

Prüfungs- angst

Ein Pocket Guide zur
Information für Schüler*innen,
Lehrkräfte und Eltern

WAS IST PRÜFUNGS- ANGST?

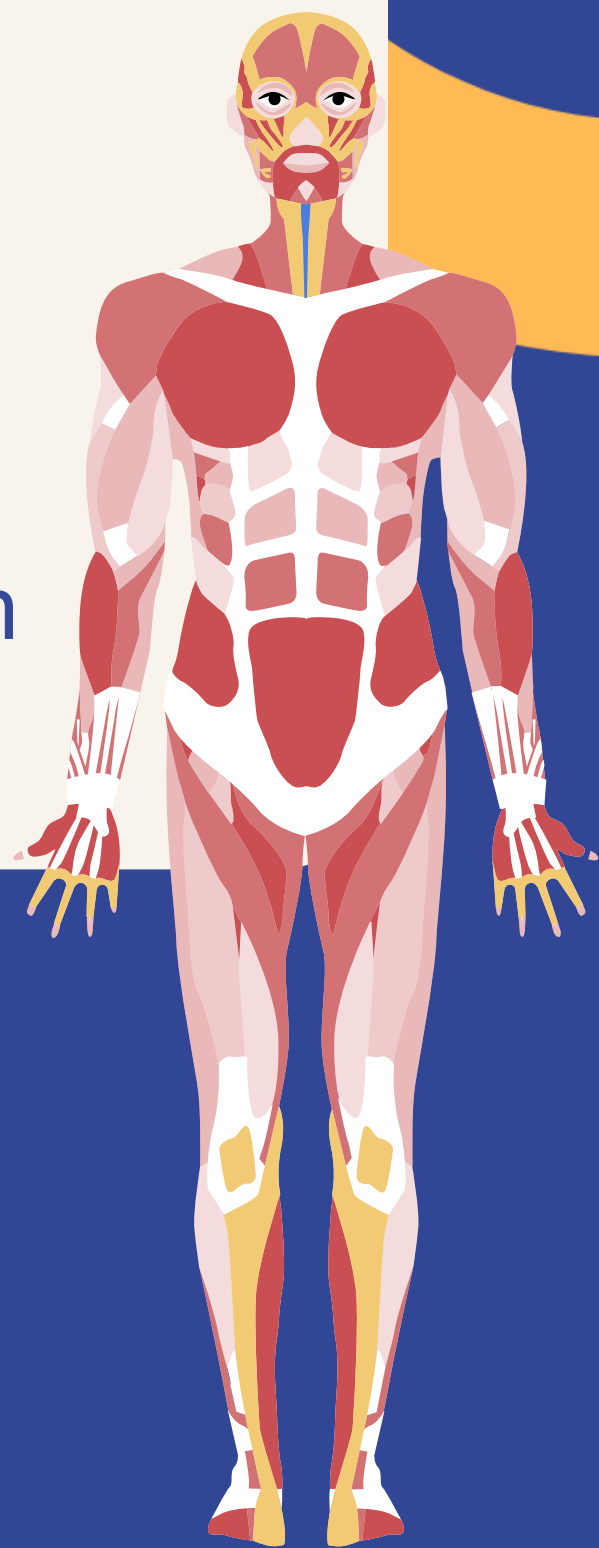
Prüfungsangst bedeutet, dass man sich gestresst und ängstlich fühlt, wenn man vor einer Prüfung steht. Sie kann vor, während und nach der Prüfung auftreten. Diese Angst kann stark sein und einen daran hindern, sein Bestes zu geben.

Symptome

Wie kann sich Prüfungsangst zeigen?

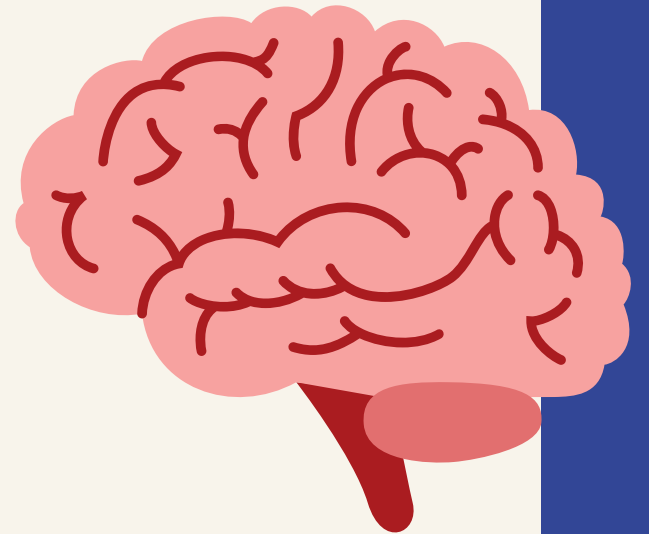
Körper

- Herzklopfen
- Erhöhter Puls und Blutdruck
- Erhöhte Atmung
- Magen-Darm-Probleme
- Harndrang
- Schweißausbruch
- Angespannte Muskeln
- Kopfschmerzen
- Schwindel
- Schlafprobleme
- Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten



Gefühle und Gedanken

- Angst, Panik
- Hilflosigkeit
- Selbstzweifel
- Unwohlsein
- Innere Unruhe und Anspannung
- Depressive Verstimmungen
- Reizbarkeit



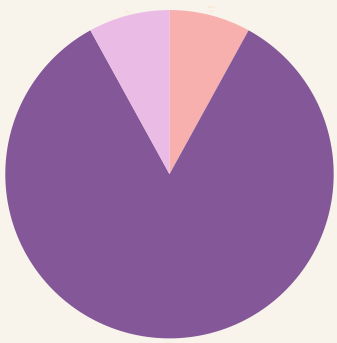
Verhalten

- Zittern
- Unkontrollierte Bewegungen
- Artikulationsstörungen bis zu Sprechblockade
- Flucht
- Prokrastination
- Aggressionen
- Blackout

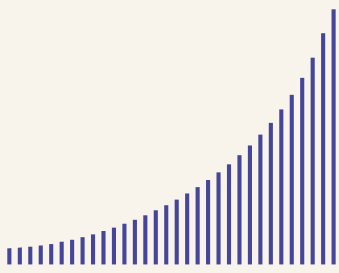


Prävalenz

Wie häufig und bei wem kommt das vor?



8-16% der Schüler*innen sind betroffen



Nimmt im Verlauf der Schulzeit zu



Prüfungsangst ist unabhängig von der Schulform


Prüfungsangst ist die Emotion, die zum Thema Schule unter Schüler*innen und Student*innen am häufigsten genannt wird.

Außerdem werden Mädchen* häufiger mit Prüfungsangst diagnostiziert. Das liegt unter anderem an sogenannten Sozialisationseffekten.

- Mädchen* wird von der Gesellschaft zugeschrieben, dass sie emotionaler und weniger selbstbeherrscht seien. Deshalb ist es für sie einfacher, sich und anderen gegenüber Prüfungsangst einzugestehen.
- Mädchen* werden stärker sozial motiviert erzogen. Deshalb könnten sie sich möglicherweise mehr von der schulischen Leistungssituation beeinflussen lassen und sie als beängstigender empfinden.



**ENTSTEHUNG
UND
AUFRECHT-
ERHALTUNG**



STÖRUNGS- MODELL

Schüler*in



Eltern



Schule



EINFLUSSFAKTOREN Schule

- **Lehrverhalten (autoritär vs. auf Augenhöhe)**
- **Vermittlung des Lehrstoffs (unstrukturiert vs. klar)**
- **Schulleistungsbewertung (streng vs. fair)**
- **Gestaltung von Prüfungssituationen**
- **Klassenklima**



EINFLUSSFAKTOREN Eltern

- **Zuwendung**
(leistungsabhängig vs. bedingungslos)
- **Erziehungsverhalten** (kalt und streng vs. warm)
- **Leistungsanforderungen**
(zu hoch vs. angemessen)
- **Interesse der Eltern an Schule und Unterricht**



EINFLUSSFAKTOREN Schüler*in

- **Attribution**
(=Zuschreibung von Ereignissen oder Verhalten zu einer bestimmten Ursache oder Quelle)
- **Aufmerksamkeit**




Prüfungsängstliche sind eher misserfolgsorientiert...

**...das heißt sie tendieren dazu,
Erfolge mehr äußeren Faktoren
(z.B. dem Zufall) als dem
eigenen Leistungsvermögen
zuzuschreiben**

**Misserfolge attribuieren sie
eher auf innere Faktoren (z.B.
mangelnden eigenen
Fähigkeiten) als auf äußere
Faktoren**


**So stabilisiert sich ihr negatives
Selbstwertgefühl und die
Erfolgswahrscheinlichkeit sinkt**

Attribution - Erfolge



Ich hab ne 1 in der Arbeit! Ich glaub, die Frau Müller hatte einfach nur richtig gute Laune beim Korrigieren..


mit Prüfungangst



Ich hab auch eine gute Note geschrieben! Ich habe aber auch viel gelernt und hatte den Stoff richtig gut drauf!


ohne Prüfungangst

Attribution - Misserfolge



Die Arbeit lief richtig schlecht bei mir. Naja, ich kann einfach kein Mathe..

mit Prüfungangst



Bei mir lief es auch nicht gut. Aber ich finde, die Arbeit war auch ganz schön fies gestellt und die Zeit war sehr knapp!

ohne Prüfungangst



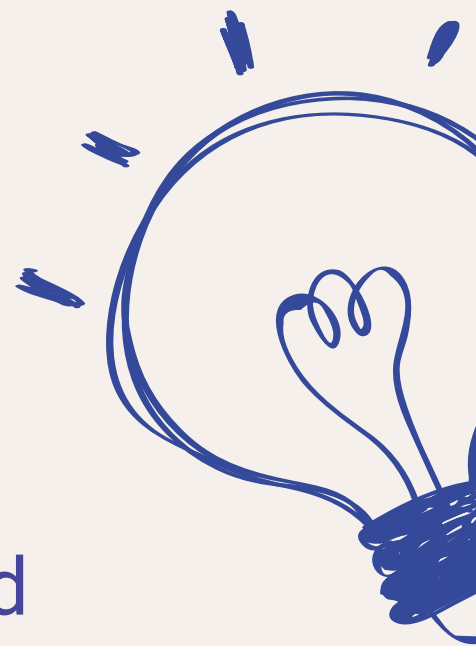
AUFMERKSAMKEIT

- Prüfungsängstliche empfinden in Bewertungssituationen Besorgtheit, Unsicherheit und Selbstzweifel
- **Diese Wahrnehmung des eigenen Leistungsdefizits lenkt die Aufmerksamkeit von der jeweiligen Testsituation ab**
- Dies führt dann folglich durch den fehlenden Fokus zu geringerer Leistungsfähigkeit



BEHANDLUNG/ INTERVENTIONEN

Was sind wirksame, evidenzbasierte Behandlungsmöglichkeiten ?



Neben der Behandlung der Betroffenen sind Veränderungen im Elternhaus und auf struktureller Ebene wichtig!!

Schüler*innen

- Die Behandlung sollte individuell auf die Betroffenen angepasst werden!
- Es gibt folgende Möglichkeiten
 - kognitive Verhaltenstherapie
 - Entspannungsverfahren
 - Biofeedback
 - Pharmakologische Interventionen (Medikamente)
- Beratung und Therapie sollten ggf. durch Nachhilfeunterricht zur Kompensation von Wissenslücken ergänzt werden

Lehrpersonal/Schule

- warme, kooperative & experimentelle Lernatmosphäre
- Bedürfnisse von Schüler*innen berücksichtigen
- Schutzfaktoren stärken (z.B. Optimismus & wahrgenommene Kontrolle)
- weniger bedrohliche Prüfungen

- Leistungen weniger Bedeutsamkeit geben (Passung an Anforderung und Entwicklungsstand des Kindes)
- bessere Kommunikation und Kooperation zwischen Elternhaus und Schule
- solidarische Unterstützung

Elternhaus

Unterstützung & Ressourcen

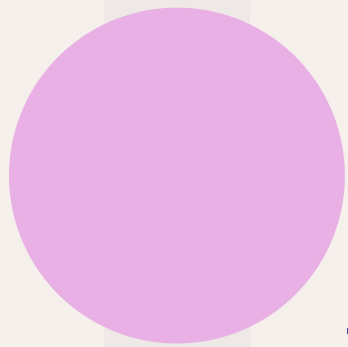
Wo kann ich Hilfe und Unterstützung suchen?



**Freund*innen/
Klassenkamerad*innen/
Eltern**

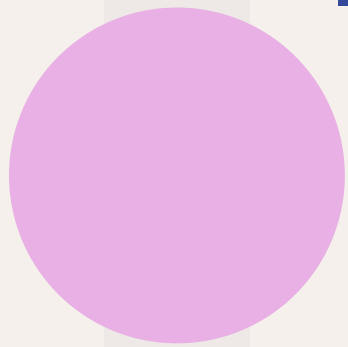


Lehrkräfte



Internet

www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de
www.krisenchat.de
www.telefonseelsorge.de



Beratungsstellen/Hotlines

0800 1110111
0800 1110222.



Psychotherapie





BRAUCHST DU SOFORT HILFE? ODER EINEN RAT?

**Der Krisenchat bietet dir neben Soforthilfe
auch eine Oase mit Ratschlägen
verschiedener Themen.**

Tipps

Wie kann ich allgemein Stress im Alltag vorbeugen und ihn reduzieren?

Bewegung

kompensiert negative Effekte, die Stress auf das Gehirn hat

Ernährung

Obst, Gemüse, frische Kräuter, dunkle Schokolade und grüner Tee


Atmung

Angst- und Stresssymptome kann man akut durch tiefes Einatmen reduzieren

Schlaf

ausreichend und regelmäßiger Schlaf





Dieser Pocket-Guide wurde von
Studierenden im Rahmen der
Veranstaltung B-KJ2

LIVING LIBRARY

im Sommersemester 2024 erstellt.



Klinische Kinder- und
Jugendpsychologie

Fachbereich Psychologie

**PHILIPPS-
UNIVERSITÄT
MARBURG**