Deine praktische Prüfung ist in drei Wochen. Sobald deine Fahrlehrerin sagt „Jetzt fahren wir einmal wie in der Prüfung“, werden deine Hände am Lenkrad feucht, die Beine zittern an der Kupplung, und du denkst: „Ich bin zu nervös zum Fahren.“ Beim **Umdeuten von Angst als Aufregung aus der Emotionsregulation** (englisch *reappraising anxiety as excitement*) versuchst du nicht, dein Herzklopfen vor dem Fahren wegzumachen, sondern sagst dir: Das ist Aufregung – mein Körper macht mich bereit.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Emotionsregulation ist nicht das Herzklopfen das Problem, sondern wie du es deutest: Liest du es als Zeichen, dass du versagst, fühlt sich die Prüfung wie eine Bedrohung an – liest du es als Bereitschaft, eher wie eine Herausforderung. Die meisten versuchen, sich zu beruhigen. Doch Herzklopfen lässt sich kaum abschalten – wer dagegen ankämpft, macht es zum Alarm. Ein Bild dafür ist ein Motor, der vor dem Start hochdreht: Die Nadel im Drehzahlmesser steigt – kein Schaden, sondern Energie, die du gleich brauchst.

Beruhigen erzwingen

„Ich muss ruhig werden“ – der Puls bleibt, aus Herzklopfen wird Alarm

→

Umdeuten

„Ich bin aufgeregt – mein Körper macht mich bereit“: Die Aufregung darf da sein und mitarbeiten

So geht es

1. **Tag 1: deine Körpersignale** – 3 oder 4 Signale vor einer Fahrstunde, daneben, wofür jedes gut sein kann (zum Beispiel: Herz schneller → mehr Sauerstoff, wacher). Du musst es nicht glauben, du gibst den Signalen nur einen neuen Namen.
2. **Dein Startsatz** – erster Teil benennt die Aufregung („Ich bin aufgeregt – mein Körper macht mich bereit.“), zweiter Teil sagt, worauf du hinarbeitest („Heute zeige ich, was ich gelernt habe.“ statt „Bloß nicht abwürgen.“).
3. **Tag 1 bis 7: sagen und eintragen** – vor einer Fahrstunde, einem Probebogen oder wenn du an die Prüfung denkst: Aufregung 0–10, dann den Satz halblaut oder in Gedanken. Danach: Wie bereit war ich (0–10), wie lief es? Ein ruhiger Atemzug ist erlaubt, aber nicht das Ziel.

Ziel ist nicht null Herzklopfen. Das heißt nicht: Reiß dich zusammen. Es heißt: Deine Aufregung darf da sein und mitarbeiten.

Wenn es nicht gleich klappt

Fühlt sich gelogen an? Du sollst nichts glauben, nur anders benennen. Herzklopfen wird erst stärker? Am Anfang normal – du spürst nur genauer hin. Satz vergessen? Vor der nächsten Fahrstunde wieder. Theorie? Den Satz sagen, bevor du einen Probebogen anfängst. Dazu Episode 2: Prüfungssimulation · Episode 3: Leit-Wörter.

Sicher üben: Am Steuer übst du nur dort, wo du es darfst – in der Fahrstunde oder so, wie es deine Fahrschule erlaubt. Was dort möglich ist, entscheidet deine Fahrlehrerin oder dein Fahrlehrer. Beim Fahren hat die Straße immer Vorrang: Keine Übung darf deinen Blick vom Verkehr nehmen, und aufgeschrieben wird erst nach der Fahrt. Den Startsatz sagst du, bevor du losfährst – nicht mitten in einer schwierigen Situation.
Was geprüft ist: Geprüft wurde das bei Prüfungen in Schule und Uni und bei Aufgaben unter Beobachtung, nie am Steuer. Im Durchschnitt war der Vorteil klein, vor Publikum etwas größer. In einer Studie bei einem Mathe-Wettbewerb half es der Leistung insgesamt nicht.

Wichtig: Aufregung vor der Führerscheinprüfung ist normal und keine Krankheit – es geht nicht darum, ganz ruhig zu sein, sondern darum, dass die Angst dir beim Üben und in der Prüfung nicht mehr im Weg steht. Wenn dir nicht die Prüfung, sondern das Fahren selbst große Angst macht – etwa nach einem Unfall oder wegen Panikattacken am Steuer –, sprich mit einer Fachperson darüber: Diese Übungen sind für die Angst vor der Prüfung gedacht.
Prüfung immer wieder verschoben, oder lähmt dich schon der Gedanke an die Fahrstunde? → Episode 8.

Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.
Etwas zur Beruhigung nehmen? → Vorher ärztlich abklären.

Episode 1 – Emotionsregulation: Angst als Aufregung umdeuten · 7 Tage **Beispiel: so kann es aussehen**

Herzklopfen heißt: bereit. Ausfüllen vor oder nach der Fahrt – nie am Steuer.

Mein Prüfungsangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du Fahrstunden oder den Prüfungstermin aufgeschoben?	3	2	2
2. Wie sehr hat dich der Gedanke ans Durchfallen beschäftigt?	3	3	2
3. Wie sehr hast du dein Herzklopfen als schlechtes Zeichen gelesen?	3	2	1
4. Wie sehr hat dein Kopf am Steuer jeden Handgriff kommentiert?	2	2	1
5. Wie sehr hat dich die Angst vor der Prüfung im Alltag belastet?	2	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Körpersignale – und wofür sie gut sind

3 oder 4 Signale vor einer Fahrstunde (links das Signal, rechts, wofür es gut sein kann – du musst es nicht glauben, nur neu benennen)

Mein Körpersignal		**Wofür es gut ist**
Herz schneller	→	mehr Saverstoff, wacher
feuchte Hände	→	Körper stellt sich auf Einsatz ein
Kribbeln im Bauch	→	mir ist die Prüfung wichtig
angespannte Beine	→	bereit zu reagieren

Mein Startsatz (1. Teil: die Aufregung benennen · 2. Teil: worauf du hinarbeitest – nicht, was du vermeiden willst)

„Ich bin aufgeregt – mein Körper macht mich bereit."

„Heute zeige ich, was ich gelernt habe."

Halblaut oder in Gedanken – bevor du losfährst, nie mitten in einer schwierigen Situation. Ein ruhiger Atemzug davor ist erlaubt, aber nicht das Ziel.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile (vor und nach der Fahrstunde, dem Probebogen oder dem Moment)

Tag	**Situation** (Fahrstunde, Probebogen, an die Prüfung denken)	**Aufregung vorher** 0–10	**Satz gesagt** ✓	**„bereit"** 0–10	**Wie lief es?**
1	abends an die Prüfung gedacht	6	✓	3	Satz fühlte sich komisch an, trotzdem gesagt
2	Fahrstunde	7	✓	4	Herz geklopft – trotzdem sauber angefahren
3	an die Prüfung gedacht	5	✓	5	Kribbeln war da, habe weitergemacht
4	Fahrstunde mit Anfahren am Berg	7	✓	5	einmal abgewürgt, neu angefahren
5	an die Prüfung gedacht	4	–	4	Satz vergessen – morgen wieder
6	Fahrstunde wie in der Prüfung	8	✓	6	Hände feucht, lief besser als befürchtet
7	Fahrstunde	6	✓	7	Herzklopfen als Startsignal gelesen

Am Prüfungstag: Wann sage ich meinen Startsatz? im Warteraum und noch einmal beim Einsteigen

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich verändert?

Herzklopfen noch da – erschreckt mich weniger

Was nehme ich in die Prüfung mit?

meinen Startsatz, im Warteraum gesagt

Dazu Episode 2: Prüfungssimulation · Episode 3: Leit-Wörter

BEISPIEL

BEISPIEL

Herzklopfen heißt: bereit. Ausfüllen vor oder nach der Fahrt – nie am Steuer.

Mein Prüfungsangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du Fahrstunden oder den Prüfungstermin aufgeschoben?			
2. Wie sehr hat dich der Gedanke ans Durchfallen beschäftigt?			
3. Wie sehr hast du dein Herzklopfen als schlechtes Zeichen gelesen?			
4. Wie sehr hat dein Kopf am Steuer jeden Handgriff kommentiert?			
5. Wie sehr hat dich die Angst vor der Prüfung im Alltag belastet?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Meine Körpersignale – und wofür sie gut sind

3 oder 4 Signale vor einer Fahrstunde (links das Signal, rechts, wofür es gut sein kann – du musst es nicht glauben, nur neu benennen)

Mein Körpersignal		**Wofür es gut ist**
	→	
	→	
	→	
	→	

Mein Startsatz (1. Teil: die Aufregung benennen · 2. Teil: worauf du hinarbeitest – nicht, was du vermeiden willst)

_____

_____

Halblaut oder in Gedanken – bevor du losfährst, nie mitten in einer schwierigen Situation. Ein ruhiger Atemzug davor ist erlaubt, aber nicht das Ziel.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile (vor und nach der Fahrstunde, dem Probebogen oder dem Moment)

Tag	**Situation** (Fahrstunde, Probebogen, an die Prüfung denken)	**Aufregung vorher** 0–10	**Satz gesagt** ✓	**„bereit“** 0–10	**Wie lief es?**
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Am Prüfungstag: Wann sage ich meinen Startsatz? _____

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was hat sich verändert?

_____

Was nehme ich in die Prüfung mit?

_____

Dazu Episode 2: Prüfungssimulation · Episode 3: Leit-Wörter