

**Inhaltliche
Vorgaben:**

Lernen, mit „Prüfungsangst“ umzugehen

Intentionen:

- die SuS verstehen, dass es „Prüfungsangst“ gibt
- die SuS prüfen, ob sie eventuell unter „Prüfungsangst“ leiden
- die SuS lernen, Ängste abzubauen, indem sie Entspannungstechniken erlernen und anwenden können

**Hinweise für den
Lehrer:**

- der Einstieg kann im Plenum bearbeitet werden, es gilt audio-visuell eine Form der „Prüfungsangst“ durch eine bekannte Situation kennenzulernen
- der „Prüfungsangst-Test“ beschreibt Symptome von Prüfungsangst – die SuS sollen in Einzelarbeit (→ Sensibilität des Themas) aufarbeiten, ob sie bereits solche Symptome verspürt haben → die Auswertung ist unter LuL zu finden, welches die Lehrkraft mündlich mitteilen kann (alternativ: kann man hier über die Symptome sprechen)
- Erarbeitung von Möglichkeiten Prüfungsangst zu bekämpfen durch Bilder → die SuS können in Einzel- oder Partnerarbeit daran arbeiten → hier bitte besonders auf die Begründung wert legen, wie „Prüfungsangst“ überwunden werden kann

**Hinweise zur
Organisation und
zu den Abläufen:**

- Einstieg Video bei Youtube
- Kopien (Prüfungsangst-Test)
- farbige Ausdrucke Lösungsmöglichkeiten
- Tafel mit Lösungshinweisen

**Mögliche
Ergebnisse:**

- Liste mit Möglichkeiten, wie man Prüfungsangst bekämpfen kann

**Anknüpfung zur
SuL-Stunde:**

- Gespräche mit dem Klassenlehrer über die individuelle Situation und Erfahrung evtl. Unterstützung durch Schulsozialarbeiter

Phase	Handlungsschritte	Sozialformen	Medien/Materialien
Einstieg	<p>Im Gruppenverband wird das Youtube-Video „Tipps gegen Prüfungsangst“ von Minute 0:00,00 bis 0:34,00 angeschaut.</p> <p>Die SuS sollen in einer anschließenden „Murmelfase“ mit einem Partner nach Wahl (es muss nicht zwingend der Sitznachbar sein, darf es aber) darüber sprechen, um welche Situation es sich handelt und ob sie selbst schon mal in einer solchen Situation bzw. sie schon mal eine solche Situation beobachtet haben.</p> <p>Anschließend werden im Klassengespräch die verschiedenen Erfahrungen zusammengetragen und stichwortartig an der rechten Tafel (T1) festgehalten.</p>	Einzelarbeit Partnerarbeit Plenum	Youtube: Tipps gegen Prüfungsangst in der Schule/Chaos Chrissy“ (www.youtube.com/watch?v=AoCcm5EQ1BE) Tafel
Erarbeitung	<p>Die SuS „testen“ anhand des Arbeitsblatte „M1“, ob und wie stark sie zu Prüfungsangst neigen. (Hinweise, dass der Test nur ein Indikator ist und keine 100% valide Auskunft gibt).</p> <p>Sie erläutern in Partnerarbeit, die Grafik wie Prüfungsangst entstehen kann.</p> <p>Stichwortartiges Sammeln der Gründe durch LuL an der Tafel.</p>	Einzelarbeit	Arbeitsblatt M1 Arbeitsblatt M3 Tafel
	<p>Nach gemeinsamen Anschauen vom Rest des Youtube-Videos und mithilfe der vorhanden Bilder sollen die SuS in Gruppen zu je drei SuS erarbeiten, welche Möglichkeiten es bei verschieden stark ausgeprägter Prüfungsangst gibt, diese zu minimieren bzw. zu eliminieren. Sie stellen im Plenum begründet ihre Lösungsansätze vor.</p> <p>Die Antworten werden vom Lehrer der linken Tafelhälfte stichwortartig notiert.(T2)</p>	Gruppenarbeit Plenum	Youtube Arbeitsblätter M2- 3 (bereits vorhanden) Tafel
Reflexion	<p>Begründete Diskussion, welche Therapieansätze bei den Schüler-beispielen bzw. dem Anfangsbeispiel aus dem Video am geeignetsten wären.</p>		

M1

Prüfungsangst Test

Wenn wir unter Prüfungsangst leiden, dann haben wir Angst vor mündlichen und/oder schriftlichen Prüfungssituationen.

In Wirklichkeit sind es nicht die Prüfungssituationen, vor denen wir Angst haben, sondern die Angst vor den Folgen einer nicht bestandenen Prüfung.

Die folgende Checkliste gibt Hinweise, wie stark Eure Prüfungsangst ist.

Test – Fragen

Auch bei nur kleinster Zustimmung zu einer Aussage oder Teilaussage, bitte das zugehörige Kästchen ankreuzen.

- Malt ihr euch vor der Prüfung gewöhnlich aus, wie ihr in Prüfungssituationen versagt? Z.B. dass ihr keine Fragen beantworten könnt, einen Blackout habt, vor leerem Blatt sitzt, den Faden verliert oder stumm dasteht?
- Prophezeit ihr euch, dass ihr in den Prüfungen immer Pech habt und nicht den Stoff gefragt werdet, für den ihr gelernt habt?
- Fordert ihr von euch, die Prüfung unter allen Umständen bestehen zu müssen?
- Flüchtet ihr euch in Routinearbeiten (putzen) oder Freizeitaktivitäten (Smart- Phone, Computer, Sport), um euch nicht an die Prüfungsvorbereitungen machen zu müssen?
- Brecht ihr die Prüfungsvorbereitungen immer wieder ab, lauft ruhelos umher oder sucht sonstige Ablenkung?
- Verschiebt ihr den Beginn der Vorbereitungen immer weiter nach hinten, weil ihr euch nicht mit der Angst konfrontieren wollt?
- Lernt ihr Tag und Nacht und gönnt euch keine Ruhepausen?
- Habt ihr während der Prüfungsvorbereitung häufig den Eindruck, euch etwas nicht merken zu können?
- Seid ihr schon ein-oder mehrmals wegen eurer Angst nicht zur Prüfung angetreten?
- Nehmt ihr vor den Prüfungen Beruhigungstabletten, trinkt Alkohol oder nehmt Drogen, um euch zu entspannen?
- Leidet ihr in einer Prüfungssituation häufig unter Denkblockaden und könnt euch schlecht konzentrieren?

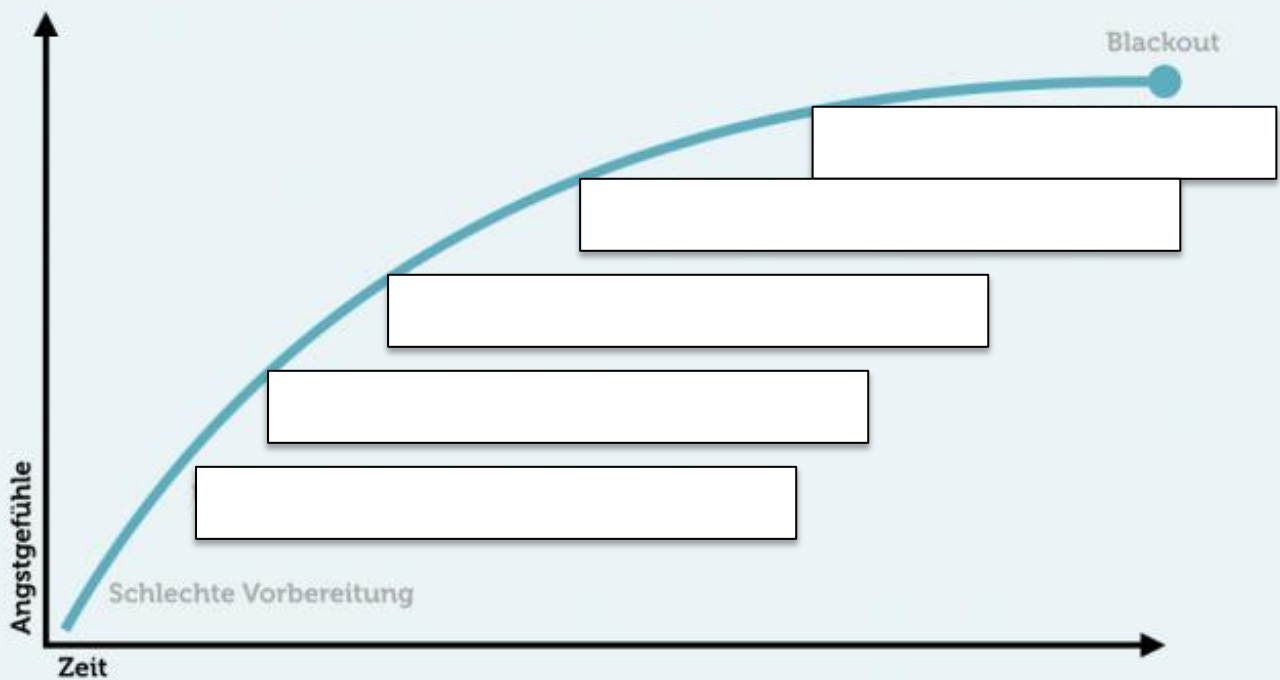
- Verspürt ihr vor und während der Prüfung ein oder mehrere der folgenden körperlichen Symptome:
- starke innere Unruhe
 - Anspannung
 - Einschlaf- und Durchschlafstörungen
 - Kopfschmerzen
 - Magen-und-Darm-Beschwerden
 - Nackenverspannungen
 - Müdigkeit
 - Schwitzen, Zittern oder Erröten
 - erhöhter Blutdruck
 - schnelles, flaches Atmen
 - Schwindelgefühle
 - Drang zum Wasserlassen
 - Schluckbeschwerden, Kloßgefühl im Hals
 - Appetitlosigkeit oder Heißhungerattacken
 - Herzrasen, Herzschmerzen
 - Blackout
 - zittrige Stimme, stottern?
- Befürchtet ihr,
- die Prüfungsvorbereitungen nicht zu schaffen
 - die Prüfungsaufgaben nicht lösen zu können und zu versagen
 - dem Prüfer hilflos ausgeliefert zu sein
 - durch die Prüfung zu fallen und dann von allen abgelehnt zu werden
 - die Prüfung nicht zu bestehen und sich selbst als Versager verurteilen zu müssen
 - die Prüfung zu bestehen und den danach folgenden Leistungsanforderungen nicht gewachsen zu sein
 - zu versagen und Eltern und Freunde zu enttäuschen?
- Habt ihr schon einmal oder mehrmals eine Prüfung abgebrochen?
- Habt ihr schon viele schlechte Erfahrungen mit Prüfungen gemacht und denkt, dass ihr wieder ähnlich schlechte Erfahrungen machen werdet?

M2

1. Betrachtet die Grafik zur Entstehung und Verlauf von Prüfungsangst und bringt die nachfolgenden Begriffe in einer Reihenfolge. Begründet Eure Entscheidung für die gewählte Reihenfolge.

Schreckensszenarien – unrealistische Erwartungen/Perfektionismus – Versagensängste/Scham – blockierende Gedanken – Druck von außen

PRÜFUNGSANGST - SO ENTSTEHT SIE...



Nur für LuL:

T1 mögliches Tafelbild „Symptome von Prüfungsangst (Bewertungsangst)“


- Versagensangst
- Schwitzen
- Aufschieben der nötigen Vorbereitung
- Panikattacken
- Herzrasen

M1 Auswertung des „Prüfungsangst Tests“

Je mehr Fragen angekreuzt werden, desto stärker ist die Prüfungsangst. Sollte es viele bejahte Fragen geben, sollten sie sich mit dem Thema intensiv auseinandersetzen und die Strategien, die erarbeitet werden, ausprobieren, um ihre Prüfungsangst zu minimieren bzw. zu eliminieren.

M2 Entstehung von „Prüfungsangst“ - Lösung



	Individuelle Förderung in der Höheren Handelsschule	Datum:
	Modul 7: Prüfungsangst und damit umgehen	

M3 Lösung: Gründe für Prüfungsangst

- **schlechte Vorbereitung**
- **Überzeichnete Erwartungen an sich selbst.**
Sie wollen Ihr Studium mit Bestleistungen abschließen. Deswegen haben Sie hohe Ansprüche an sich selbst. Sie wollen immer glänzen und fürchten sich vor Fehlern oder der Tatsache, dass Sie doch nicht so gut abschneiden, wie Sie wollen.
- **Angst, das Gesicht zu verlieren.**
Sie sitzen vor der Klausur und wissen nichts. Dann schauen Sie sich um und sehen, dass Ihre Kommilitonen fleißig schreiben. Ein furchtbarer Moment, denn sofort beschleichen Sie Selbstzweifel: Wieso kann ich das nicht? Was werden die anderen sagen, wenn ich nicht bestehe? Bin ich der oder die Einzige, die die Lösung nicht weiß?
- **Druck von außen.**
Sie kommen zur Prüfung und wissen, dass Sie diese bestehen müssen. Ihre Regelstudienzeit endet und Sie brauchen dringend diese Studienleistung, um Ihr Studium abschließen zu können. Schlimmstenfalls ist es der dritte Versuch. Wenn Sie jetzt durchfallen, war alles umsonst.
- **Schlechte Erfahrungen.**
Sie haben bereits eine Klausur in diesem Fach in den Sand gesetzt. Dieses Mal müssen Sie bestehen, doch Sie erinnern sich noch ganz genau daran, was letztes Mal alles schief gelaufen ist. Davon können Sie sich nicht lösen.
- **zu Perfektionismus neigen und an sich viel zu hohe Ansprüche stellen.**
Motto: „Ich darf mir hier keinen Fehler erlauben!“
- **sich selbst zu viel Aufmerksamkeit schenken** und ihr Wirken und ihre Emotionen deshalb ständig kontrollieren wollen. Motto: „Jetzt auf keinen Fall rot werden, den Faden verlieren oder stottern!“
- **das Selbstbild ist vor allem von Misserfolgen geprägt** und die deshalb in eine Art selbsterfüllende Prophezeiung steuern. Motto: „Ich bin ein Versager, bestimmt komme ich auch hier nicht weiter!“
-

T2 mögliches Tafelbild „Wege, Prüfungsangst zu bekämpfen“ (Erklärungen im Anhang)

- **Rechtzeitig beginnen.**
 - **Lernstoff einteilen.**
 - **Erfolgskontrollen einbauen.**
 - **Pausen machen.**
- **Leistungsphasen beachten.**
 - **Ausreichend schlafen.**
 - **Situation trainieren.**
 - **Ängste aufschreiben.**
 - **Keine Panik!**
 - **Prioritäten setzen.**
 - **Aufmerksamkeit steuern. .**
- **Stress wegatmen.**



VIEL!
Erfolge!



Was ist eigentlich Prüfungsangst und woher kommt Prüfungsangst?

Entscheiden Sie sich für eins der oberen Bilder und schreiben Sie kurz auf, was Ihnen dazu einfällt.

...

Setzen Sie sich dann mit einem Mitschüler oder einer Mitschülerin zusammen und tauschen sich über Ihre Gedanken zu der von Ihnen gewählten Grafik aus.

...

Im nächsten Schritt versuchen Sie festzuhalten, was für Sie Prüfungsangst bedeutet und in welchen Situationen Sie bisher Angst oder Unsicherheit vor einer Prüfung verspürt haben.

...

Das kann eine Art Tabelle, ein persönlich gestalteter Tagebucheintrag oder Ähnliches sein. Gern dürfen Sie die oberen Fotos verwenden oder auch ein eigenes, für Sie passendes Bild heraussuchen.

Umgehen mit Prüfungsangst:

Wenn ich nun herausgefunden habe, was mir Angst macht und warum ich vor Prüfungen so aufgeregt bin, stellt sich die Frage, was ich dagegen tun kann?

Haben Sie schon einmal Methoden ausprobiert, die Ihnen vor einer Prüfung geholfen haben, mit dieser Anspannung umzugehen?

kurzes Brainstorming im Klassenverband

evtl. Entwicklung einer Mindmap mithilfe des „Mindmanagers“

Anknüpfung an die SuL-Stunde:

Gespräch mit dem Klassenlehrer über die individuelle Situation und Erfahrung; evtl.

Unterstützung durch Schulsozialarbeiter/ -in

Auswertung und Erfahrung mit der genutzten Methode, wenn gewünscht im Klassenverband

Anhang (Tipps zur Bekämpfung von Prüfungsangst)

1. Rechtzeitig beginnen.

Prokrastination ist ein häufiges Hindernis für Prüflinge und Lernende: Ihr schiebt die lästige Büffelei solange auf, bis es dafür fast schon zu spät ist. Hier hilft nur Selbstdisziplin und gutes Zeitmanagement: Stellt einen Lernplan auf – und haltet Euch daran. So schafft Ihr das Pensum und behaltet stets den Überblick.

2. Lernstoff einteilen.

Wenn Ihr die möglichen Prüfungsthemen in Teilschritte zerlegt und portionsweise lernt, kann das Gehirn den Stoff besser verarbeiten. Jede geschaffte Portion ist außerdem ein Erfolgserlebnis, das zusätzlich motiviert.

3. Erfolgskontrollen einbauen.

Lesen ist nicht gleich lernen. Erst, wenn Ihr es aufschreibt, bleibt das Gelesene hängen. Indem Ihr Euch das Gelernte zum Beispiel auf Karteikarten notiert, schafft Ihr Euch zusätzlich die Option, den Lernerfolg zu prüfen. So seht Ihr buchstäblich wo noch Lücken sind und was Ihr schon alles beherrscht. Und Zweites macht Euch später sicherer in der Prüfung.

4. Pausen machen. Euer Gehirn ist nicht endlos aufnahmefähig. Deswegen solltet Ihr nach spätestens 90 Minuten eine Viertelstunde Pause machen, nach maximal drei Einheiten (rund vier Stunden) wiederum mindestens eine Stunde lang aussetzen. In der jeweiligen Auszeit macht bitte etwas völlig anderes. Anschließend ist Euer Hirn wieder fit und aufnahmefähig.

5. Leistungsphasen beachten.

Optimal vorbereitet ist, wer zudem seinen individuellen Leistungsrhythmus berücksichtigt. Wir Menschen unterscheiden uns in drei sogenannte Typen: Eulen, Lerchen und den Normaltyp.

Eulen sind ausgeprägte Nachtmenschen, deren Leistungsfähigkeit oft erst gegen 9 Uhr hochfährt, dafür aber bis spät in die Nacht reicht.

Lerchen sind dagegen Frühaufsteher. Ihr Geist sprudelt bereits, wenn die Eulen noch am Kaffee nippen.

Der Normalo liegt genau dazwischen.

6. Ausreichend schlafen.

Im Schlaf verarbeitet das Gehirn nicht nur die Eindrücke des Tages – es lernt auch. Zu wenig Schlaf verhindert, dass sich das Gelernte setzen kann. Schlimmer noch: Mit steigendem Schlafmangel sinken Aufnahmefähigkeit und Belastbarkeit. Sie reagieren zunehmend überfordert – und leisten der Panik unnötig Vorschub.


7. Situation trainieren.

Vertraute Situationen lösen keine Angst aus. Das gilt natürlich auch für Prüfungen. Je mehr Probeklausuren Ihr unter möglichst realistischen Bedingungen erfolgreich bearbeitet, desto geringer wird die Angst, in der konkreten Situation zu versagen.

8. Ängste aufschreiben.

Schreibt Euch zehn Minuten vor dem Test Eure Sorgen und schlimmsten Szenarien sprichwörtlich von der Seele. Wer sich den Stress wegschreibt, liefert unter Druck fünf Prozent bessere Lösungen ab.

Wenn die Prüfungsangst steigt, beansprucht der entstehende Stress enorm unser Kurzzeitgedächtnis. Diesen Teil des Gehirns brauchen wir aber, um Prüfungsaufgaben zu lösen. Es ist dann wie bei einem Computer: Der Arbeitsspeicher ist mit Sorgen und Prüfungsängsten ausgelastet und hat keine Kapazitäten mehr frei. Das Aufschreiben

	Individuelle Förderung in der Höheren Handelsschule	Datum:
	Modul 7: Prüfungsangst und damit umgehen	

jedoch ist wie eine externe Festplatte: Es speichert den Stress extern zwischen – und der Kopf ist wieder frei für den eigentlichen Test.

9. Keine Panik!

Kurz innehalten. Sobald die Angst aufsteigt, hilft es kurz „Stopp!“ zu denken. Klingt komisch, funktioniert aber – vor allem, wenn Ihr Euch bewusst macht, dass Ihr schon viel schwierigere Situationen gemeistert habt. Danach nehmt Euch kurz Zeit zum analysieren: Wie sieht Euer Problem genau aus? Wenn Ihr nur glaubt, dass die Zeit nicht reicht, hilft allein das Bewusstwerden, dass das nicht stimmt. Ansonsten: Fokussiert Euch auf das Machbare. Das kann womöglich schon reichen.

10. Prioritäten setzen.

Beginnt mit den leichtesten Aufgaben. Viel besser, als die Klausur der Reihe nach zu lösen, ist es, sich gezielt Aufgaben zu den Themen rauszusuchen, die Euch leicht fallen und die Ihr gut beherrscht. Dadurch habt Ihr direkt einen guten Einstieg in den Test und seid zuversichtlicher, sobald die schwierigen Teile kommen.

11. Aufmerksamkeit steuern.

Lenkt Eure Aufmerksamkeit bewusst auf Eure Umgebung und weg von Euch selbst. Wenn Ihr die ganze Zeit darüber nachdenkt, wie Ihr versagt oder beispielsweise in einem Assessment auf andere wirkt, heizt Ihr die besagte Angstspirale nur noch mehr an. Auch wenn es schwerfällt: Imaginiert etwas völlig anderes – etwa den Nachmittag nach der Prüfung und was Ihr dann Schönes tun könnt. Und sei es nur, dass Ihr bewusst an einen rosa Elefanten denken.

12. Stress wegatmen.

Auch einfache Atemübungen helfen, Stress abzubauen.