Prüfungsmorgen, du stehst vor dem Raum. Dein Herz klopft bis zum Hals, die Hände sind feucht, der Bauch ist flau. Und im Kopf: „Bleib ruhig! Wenn ich so nervös bin, geht das sicher schief." Mit der Stress-Neubewertung (*stress reappraisal*) aus der Forschung zur Emotionsregulation deutest du dein Herzklopfen nicht als Gefahr, sondern als Zeichen, dass dein Körper dich bereit macht.

### Warum es sich hält

Vor einer wichtigen Prüfung reagiert dein Körper mit Aufregung – das ist normal. Schwierig wird es, wenn du das Herzklopfen als Gefahrenzeichen liest („Ich bin zu nervös, das geht schief"): Dann fühlt sich die Prüfung wie eine Bedrohung an statt wie eine Herausforderung. Und Ruhe auf Befehl klappt selten. Die meisten halten Beruhigen für das Beste – in Experimenten schnitten aber oft die besser ab, die sagten: „Ich bin aufgeregt."

„Ich bin zu nervös, das geht schief."
Herzklopfen = Gefahr · die Prüfung wirkt wie eine Bedrohung · „Beruhig dich!"

→

**„Mein Körper macht mich bereit."**
Herzklopfen = Energie für die Aufgabe · die Prüfung wird zur Herausforderung

*Dein Körper ist wie ein Motor, der vor dem Start hochdreht. Das laute Geräusch heißt nicht „kaputt", sondern „bereit". Die Aufregung muss nicht weg – du gibst ihr nur eine andere Bedeutung.*

### So geht es

1. **Bemerken**, was dein Körper tut: Herz, Atem, Hände, Bauch.
2. **Merkkarte lesen** – so erklären es die Studien den Teilnehmenden: Dein Herz pumpt mehr Blut, dein Atem bringt mehr Sauerstoff, dein Körper stellt Energie bereit.
3. **Deinen Satz sagen**, laut oder leise: „Ich bin aufgeregt" oder „Mein Körper macht mich bereit" – statt „Ich muss mich beruhigen".
4. **Dein Ziel als Erfolg**: „Heute will ich ___ schaffen" – statt „Bloß nicht durchfallen".
5. **Danach kurz notieren**: Fühlte es sich eher nach Bedrohung oder nach Herausforderung an?

Üben: jeden Tag eine **kleine Stresssituation** – Probeklausur, Abfrage durch eine Freundin, Referat vor dem Spiegel, Vokabeltest. So ist der Satz am Prüfungstag schon vertraut.

### Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst den Satz nicht? Du musst ihn nicht glauben, nur ausprobieren – mit jedem Tag wird er vertrauter. Die Aufregung wird nicht weniger? Das ist auch nicht das Ziel; sie soll dir weniger im Weg stehen. Bei dir hilft es nicht? Das gibt es – in Wiederholungsstudien wirkte es bei vielen nicht. Dann probier Episode 2 (die Angstleiter) und Episode 3 (achtsames Atmen). Hast du kaum gelernt, ist die Aufregung auch ein Hinweis auf echte Lücken – dann hilft ein Plan, nicht nur ein Satz.

**Wichtig:** Prüfungsangst ist keine Diagnose. Weichst du Prüfungen immer wieder aus, nimmt dir die Angst seit Wochen Schlaf, Lernen oder Stimmung? → Episode 10: Wann hilft ein Psychologe? Plötzliche, sehr starke Angstanfälle, auch ohne Prüfung, lass bitte abklären.

## Episode 1 – Emotionsregulation: Stress-Neubewertung · 7 Tage **Beispiel: so kann es aussehen**

| **Mein Prüfungsangst-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie stark war deine Angst in den letzten Tagen, wenn du an die Prüfung gedacht hast? | 3 | 3 | 2 |
| 2. Wie sehr hast du deinen Katastrophengedanken geglaubt – etwa „Ich falle sicher durch“? | 3 | 2 | 2 |
| 3. Wie sehr hast du dein Herzklopfen oder deine Aufregung als schlechtes Zeichen erlebt? | 3 | 2 | 1 |
| 4. Wie oft hast du das Lernen aufgeschoben oder bist Prüfungsthemen ausgewichen? | 3 | 2 | 2 |
| 5. Wie sehr hat dich die Angst beim Lernen gestört? | 2 | 2 | 1 |
| **Summe (0–20)** | 14 | 11 | 8 |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

### 1 · Am ersten Tag: deine Merkkarte, dein Satz, dein Ziel

Meine Merkkarte – was mein Körper bei Aufregung macht (eigene Worte):

Herz pumpt mehr Blut, Atem bringt Sauerstoff –

Energie für die Aufgabe.

Mein Satz – kreuz an:

- ☐ „Ich bin aufgeregt.“
- ☒ „Mein Körper macht mich bereit.“
- ☐ eigener Satz: _____

Mein Ziel für die Prüfung – als Erfolg: „Heute will ich … schaffen“

alle Aufgaben anfangen und bei jeder etwas hinschreiben

### 2 · Jeden Tag eine kleine Stresssituation: eine Zeile

Probeklausur, Abfrage, Referat vor dem Spiegel, Vokabeltest. Vorher: bemerken · Merkkarte · Satz · Ziel. Danach: die Zeile.

| **Tag** | **Situation** | **Auf-regung** 0–10 | **Was spürte ich?** | **Satz** gesagt? ✓ | **Bedrohung ↔ Heraus-forderung** 1–5 | **Konzen-tration** 0–10 | **Wie lief es?** (Stichwort) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Probeklausur am Küchentisch, mit Wecker | 7 | Herzklopfen, feuchte Hände, flauer Bauch | ✓ | 2 | 6 | 2 Aufgaben ausgelassen, Rest okay |
| **2** | Freundin fragt mich Kapitel 3 ab | 6 | Herz schnell, heiß im Gesicht | ✓ | 3 | 6 | kurz gestockt, dann ging es |
| **3** | Referat vor dem Spiegel, 5 Min. | 5 | trockener Mund | ✓ | 3 | 7 | zu schnell geredet, sonst gut |
| **4** | alte Klausur, 30 Min. auf Zeit | 8 | Herzrasen, Bauch flau | ✓ | 2 | 5 | Satz fühlte sich gelogen an – trotzdem gesagt |
| **5** | Führerschein-Theorie: Übungsbogen am Handy | 6 | feuchte Hände | ✓ | 4 | 7 | 2 Fehlerpunkte, trotzdem weitergemacht |
| **6** | Lerngruppe: ich erkläre eine Aufgabe | 6 | Herzklopfen | ✓ | 3 | 7 | gut erklärt, eine Frage offen |
| **7** | ganze Probeklausur, 90 Min. | 7 | Herzklopfen, Bauch | ✓ | 4 | 8 | fertig geworden, bei jeder Aufgabe etwas |

**Normale Aufregung oder mehr?** Kann ich trotz Aufregung lernen und zur Prüfung gehen – oder weiche ich immer öfter aus? Kaum gelernt? Dann hilft ein Plan, nicht nur ein Satz: dazu Episode 2.

### 3 · Tag 7: dein Rückblick

Bedrohung ↔ Herausforderung, 1–5:

Tag 1: 2 Tag 7: 4

Was ist anders, wenn ich das Herzklopfen „bereit“ nenne?

Es klopft noch – aber ich fange trotzdem an und bleibe dran.

Mein Satz für den Prüfungstag (z. B. als Sperrbildschirm):

„Mein Körper macht mich bereit.“

BEISPIEL

| **Mein Prüfungsangst-Barometer zur Verlaufskontrolle** · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark | **Tag 1** | **Tag 3** | **Tag 7** |
|---|---|---|---|
| 1. Wie stark war deine Angst in den letzten Tagen, wenn du an die Prüfung gedacht hast? | | | |
| 2. Wie sehr hast du deinen Katastrophengedanken geglaubt – etwa „Ich falle sicher durch“? | | | |
| 3. Wie sehr hast du dein Herzklopfen oder deine Aufregung als schlechtes Zeichen erlebt? | | | |
| 4. Wie oft hast du das Lernen aufgeschoben oder bist Prüfungsthemen ausgewichen? | | | |
| 5. Wie sehr hat dich die Angst beim Lernen gestört? | | | |
| **Summe (0–20)** | | | |

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

**14 oder mehr?** Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

## 1 · Am ersten Tag: deine Merkkarte, dein Satz, dein Ziel

Meine Merkkarte – was mein Körper bei Aufregung macht (eigene Worte):

_____

_____

Mein Satz – kreuz an:

☐ „Ich bin aufgeregt.“

☐ „Mein Körper macht mich bereit.“

☐ eigener Satz: _____

Mein Ziel für die Prüfung – als Erfolg: „Heute will ich … schaffen“

_____

_____

## 2 · Jeden Tag eine kleine Stresssituation: eine Zeile

Probeklausur, Abfrage, Referat vor dem Spiegel, Vokabeltest. Vorher: bemerken · Merkkarte · Satz · Ziel. Danach: die Zeile.

| **Tag** | **Situation** | **Auf-regung** 0–10 | **Was spürte ich?** | **Satz** gesagt? ✓ | **Bedrohung ↔ Heraus-forderung** 1–5 | **Konzen-tration** 0–10 | **Wie lief es?** (Stichwort) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1** | | | | | | | |
| **2** | | | | | | | |
| **3** | | | | | | | |
| **4** | | | | | | | |
| **5** | | | | | | | |
| **6** | | | | | | | |
| **7** | | | | | | | |

**Normale Aufregung oder mehr?** Kann ich trotz Aufregung lernen und zur Prüfung gehen – oder weiche ich immer öfter aus? Kaum gelernt? Dann hilft ein Plan, nicht nur ein Satz: dazu Episode 2.

## 3 · Tag 7: dein Rückblick

Bedrohung ↔ Herausforderung, 1–5:

Tag 1: ..... Tag 7: .....

Was ist anders, wenn ich das Herzklopfen „bereit“ nenne?

_____

Mein Satz für den Prüfungstag (z. B. als Sperrbildschirm):

_____