

Irene Warnecke,  
**Prüfungsangst bewältigen**



**Ohne Angst in die Prüfung**

Prüfungsangst ist für viele, vielleicht sogar für die meisten Studierenden ein relevantes Thema. Prüfungsangst kann den Weg zu einem erfolgreichen Studienabschluss behindern und emotional sehr belasten. Dieser Ratgeber hilft Studierenden dabei, ihre individuelle Prüfungsangst zu meistern. Ein Trainingsprogramm in sieben Schritten lässt die Leser ihre Prüfungsangst besser verstehen und vermittelt Strategien, um sie zu bewältigen.

Die Zusatzmaterialien wurden vom Autor / der Autorin / den Autoren zur Verfügung gestellt und sind genau auf den Inhalt des Werkes abgestimmt.

**Nutzung und Copyright**

Die Nutzung der Materialien für eigene Studienzwecke ist kostenlos, das Copyright liegt bei den Autoren bzw. beim Verlag. Eine Weiterverbreitung gleich in welcher Form ist nur mit schriftlicher Genehmigung der utb GmbH Stuttgart gestattet.

Diese und viele weitere kostenlose Zusatzmaterialien finden Sie unter [www.utb-shop.de](http://www.utb-shop.de)

Kostenlose Tipps zum wissenschaftlichen Arbeiten für alle Fächer gibt's auf unserem Studi-Portal unter <http://studium.utb.de>



## Checkliste Prüfungsangst

Bitte kreuze deine Belastung durch die genannten Aussagen auf der Skala an: (0 = keine Belastung – 5 = große Belastung):

Ich habe einen hohen Anspruch an meine Leistung in der Prüfung. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Ich habe in der Prüfungssituation ablenkende Angstgedanken. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Ich habe in der Vergangenheit negative Prüfungserfahrungen gemacht. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Ich konzentriere mich in der Prüfungssituation stark auf die Reaktionen meines Körpers (z.B. schwitzen, rot werden). 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Ich mache mir viele Gedanken darüber, was Andere/ der Prüfer über mich denken könnten. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Ich bin generell unsicher im Kontakt mit Autoritäten. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Ich bin generell unsicher in verschiedenen/ mehreren sozialen Situationen. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Wenn ich Angst habe, kommen belastende Erinnerungen aus meiner Vergangenheit hoch. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

Bei einer Belastung von 3 oder mehr solltest du diesem Aspekt bei der Bearbeitung dieses Ratgebers besondere Beachtung schenken.



## Checkliste Prüfungen

Welche Art von Prüfungen machen dir Angst und wie stark ist deine Angst (0 = keine Angst – 10 = Panik)?

- mündliche Prüfungen \_\_\_\_\_
- schriftliche Prüfungen \_\_\_\_\_
- Referate \_\_\_\_\_
- Klausuren \_\_\_\_\_
- Haus-/ Abschlussarbeiten \_\_\_\_\_

Welche Aspekte der Prüfung machen dir dabei Sorgen (0 = gar nicht – 5 = sehr)?

- der Prüfer und wie er dich als Person wahrnimmt 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
- die Fragen und ob du sie beantworten kannst 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
- die Bewertung deiner Leistung 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
- andere Kommilitonen und wie sie dich wahrnehmen 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5
- weitere Dinge: \_\_\_\_\_ 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

# Mein Projekt

Projektname (Was habe ich vor?):

---

---

Zeitraumen (Bis wann muss ich fertig sein?):

---

---

Rückwärts geplant (Was mache ich bis wann?):

---

---

Aufgaben (z.B. Lern- materialien erstellen)	Datum/ Zeitraum																			

Belohnung (Um die kommst Du nicht herum! 😊):

---

## Mein Tag

Datum: \_\_\_\_\_

### Planung vor Arbeitsbeginn:

Wie viel frei verfügbare Arbeitszeit habe ich heute? Von wann bis wann?

\_\_\_\_\_

Was sind die drei wichtigsten Aufgaben/ Themen heute?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### Analyse und Fazit nach vollendetem Arbeitstag:

Was ist gut gelaufen?

\_\_\_\_\_

Woran möchte ich noch arbeiten?

\_\_\_\_\_

Wofür möchte ich mir Unterstützung holen?

\_\_\_\_\_

Welche Aufgaben muss ich auf Morgen übertragen?

\_\_\_\_\_

Wie belohne ich mich jetzt für den Arbeitstag?

\_\_\_\_\_

## Analyse meiner Lernstrategien

Benenne deine drei wichtigsten Lernstrategien und bewerte sie anhand der vorgegebenen Kategorien (0 = stimmt nicht, 5 = stimmt genau).

Meine Lernstrategie Nummer 1: \_\_\_\_\_

Meine Lernstrategie Nummer 2: \_\_\_\_\_

Meine Lernstrategie Nummer 3: \_\_\_\_\_

	Lern- strategie 1	Lern- strategie 2	Lern- strategie 3
Hilft mir dabei den Inhalt gut zu strukturieren			
Kann mit wenig Zeitaufwand hergestellt werden			
Hilft mir dabei den Inhalt schnell zu verstehen			
Hilft beim schnellen Auswendiglernen			
Passt gut zu meinem Lerntyp			
Ist gut transportabel und überall einsetzbar			
Bereitet mich von der Art des Abrufs gut auf die Prüfungsfragen vor			

Überprüfe im Anschluss an deine Bewertung, welche Strategie besonders hilfreich ist, also in vielen Kategorien Zustimmung bekommen hat und welche dich kaum weiterbringt. Du kannst die Fragen auch nutzen, um bei der Aneignung neuer Lerntechniken zu überprüfen, inwiefern dich diese unterstützen. Wähle dann entsprechend deiner Bewertung aus, welche Strategien du zukünftig wie häufig anwenden willst.

# Mein Lerntagebuch

Datum: \_\_\_\_\_

## **Analyse der heute verwendeten Lernstrategien/ meiner Arbeitsstruktur:**

- Was hat mir heute dabei geholfen, mit dem Lernen voranzukommen?

\_\_\_\_\_

- Was hat mich heute eher aufgehalten?

\_\_\_\_\_

## **Analyse meines emotionalen Zustandes/ meiner Motivation/ meiner Gedanken:**

- Wie ging es mir heute insgesamt beim Lernen?

\_\_\_\_\_

- Was hat mich in gute Stimmung versetzt?

\_\_\_\_\_

- Was hat meine Stimmung eher getrübt?

\_\_\_\_\_

- Was hat mir geholfen, mich zu motivieren?

\_\_\_\_\_

- Welche Gedanken waren hilfreich für das Lernen?

\_\_\_\_\_

- Welche Gedanken waren eher hinderlich?

\_\_\_\_\_

*Hier können Gedanken/ Impulse notiert werden, die während des Lernens auftauchen, aber aktuell keine Priorität haben (z. B. „Noch Buch XY besorgen...“):*

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_

## Übungsschema „Bewertungen verändern“

**Mein hinderlicher negativer Gedanke/ meine Bewertung lautet:**

„\_\_\_\_\_!“

Er tritt in folgender Situation auf (z. B. beim Lernen):

\_\_\_\_\_

Ich habe dann dieses Gefühl (z. B. Angst):

\_\_\_\_\_

Das Gefühl ist so stark (0 = kein Gefühl – 10 = extrem starkes Gefühl):

\_\_\_\_\_

Ich verhalte mich dann so (z. B. aufhören zu lernen):

\_\_\_\_\_

**Meinen hinderlichen Gedanken/ meine Bewertung hinterfragen:**

Habe ich Beweise, dass dieser Gedanke/ diese Bewertung genau so stimmt?

\_\_\_\_\_

Hindert mich diese Art zu denken daran, mein nächstes Ziel zu erreichen?

\_\_\_\_\_

Welche negativen Konsequenzen folgen, wenn ich weiter so denke?

\_\_\_\_\_

Handelt es sich um einen klassischen Denkfehler? Wenn ja, um welchen?

\_\_\_\_\_

Möchte ich anders denken und weiter an meinem Ziel arbeiten?

\_\_\_\_\_

Welcher Gedanke/ welche Bewertung wäre hilfreicher für mich?:

\_\_\_\_\_

**Mein neuer Gedanke/ meine neue Bewertung:**

„\_\_\_\_\_!“

Wie werde ich diesen neuen Gedanken/ diese neue Bewertung in der kommenden Zeit trainieren?

\_\_\_\_\_