



Prüfungs- und Leistungsängste bei Schüler_innen

Informationen des Zentralen Schulpsychologischen Dienstes, München



In Prüfungssituationen aufgeregt zu sein ist normal. Eine übermäßige Aufregung in solchen Situationen kann jedoch auch blockieren. Ursachen für Prüfungsangst können zum Beispiel Überforderung oder ein hoher Erwartungsdruck an sich selbst, von Seiten der Eltern oder Lehrkräften sein. Folgen können Unkonzentriertheit, eine schlechte Prüfungsvorbereitung, schulischer Misserfolg, Selbstwertverlust oder körperliche Symptome wie Übelkeit oder Schlafstörungen sein.

Der Zentrale Schulpsychologische Dienst oder Schulpsychologinnen und Schulpsychologen an Ihrer Schule beraten Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern und Lehrkräfte im Umgang mit Prüfungs- und Leistungsangst.

Gerne können Sie einen persönlichen Termin vereinbaren!

Ein mittleres Maß an Nervosität in Prüfungssituationen ist normal und notwendig. Sie spornt zur Prüfungsvorbereitung an und kann zu besserer Leistung verhelfen. Manchmal jedoch wird aus der normalen „Aufregung“ eine übermächtige Angst, die den Betroffenen in der Prüfung blockiert. Auch können Angstsymptome wie z.B. Schlafstörungen und Übelkeit im Vorfeld der Prüfung auftreten. Die Folge sind schlechte Schulleistungen, die nicht die eigentlichen Fähigkeiten der Schülerin bzw. des Schülers widerspiegeln.

Die Ursachen für Prüfungsängste sind vielfältig. Manche Kinder bzw. Jugendliche sehen sich einem hohen Erwartungsdruck ihrer Umwelt ausgesetzt oder stellen selber hohe Erwartungen an sich selbst. Das Gefühl, diesen Maßstäben nicht genügen zu können, führt zu immer stärker werdenden Versagensängsten. Auch Misserfolgserfahrungen oder Lehrkräfte, die durch ihren Unterrichtsstil oder entsprechende Äußerungen Druck ausüben, können eine Rolle spielen. Möglicherweise ist das Kind auch mit den Anforderungen der besuchten Schulart überfordert.

Prüfungsängste können einen Teufelskreis aus Unkonzentriertheit, schlechter Prüfungsvorbereitung, schulischen Misserfolgen und damit einhergehendem Selbstwertverlust in Gang setzen. Einige Kinder oder Jugendliche entwickeln körperliche Symptome, werden krank, um so die gefürchtete Prüfungssituation zu vermeiden. Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen.

Im Folgenden werden daher einige Anregungen dazu gegeben, was betroffene Schülerinnen bzw. Schüler und Eltern tun können.

Hilfreiches für prüfungsängstliche Schüler/innen

Bei der Vorbereitung:

- Eine gute Vorbereitung vermittelt Sicherheit und Gelassenheit!
- Lernplanung (Lernarbeit frühzeitig und in Portionen vorbereiten; Wochenplan mit festen Lernzeiten; mit Gedächtnisstützen wie Bildern, Mindmaps, Plakaten und Eselsbrücken lernen; rechtzeitig wiederholen; Pausen)
- Prüfungssituationen vorher üben, z.B. Prüfungssituation vorstellen und eine Aufgabe unter Zeitdruck lösen!
- Mut zur Lücke: Niemand kann alles wissen!
- Beratung frühzeitig aufsuchen, z.B. Zentraler Schulpsychologischer Dienst

Kurz vor der Prüfung:

- Sich selbst Mut machen, z.B. „Ich weiß, was auf mich zukommt. Ich bin gut vorbereitet! Ich mache eines nach dem anderen! Ich streng mich an so gut ich kann!“
- Sich nicht durch andere verrückt machen, sondern auf sich vertrauen.
- Kurz vor der Prüfung nicht mehr lernen, besser ablenken und etwas Schönes tun.
- Bewegung hilft körperlichen Stress abzubauen.

- Vor und evtl. auch während der Prüfung kurze Entspannungs- oder Atemübungen durchführen.
- An frühere Erfolge denken („Damals hab ich das gut bewältigt, also wird das jetzt auch klappen.“)

In der Prüfung:

- Erst alle Aufgaben durchlesen, dann mit der Leichtesten beginnen, dann die nächst Schwerere lösen, usw.
- Die Zeit im Blick behalten und bei Nichtweiterkommen eine andere Aufgabe bearbeiten. Nicht aufgeben, ohne es probiert zu haben.
- Bei Angst-Gedanken („Ich kann das nicht“, „Ich werde eine 6 schreiben“) STOPP sagen, tief durchatmen und erlernte Techniken aus der Beratung anwenden (z.B. Entspannungsübungen durchführen oder hilfreiche Gedanken herholen: „Ich kann mich auch mit Angstgefühlen anstrengen“)

Nach der Prüfung:

- Es ist vorbei und lässt sich nicht mehr ändern – man hat sein Bestes gegeben. Sich nun belohnen und etwas tun, das einem besonders Freude bereitet.

Hilfreiches für Eltern zum Umgang mit prüfungsängstlichen Kindern

- Mit dem/der Lehrer/in sprechen. Vielleicht weiß er/sie gar nichts von den Ängsten und trägt unabsichtlich zu deren Verstärkung bei.
- Lehrer/in bitten, Lerninhalte klar zu nennen. Kind auch ermutigen, danach zu fragen.
- Mögliche Überforderung des Kindes abklären. Um diesbezüglich eine Entscheidung zu finden kann ggf. auch eine psychologische Diagnostik hilfreich sein.
- Eventuell Freizeitstress des Kindes reduzieren. Kinder brauchen ausreichend freie Zeit zur Erholung und zum Austoben – Kinder sind nicht nur Schulkinder!
- Das Kind oder Jugendlichen bei der Prüfungsvorbereitung unterstützen, z.B. Hilfe, Lernpläne zu erstellen und einzuhalten, Vokabeln abfragen, Inhalte erklären, etc.
- Ängste im Vorfeld nicht durch unbedachte Äußerungen verstärken.
- Den Vermeidungsstrategien des Kindes möglichst nicht nachgeben.
- Das Kind angemessen loben, wenn es etwas gut gemacht hat (nicht nur in Bereichen, die mit Noten in Zusammenhang stehen).
- Dem Kind sagen, dass man mit schlechten Noten leben kann (nicht schimpfen oder bestrafen). Manche Kinder wollen Eltern vor Enttäuschungen schützen und haben Angst ihnen Ärger oder Sorgen zu bereiten.
- Schlechte Noten bedeuten nicht, dass das Kind dumm ist! Intelligenz ist nur eine unter vielen Voraussetzungen für den Schulerfolg.

- Mit dem Kind sprechen und Erwartungen auf beiden Seiten klären. Ihm unmissverständlich klar machen, dass die eigene Zuneigung nicht von Schulnoten abhängig ist.
- Schulpsychologen/ in oder niedergelassene/n Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten/ in aufsuchen, wenn die Belastung zu groß ist.

=> Änderungen ergeben sich nicht nur durch das Annehmen von Tipps, sondern müssen mit Hilfe von Beratung eingeübt werden.

Quellen

Barthel, W. (2001). *Prüfungen – kein Problem!* Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Fehm, L., & Fydrich, T. (2013). *Ratgeber Prüfungsangst – Informationen für Betroffene und Angehörige*. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Wolf, D., & Merkle, R. (2001). *So überwinden Sie Prüfungsängste – Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen*. Mannheim: PAL Verlagsgesellschaft.

Weiterführende Informationen

Barthel, W. (2001). *Prüfungen – kein Problem!* Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Fehm, L., & Fydrich, T. (2011). *Prüfungsangst*. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Fehm, L., & Fydrich, T. (2013). *Ratgeber Prüfungsangst – Informationen für Betroffene und Angehörige*. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Metzig, W., & Schuster, M. (2005). *Lernen zu lernen: Lernstrategien wirkungsvoll einsetzen*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.

Metzig, W., & Schuster, M. (2009). *Prüfungsangst und Lampenfieber: Bewertungssituationen vorbereiten und meistern*. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.

Wolf, D., & Merkle, R. (2001). *So überwinden Sie Prüfungsängste – Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen*. Mannheim: PAL Verlagsgesellschaft.

Beratungseinrichtungen

- Zentraler Schulpsychologischer Dienst, München
www.muenchen.de/schulpsychologie
- Schul- und Weiterbildungsberatung der Stadt München
www.muenchen.de/bildungsberatung
- Staatliche Schulberatung für München Stadt und Landkreis
www.schulberatung.bayern.de/schulberatung