Noch zwölf Tage bis zu deiner Prüfung. Der Ordner liegt auf dem Schreibtisch, und schon der Blick darauf macht deinen Magen eng. Du räumst die Küche auf, schaust noch schnell ein Video – und der Ordner bleibt zu. Mit der systematischen Desensibilisierung aus der Verhaltenstherapie lernst du erst, dich zu entspannen, und gehst dann deine Prüfungsangst Stufe für Stufe an – wie auf einer Leiter, von leicht nach schwer.

Warum es sich hält

Ausweichen bringt sofort Erleichterung – und genau diese Erleichterung bringt deinem Kopf bei: „Der Ordner ist gefährlich." Beim nächsten Mal ist die Angst größer. Dazu bist du schlechter vorbereitet, und das gibt der Angst recht.

Ausweichen → sofort leichter
der Ordner bleibt „gefährlich" · die Angst wächst · der Stoff bleibt liegen

→

Stufe für Stufe hin → die Angst sinkt
auf jeder Stufe ein Stück · und auf den oberen Stufen lernst du schon

Wie eine Leiter: Du musst nicht auf einmal oben sein. Du steigst eine Stufe höher, wenn die untere sicher steht. Die Entspannung ist dabei kein „Beruhig dich" in der letzten Minute – du übst sie vorher, und sie hilft dir, auf einer Stufe zu bleiben, nicht, die Angst wegzumachen.

So geht es

1. **Entspannung lernen** (Tag 1 und 2, je 5–10 Minuten): Hände, Schultern, Gesicht nacheinander ein paar Sekunden anspannen, dann lösen und nachspüren. Dazu langsam und lang ausatmen.
2. **Angstleiter schreiben:** 8 Stufen von leicht nach schwer, zu jeder die erwartete Angst von 0 bis 10. Stufe 7 ist eine echte Probeprüfung: abfragen statt nur wiederlesen. Dazu dein Plan B, falls es schiefgeht.
3. **Jeden Tag eine Stufe**, 15–20 Minuten: kurz entspannen, dann die Stufe angehen – in der Vorstellung mit allen Einzelheiten oder echt. Dabeibleiben, bis die Angst deutlich sinkt, etwa auf die Hälfte. Steigt sie stark: kurz entspannen, dann wieder hin.
4. **Erst dann die nächste Stufe.** Plane rückwärts: Die Leiter soll ein paar Tage vor der Prüfung oben sein. Ideal sind zwei Wochen oder mehr.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Entspannung klappt nicht? Übe zwei Tage nur das, lieber kürzer und öfter. Die Angst sinkt auf einer Stufe nicht? Bau eine kleinere Zwischenstufe ein. Die Vorstellung bleibt blass? Nimm Einzelheiten dazu: die Geräusche, den Stuhl, das Papier. Keine Zeit? Die oberen Stufen sind Lernen – abfragen und Probeprüfung. Nur noch drei Tage? Fang trotzdem an, mit den Stufen, die du schaffst, und nimm Episode 1 dazu (Herzklopfen umdeuten).

Normale Aufregung oder mehr? Etwas Aufregung gehört dazu und muss nicht weg. Kannst du trotz Aufregung lernen und zur Prüfung gehen – oder weichst du immer öfter aus? Bist du schlecht vorbereitet, ist die Angst auch ein Hinweis auf echte Lücken: Dann hilft ein Plan, nicht nur eine Übung.

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? In Studien wurde diese Technik vor allem mit Anleitung geprüft – als Arbeitsblatt allein ist sie nicht getestet.

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: Entspannung, deine Angstleiter, dein Plan B

Entspannung lernen (Tag 1 und 2, je 5–10 Min.): Hände, Schultern, Gesicht anspannen – lösen – nachspüren; dazu lang ausatmen.

Tag 1 ☑ wie gut 4 Tag 2 ☑ wie gut 6

Stufe	**Vorschlag** (leicht → schwer)	**Meine Stufe** (eigene Worte)	**Angst** 0–10
1	Prüfungstermin im Kalender ansehen	Termin im Handy-Kalender ansehen	2
2	Lernstoff aufschlagen	Ordner aufschlagen, Kapitel 1	3
3	eine alte Prüfungsfrage lesen	Frage aus einer alten Prüfung lesen	4
4	20 Min. dich selbst abfragen	Freundin fragt mich ab – wie mündlich	5
5	in Gedanken: am Prüfungsmorgen aufwachen	Wecker, Frühstück, Bauch eng	6
6	in Gedanken: vor dem Prüfungsraum warten	vor dem Raum, andere reden über den Stoff	7
7	**echte Probeprüfung zu Hause: Wecker, ohne Unterlagen**	alte Prüfung, 90 Min., Ordner zu	8
8	in Gedanken: Blatt umdrehen, Aufgabe 1 nicht wissen	Aufgabe 1 kenne ich nicht – weiter zu 2	9

Mein Plan B, falls es schiefgeht

Nachtermin: im Herbst

Wiederholung: ja, noch 2 Antritte

Fragen kann ich: Lerngruppe, meine Schwester

Rückwärts planen: Die Leiter soll ein paar Tage vor der Prüfung oben sein.

Prüfung in 12 Tagen

Stufe 8 geschafft bis Tag 9

2 · Ab Tag 2: jeden Tag eine Stufe, 15–20 Min. – danach eine Zeile

Tag	**Stufe**	**Vorstellung oder echt?** V / E	**Vorher entspannt?** ✓	**Angst Anfang** 0–10	**nach 5 Min.**	**am Ende**	**Nächste Stufe?** ja / nein	**Notiz** (Stichwort)
2	1 + 2	E	✓	3	2	1	ja	leichter als gedacht
3	3	E	✓	4	3	2	ja	Frage halb gewusst, Rest nachgelesen
4	4	E	✓	6	4	3	ja	Freundin fragt ab – wie mündliche Prüfung
5	5	V	✓	8	8	7	nein	Angst blieb bei 7 – morgen wiederholen
6	5	V	✓	8	6	4	ja	Stufe wiederholt – heute ging es
7	6	V	✓	7	5	3	ja	vor dem Raum – Herz klopft, bin geblieben

Beim Üben: Kurz entspannen, Stufe angehen, dabeibleiben, bis die Angst etwa auf die Hälfte sinkt – erst dann die nächste. Steigt sie stark: kurz entspannen, wieder hin. Sinkt sie nicht: morgen wiederholen oder Zwischenstufe. Kopf voll mit „Ich falle durch“? Episode 3.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Welche Stufe hat mich überrascht?

Stufe 5 – das Aufwachen, schlimmer als gedacht

Meine nächste Stufe bis zur Prüfung (wann?):

Stufe 7: Probeprüfung am Samstag, 90 Min.

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: Entspannung, deine Angstleiter, dein Plan B

Entspannung lernen (Tag 1 und 2, je 5–10 Min.): Hände, Schultern, Gesicht anspannen – lösen – nachspüren; dazu lang ausatmen. Tag 1 ☐ wie gut ____ Tag 2 ☐ wie gut ____

Stufe	**Vorschlag** (leicht → schwer)	**Meine Stufe** (eigene Worte)	**Angst** 0–10
1	Prüfungstermin im Kalender ansehen		
2	Lernstoff aufschlagen		
3	eine alte Prüfungsfrage lesen		
4	20 Min. dich selbst abfragen		
5	in Gedanken: am Prüfungsmorgen aufwachen		
6	in Gedanken: vor dem Prüfungsraum warten		
7	**echte Probeprüfung zu Hause: Wecker, ohne Unterlagen**		
8	in Gedanken: Blatt umdrehen, Aufgabe 1 nicht wissen		

Mein Plan B, falls es schiefgeht

Nachtermin: _____

Wiederholung: _____

Fragen kann ich: _____

Rückwärts planen: Die Leiter soll ein paar Tage vor der Prüfung oben sein.

Prüfung in _____ Tagen

Stufe 8 geschafft bis Tag _____

2 · Ab Tag 2: jeden Tag eine Stufe, 15–20 Min. – danach eine Zeile

Tag	**Stufe**	**Vorstellung oder echt?** V / E	**Vorher entspannt?** ✓	**Angst Anfang** 0–10	**nach 5 Min.**	**am Ende**	**Nächste Stufe?** ja / nein	**Notiz** (Stichwort)
2								
3								
4								
5								
6								
7								

Beim Üben: Kurz entspannen, Stufe angehen, dabeibleiben, bis die Angst etwa auf die Hälfte sinkt – erst dann die nächste. Steigt sie stark: kurz entspannen, wieder hin. Sinkt sie nicht: morgen wiederholen oder Zwischenstufe. Kopf voll mit „Ich falle durch“? Episode 3.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Welche Stufe hat mich überrascht?

_____

Meine nächste Stufe bis zur Prüfung (wann?):

_____