Deine Prüfung rückt näher, den Termin hast du schon einmal verschoben. In den Fahrstunden fährst du entspannt, und deine Fahrlehrerin hilft immer mit: „Jetzt links blinken." Eine Fahrt, in der dir niemand hilft und jemand zusieht und bewertet, hast du noch nie erlebt. Bei der **Prüfungssimulation aus der Verhaltenstherapie** übst du Schritt für Schritt genau das, was in der Prüfung anders ist – dass jemand zusieht, bewertet und du ohne Hilfe fahren musst –, erst mit wenig, dann mit mehr Druck.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Verhaltenstherapie hält das Ausweichen die Angst am Leben: Verschieben bringt sofort Erleichterung – und wer nur ohne Druck übt, erlebt nie, dass er auch unter Druck fahren kann. Ein Bild dafür ist die Generalprobe im Theater: Kostüm, Licht und Publikum sind wie am Abend der Premiere, nur zählt es noch nicht – damit am Abend selbst nichts mehr neu ist.

Verschieben, nur entspannt üben
sofort erleichtert – aber unter Druck bist du noch nie gefahren

→

Stufe für Stufe mehr Prüfung
jemand sieht zu · bewertet · niemand hilft · fester Termin – erst wenig, dann mehr

So geht es

1. **Tag 1: deine Stufenleiter** – 5 oder 6 Stufen, von leicht bis schwer, je mit Angst 0–10, die leichteste unten. Eine Stufe ist für die Theorie.
2. **Vor jeder Stufe: deine Befürchtung** – zum Beispiel „Ohne Ansage vergesse ich alles" – und die Angst vorher. Nachher: die höchste Angst, die Angst danach und was wirklich passiert ist.
3. **Tag 2 bis 7: jeden Tag eine Stufe** – von unten nach oben; war es sehr schwer, dieselbe Stufe noch einmal.

Fehler gehören zur Prüfungssimulation dazu – du übst gerade, nach einem Fehler weiterzufahren. Abgewürgt? Neu starten und weiterfahren. **Für die Theorie heißt das: Probebögen unter Prüfungsbedingungen, mit Uhr und ohne nachzuschlagen** – am besten nicht am eigenen Schreibtisch.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst sinkt in einer Stufe nicht? Stufe wiederholen oder eine kleinere dazwischen. Ein Fehler passiert? Kein Versagen – genau das ist die Übung. Deine Fahrlehrerin will nicht schweigen? Nicht drängen – nimm die Theorie-Stufe und die anderen Stufen. Dazu Episode 1: Aufregung umdeuten · 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. Eine Person auf dem Rücksitz nur, wenn deine Fahrschule das erlaubt. **Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Fang nicht mit der schwersten Stufe an.**
Was geprüft ist: Geprüft wurde das Prinzip bei Studierenden mit Prüfungsangst und beim Üben einer neuen Bewegung unter leichtem Druck – direkt bei Fahrschülern noch 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.

Erst wenig Druck, dann mehr. 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 Stufenleiter

5 oder 6 Stufen zu dem, was in der Prüfung anders ist – die leichteste unten (jemand sieht zu · bewertet · niemand hilft · fester Termin · eine Stufe für die Theorie)

Stufe	Was ich übe	Angst 0–10	geschafft am Tag
6	der Prüfungstag	9	☐
5	Prüfungsfahrt mit Uhr, ohne Hilfe, Wette um einen Kaffee	8	☑ 7
4	Fahrt mit Notizen auf dem Rücksitz	6	☑ 6
3	Theorie: Probebogen mit Uhr in der Bibliothek	4	☑ 4
2	Fahrstunde: Fahrlehrerin schweigt wie eine Prüferin	4	☑ 3
1	Prüfungsort vom Beifahrersitz aus ansehen	2	☑ 2

Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Fang nicht mit der schwersten Stufe an.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile (vor und nach der Übung – nie am Steuer)

Tag	Stufe	**Befürchtung** (vorher)	Angst vorher 0–10	höchste 0–10	nachher 0–10	Was wirklich passiert ist	Fehler gemacht und weiter-gefahren? ✓
1	Leiter + Barometer						
2	1: Prüfungsort ansehen	„dort finde ich mich nie zurecht“	3	3	1	ganz normale Straßen und Kreuzungen	–
3	2: Fahrlehrerin schweigt	„ohne Ansage vergesse ich alles“	6	7	3	einmal falsch eingeordnet, weitergefahren	☑
4	3: Probebogen mit Uhr	„mir fällt nichts mehr ein“	5	6	2	2 Fragen falsch, Zeit hat gereicht	☑
5	2 noch einmal	„am Berg würge ich ab“	5	6	2	abgewürgt, neu gestartet, weiter	☑
6	4: Notizen auf dem Rücksitz	„jeder Fehler wird notiert“	7	8	4	hinten wurde geschrieben, ich fuhr weiter	☑
7	5: Prüfungsfahrt mit Uhr	„gleich am Anfang ein Fehler“	8	8	4	1 Fehler, ruhig weitergefahren – Kaffee gewonnen	☑

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ich über meine Angst gelernt habe

Vorher am größten. Nach einem Fehler fuhr ich weiter.

Meine nächste Stufe

noch eine Prüfungsfahrt mit Uhr – dann der Prüfungstag

Dazu Episode 1: Aufregung umdeuten · Episode 3: Leit-Wörter

BEISPIEL

Erst wenig Druck, dann mehr. 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 Stufenleiter

5 oder 6 Stufen zu dem, was in der Prüfung anders ist – die leichteste unten (jemand sieht zu · bewertet · niemand hilft · fester Termin · eine Stufe für die Theorie)

Stufe	**Was ich übe**	**Angst 0–10**	**geschafft am Tag**
6			☐
5			☐
4			☐
3			☐
2			☐
1			☐

Du entscheidest selbst, wie groß der Schritt ist. Fang nicht mit der schwersten Stufe an.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile (vor und nach der Übung – nie am Steuer)

Tag	**Stufe**	**Befürchtung** (vorher)	**Angst vorher** 0–10	**höchste** 0–10	**nachher** 0–10	**Was wirklich passiert ist**	**Fehler gemacht und weiter-gefahren?** ✓
1							
2							
3							☐
4							☐
5							☐
6							☐
7							☐

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Was ich über meine Angst gelernt habe

Meine nächste Stufe

Dazu Episode 1: Aufregung umdeuten · Episode 3: Leit-Wörter