hobbies und soziale Freizeitaktivitäten fördern
- professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen: frühzeitig den Kontakt zu schulische Fachpersonen und schulpsychologischen bzw. therapeutischen Fachpersonen herstellen

Wie schulische Fachpersonen das Kind unterstützen können

- förderliche Lernatmosphäre schaffen: offene und unterstützende Kultur im Klassenzimmer, in der Fehler als wichtiger, wertvoller Teil des Lernprozesses betrachtet werden
- individuelle Unterstützung bieten: auf die Bedürfnisse und Ängste der einzelnen Schüler und Schülerinnen eingehen und individuelle Hilfestellungen anbieten
- realistische Erwartungen und angemessene Leistungsanforderungen: klar kommunizieren, was erwartet wird
- Prüfungssituationen üben: regelmässig Übungstests durchführen, um die Schülerinnen und Schüler mit Prüfungssituationen vertraut zu machen, aufgetauchte Schwierigkeiten nach zu besprechen und bei Bedarf zusammen Strategien entwickeln zu können
- Entspannungstechniken vermitteln und einüben: einfache Entspannungstechniken beibringen, die vor und während der Prüfungen angewendet werden können
- Rückmeldungen: Anerkennung und Lob für Fortschritte und Anstrengungen, nicht (nur) für gute Ergebnisse
- Kommunikationskultur: Raum für offene Gespräche (auch) über Prüfungsängste ermöglichen, Schülerinnen und Schüler ermutigen, darüber zu sprechen und sich Unterstützung zu holen
- Eltern und Fachpersonen einbeziehen: bei Bedarf mit den Eltern und Fachleuten zusammen ein unterstützendes Netzwerk für das Kind schaffen