Prüfungsangst: Wenn die Aufregung dich ausbremst

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 12

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Prüfungsangst: Emotionsregulation: Stress-Neubewertung

Episode 2: Prüfungsangst: Verhaltenstherapie: Systematische Desensibilisierung

Episode 3: Prüfungsangst: Achtsamkeit: Achtsames Atmen

> **Wichtig:** Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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):

_____

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?):

_____

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?