

Beschreibung des Störungsbildes

Anhaltende und deutlich spürbare Angst in Prüfungen und/oder während der Prüfungsvorbereitung, die über ein normales Maß an Angst und Aufregung hinausgeht. Die Angst kann sich auf verschiedenen Ebenen äußern:

Verhalten, Gefühle, Gedanken und körperliche Symptome.

Behandeln sollte man eine Prüfungsangst, wenn die Angst das alltägliche Leben und/oder die Schullaufbahn deutlich beeinträchtigt und die betroffene Person stark unter ihrer Angst leidet.

Symptome



Gedanken:

- Katastrophisierende Gedanken z.B. *“Der Lehrer/die Lehrerin wird böse Fragen stellen”, “Wenn ich die Prüfung nicht bestehe, dann schaff ich mein Abi erst recht nicht!”*, *“Ich schaff das nicht”*
- Leere im Kopf

Gefühle:

Gefühl der Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Niedergeschlagenheit, Versagens-/ Minderwertigkeitsgefühle, innere Unruhe



Verhalten:



- Exzessives Lernen
 - Vermeidung, das Lernen wird aufgeschoben
 - Prüfungen absagen/verschieben/krankmelden
- Durch Vermeidung/Absagen wird auch das angstbesetzte Thema Prüfung vermieden.



Körperlich:

- Herzklopfen, schwitzen, erhöhte Atemfrequenz, häufiger Harndrang, Durchfall, zittern (“weiche Knie”), kalte Hände und Füße, Enge oder Kloß im Hals, Mundtrockenheit, Bauchschmerzen, Schlafstörungen. Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, Unwohlsein (“flaues Gefühl im Magen”).

Wo wende ich mich hin:

An Freunde, Eltern, Lehrkräfte, Schulberater*innen, Therapeuten*innen, usw.

Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche Marburg

- Frankfurter Straße 35, 35037 Marburg
- Tel.: 06421-28 25096
- Fax: 06421-166 7 296
- Mail: kiju04@staff.uni-marburg.de

Nummer gegen Kummer

www.nummergegenkummer.de

- Tel: 116111 (kostenlos)



Häufigkeit

- 5% - 20% (etwa jedes 5. Kind)
- Prüfungsangst kommt etwas häufiger bei Mädchen als bei Jungen vor



Ursachen

Faktoren, die Prüfungsangst begünstigen können

- allgemeine Ängstlichkeit, schulische Leistung
- Erfahrungen vorheriger Prüfungen
- Erhöhte Stressanfälligkeit

Auslösenden Faktoren

- Allgemeine Ängstlichkeit/Unsicherheit
- Konzentrationsprobleme

Aufrechterhaltende Faktoren

- Ungünstige Problemlöseversuche (z. B. eine Krankheit vortäuschen)
- Spezifische Bedingungen (z. B. strenge/r Mathelehrer*in)
- Persönliche Faktoren (z. B. lernen aufschieben, sich selbst schlecht machen)

Möglicherweise hilfreiche Tipps

Eine Woche vor der Klassenarbeit:

- Arbeitsplan erstellen (wann beginne ich, wann höre ich auf?)
- sich nicht überfordern (realistische Ziele setzen)
- Klassenkamerad*innen fragen
- den Wert der Arbeit relativieren – bei der nächsten Arbeit gibt es wieder eine neue Chance
- Pausen einlegen
- sich selbst belohnen

Den Abend vor der Klassenarbeit:

- nicht mehr lernen
- sich ablenken (Spiele spielen)
- spannendes Buch lesen
- Entspannungsübung
- beruhigender Tee (Kamille, Baldrian)

Beim Frühstück vor der Arbeit:

- nicht mehr lernen
- nicht zu früh/spät aufstehen
- tägliche Routine nutzen
- Mut zusprechen
- Eltern/Vertrauensperson einbeziehen

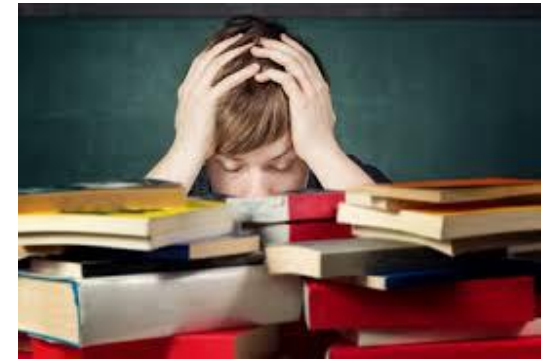
Kurz vor der Klassenarbeit:

- Ablenkung (Musik hören, mit Freund*innen reden)
- Atemübung, innerer Ort der Ruhe
- sich nicht "verrückt" machen lassen

Während der Klassenarbeit

- mit den leichten Aufgaben beginnen
- bei Schwierigkeiten die Lehrkraft fragen
- Entspannungsübung
- Raum verlassen, dann weiter machen

Angst vor der Prüfung?



ein Projekt der Universität Marburg
-Living Library-