

## Kapitel 7

### Thema: Prüfungsangst

#### Aufgabe 1

Viele der folgenden Gedanken kennen Sie sicher. Einige vergrößern unsere Ängste und andere können uns helfen.

Welche Gedanken passen in welche Kategorie? Schreiben Sie die Zahlen in die Tabelle.

1. „Ich muss die Prüfung unbedingt bestehen. Wenn nicht, ist alles aus.“
2. „Der Prüfer weiß, dass Prüflinge aufgeregt sind. Er darf sehen, dass ich nervös und aufgeregt bin.“
3. „Das ist eine maßlose Übertreibung. Ich hätte dann lediglich in einer Prüfung versagt. Das macht mich nicht zum Versager. Ich habe bereits andere Prüfungen in meinem Leben bestanden.“
4. „Ich darf in der Prüfung nicht unsicher wirken oder stottern.“
5. „Ich habe mich auf die Prüfung vorbereitet. Es wäre ärgerlich, wenn ich die Prüfung vermässeln würde, doch mein Leben ginge weiter. Ich kann die Prüfung wiederholen.“
6. „Ich darf mir keinen Fehler erlauben.“
7. „Fehler sind kein Beinbruch. Wegen eines Fehlers falle ich nicht durch die Prüfung.“
8. „Wenn ich die Prüfung nicht bestehe, bin ich ein Versager.“

Angstauslösende Gedanken	Hilfreiche Gedanken

Prüfen Sie auf der Seite <http://www.psychotipps.com/Pruefungsangste.html>, ob Sie recht haben.

## Aufgabe 2

Klicken Sie auf <http://www.psychotipps.com/Pruefungsaengste.html> auf den Videoclip zur Prüfungsangst.

Der Experte Dr. Rolf Merkle beschreibt, dass wir nicht vor der Prüfung Angst haben, sondern vor vielen anderen Dingen. Notieren Sie mindestens drei.

- 1.....  
.....
- 2.....  
.....
- 3.....  
.....

## Aufgabe 3

Warum bekommen wir Prüfungsangst?  
Markieren Sie die Faktoren, die im Video genannt werden.

Weil man zu streng erzogen wurde.	
Weil man als Kind das Gefühl bekommt, es den Eltern nie recht machen zu können.	
Weil man als Kind nicht genug Zeit für die Hausaufgaben bekommen hat.	
Weil wir als Kinder lernen, dass Versagen zu Ablehnung und Liebesentzug führt.	
Weil man als Kind zu sehr verwöhnt wurde.	
Weil es wichtig ist, es anderen recht zu machen.	
Weil man traumatische Erfahrungen in der Schule hatte.	

## Lösungsvorschlag zu Aufgabe 2:

- Angst vor den beruflichen und sozialen Folgen einer nicht bestandenen Prüfung
- Angst vor einer Blamage
- Angst vor anderen Prüflingen, Eltern oder Freunden als Versager dazustehen
- Angst ausgelacht oder abgelehnt zu werden

## Lösung zu Aufgabe 3:

Weil man zu streng erzogen wurde.	
Weil man als Kind das Gefühl bekommt, es den Eltern nie recht machen zu können	<b>x</b>
Weil man als Kind nicht genug Zeit für die Hausaufgaben bekommen hat	
Weil wir als Kinder lernen, dass Versagen zu Ablehnung und Liebesentzug führt	<b>x</b>
Weil man als Kind zu sehr verwöhnt wurde	
Weil es wichtig ist, es anderen recht zu machen	<b>x</b>
Weil man traumatische Erfahrungen in der Schule hatte	<b>x</b>