Du sitzt am Schreibtisch und liest eine Seite – aber dein Kopf ist schon woanders: „Das schaffe ich nie. Was, wenn ich durchfalle?“ Nach zwanzig Minuten bist du immer noch auf derselben Seite. Beim achtsamen Atmen (*mindful breathing*) aus der Achtsamkeit richtest du deine Aufmerksamkeit auf den Atem, bemerkst den Prüfungsgedanken, lässt ihn stehen und kommst zurück – zum Atem und dann zur Aufgabe.

Warum es sich hält

Sorgen brauchen Platz im Kopf: Bedrohliche Gedanken ziehen die Aufmerksamkeit an, und für die Aufgabe bleibt weniger übrig. Meist machst du dann eins von zwei Dingen. Du denkst weiter („Was, wenn …, und dann …“) – das füttert den Gedanken. Oder du drückst ihn weg („Denk nicht dran!“) – unterdrückte Gedanken kommen bei vielen danach häufiger zurück.

„Was, wenn ich durchfalle – und dann …?“
weiterdenken oder wegdrücken · der Gedanke wird lauter · die Seite bleibt ungelesen

→

„Da ist der Gedanke, dass ich durchfalle.“
bemerken, benennen, stehen lassen · zurück zum Atem und zur Aufgabe

Der Atem ist ein Anker, die Gedanken sind die Wellen: Das Boot schaukelt, aber es treibt nicht ab. Du deutest nichts um und atmest nicht, um die Angst wegzumachen – du übst, zurückzukommen. Die Aufregung darf mitkommen.

So geht es

1. **Jeden Tag 10 Minuten**, zum Beispiel vor dem Lernen: aufrecht sitzen, Füße am Boden, den Atem an einer Stelle spüren – Nase, Brust oder Bauch. Du musst ihn nicht verändern.
2. **Bemerken und benennen**, wenn ein Gedanke kommt: „Da ist der Gedanke, dass ich durchfalle.“ Nicht weiterdenken, nicht wegdrücken.
3. **Sanft zurück** zum Atem, so oft wie nötig. Jedes Zurückkommen zählt als Übung.
4. **Die Kurzform**, der Drei-Minuten-Atemraum: bemerken, was gerade da ist → ein paar Atemzüge nur beim Atem → die Aufmerksamkeit weiten auf den ganzen Körper und den Raum → zurück zur Aufgabe. Vor dem Lernen, im Wartebereich und nach dem Umdrehen des Blattes (dort reicht eine Minute).

Am ersten Tag schreibst du deinen häufigsten Prüfungsgedanken wörtlich auf – so erkennst du ihn schneller wieder – und in einem Satz, wofür du diese Prüfung machst.

Wenn es nicht gleich klappt

Du schweifst ständig ab? Das ist die Übung, nicht das Scheitern. Beim Atmen wirst du unruhiger? Lass die Augen offen und achte auf deine Füße oder Hände statt auf den Atem. Zehn Minuten hast du nicht? Dann fünf, aber jeden Tag. Eine Probeprüfung lief schlecht? Frag dich, was du einer Freundin jetzt sagen würdest – und mach dann den nächsten Lernschritt. Bist du kaum vorbereitet, ist die Angst auch ein Hinweis auf echte Lücken – dann hilft ein Plan, nicht nur eine Übung (Episode 2).

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?

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: dein Prüfungsgedanke und dein Wofür

Mein häufigster Prüfungsgedanke – wörtlich:
„Das schaffe ich nie. Wenn ich durchfalle, ist alles vorbei.“

Wofür mache ich diese Prüfung? (ein Satz)
Damit ich im Studium weiterkomme und später mit Kindern arbeiten kann.

2 · Jeden Tag 10 Minuten mit dem Atem: eine Zeile

Aufrecht sitzen, den Atem an einer Stelle spüren. Kommt ein Gedanke: bemerken, benennen („Da ist der Gedanke, dass …“), sanft zurück zum Atem. Danach: die Zeile.

Tag	**Wann?** vor dem Lernen · Warte-bereich · Probe	**Minu-ten**	**Anspan-nung vorher** 0–10	**Anspan-nung nachher** 0–10	**Gedanke, der kam**	**Stehen lassen?** ja · teilweise · nein	**Kurz-form heute?** ✓
1	vor dem Lernen, am Schreibtisch	10	7	5	„Das schaffe ich nie.“	nein	✓
2	vor dem Lernen	10	7	5	„Was, wenn ich durchfalle?“	nein	✓
3	vor dem Lernen, Bibliothek	8	6	5	„Die anderen können das alles.“	teilweise	–
4	vor dem Lernen	10	7	5	ständig abgeschweift – 30-mal zurückgekommen	teilweise	✓
5	Probe mündliche Prüfung, Lerngruppe	5	7	4	„Gleich weiß ich nichts mehr.“	teilweise	✓
6	Probeprüfung: alte Klausur	10	6	4	„Aufgabe 2 kann ich nicht – alles vorbei.“	ja	✓
7	vor dem Lernen	10	6	3	„Ich falle durch.“	ja	✓

Lief eine Probeprüfung schlecht? Was würde ich einer Freundin jetzt sagen – und was ist mein nächster Lernschritt?
„Eine schlechte Probe heißt nur: Da lerne ich noch.“ Morgen übe ich Aufgabe 2.

Normale Aufregung oder mehr? Kann ich trotz Aufregung lernen und zur Prüfung gehen – oder weiche ich immer öfter aus? Kaum vorbereitet? Dann hilft ein Plan: dazu Episode 2 (die Angstleiter).

3 · Tag 7: dein Rückblick

Anspannung vorher → nachher:
Tag 1: 7 → 5 Tag 7: 6 → 3

Was passiert, wenn ich ihn stehen lasse?
Er ist noch da, aber leiser – und ich lese weiter.

Kurzform am Prüfungstag – wann?
im Wartebereich + nach dem Umdrehen, 1 Minute

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: dein Prüfungsgedanke und dein Wofür

Mein häufigster Prüfungsgedanke – wörtlich:

Wofür mache ich diese Prüfung? (ein Satz)

2 · Jeden Tag 10 Minuten mit dem Atem: eine Zeile

Aufrecht sitzen, den Atem an einer Stelle spüren. Kommt ein Gedanke: bemerken, benennen („Da ist der Gedanke, dass …“), sanft zurück zum Atem. Danach: die Zeile.

Tag	**Wann?** vor dem Lernen · Warte-bereich · Probe	**Minu-ten**	**Anspan-nung vorher** 0–10	**Anspan-nung nachher** 0–10	**Gedanke, der kam**	**Stehen lassen?** ja · teilweise · nein	**Kurz-form heute?** ✓
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Lief eine Probeprüfung schlecht? Was würde ich einer Freundin jetzt sagen – und was ist mein nächster Lernschritt?

Normale Aufregung oder mehr? Kann ich trotz Aufregung lernen und zur Prüfung gehen – oder weiche ich immer öfter aus? Kaum vorbereitet? Dann hilft ein Plan: dazu Episode 2 (die Angstleiter).

3 · Tag 7: dein Rückblick

Anspannung vorher → nachher:
Tag 1: ..... Tag 7: .....

Was passiert, wenn ich ihn stehen lasse?

Kurzform am Prüfungstag – wann?