



Regionale  
Schulberatungsstelle  
im Kreis Coesfeld

# (Prüfungs)-ängste

**Wie entstehen sie?  
Was kann ich tun?**

Dipl.-Psych. Dirk Zeuner



Regionale  
Schulberatungsstelle  
im Kreis Coesfeld

## Worum wird es gehen?

- Angst: Freund oder Feind?
- Warum Angst evolutionär bedingt und sinnvoll ist
- Prüfungstress und Prüfungsangst unterscheiden
- Mögliche Ursachen für Prüfungsangst kennenlernen
- Tipps, um emotionalem Stress zu begegnen
- Lernen und Lernprozesse verstehen
- Erste Hinweise um Lernprozesse zu optimieren

## Was beeinflusst unser Angstgefühl?

Vieles, was die Evolution uns mitgegeben hat

Emotionen steuern unser Verhalten

Negativer Wahrnehmungsfokus

Orientierungsreaktion und Ablehnung von Neuem

Wir wollen die Kontrolle über Situationen haben

Unser Selbstbewusstsein soll keinen Schaden nehmen

Stress- und Angst-Reaktionsmuster

17.10.2023

## Negativer Wahrnehmungsfokus

- Uns fällt Negatives mehr auf als Positives
- Früher wichtiges Wahrnehmungsmuster, denn Negatives wahr potenziell gefährlich und musste mehr beachtet werden
- Auch heute noch im Menschen verankert
- Steuern Sie dem entgegen, indem Sie sich die positiven Dinge des Tages vor Augen führen
- Klären Sie auch SuS darüber auf, damit diese ihre negative Wahrnehmung schulischer Erlebnisse besser einordnen können

17.10.2023

## Orientierungsreaktion, Ablehnung von Neuem



- Wenn wir neue Situationen erleben, reagieren wir z.T. angespannt:
  - Orientierungsreaktion: geschärfte Sinne u. erhöhte Wachsamkeit
  - Soll sicherstellen, dass die neue Situation gut und ohne Gefahr bewältigt werden kann
- Ablehnung von Neuem:
  - Jüngere verfügen noch nicht über so viele Handlungs- und Bewältigungsstrategien
  - Dies birgt das potenzielles Risiko, neue, ungewisse Situationen nicht richtig bezüglich ihrer Gefährlichkeit einschätzen zu können
  - Je jünger und/oder unerfahrener Menschen sind, desto mehr sollen sie neue Situationen als unangenehm wahrnehmen und ablehnen.
- Erwachsene sollten diesen Widerstand nicht persönlich sondern sportlich nehmen:
  - Ermutigen Sie die Kinder und Jugendlichen, sich erst einmal auf das Neue einzulassen.

## Wir wollen Kontrolle haben



- Nur wenn wir unseren Alltag ausreichend stark kontrollieren können, fühlen wir uns ausreichend sicher und können uns weiterentwickeln.
- Das erleben von massivem Kontrollverlust (ich kann die Situation nicht mehr wirksam beeinflussen) kann zu einem Psychotraume führen.
- Geben Sie verunsicherten SuS Sicherheit durch verlässliche, berechenbare und ritualisierte Alltagsabläufe in der Schule
- Wenn Sie Hilfeprozesse initiieren, dann beziehen Sie die SuS ein um einem erneuten Kontrollverlust erleben in der Hilfe zu begegnen.

## Unser Selbstbewusstsein soll keinen Schaden nehmen



- Hinter vielen kritischen Verhaltensweisen von Menschen verbirgt sich ein „guter“ Grund
  - Sie wollen Situationen wirksam beeinflussen
  - Sie werten Situationen ab, in denen sie nicht gut bestehen können
  - Sie wollen die Kontrolle behalten etc.
- Begleiten Sie als Eltern oder Lehrkräfte schulische und Lernsituation so, dass die Kinder und Jugendlichen Ihr Handeln nicht als selbstwertschädigend empfinden oder Gesichtsverlust befürchten

17.10.2023

## Stress- und Angst-Reaktionsmuster



- Überlebensprogramm für lebensbedrohliche Situationen
  - Körper schüttet Stresshormone aus
  - Muskelkraft für Kampf oder Flucht wird bereitgestellt
  - Nicht notwendige Funktionen werden heruntergefahren (Denkfähigkeit, Verdauung etc.)
  - Die Wahrnehmung verengt sich auf die Bedrohung, sie wird überinterpretiert um schnellen Schutzimpuls auszulösen
  - Körperliche Anstrengung bei Kampf o. Flucht baut die Stresshormone wieder ab
- Das Notfallprogramm kann auch bei emotionalem oder schulischem Stress ausgelöst werden.
- Sport hilft kurzfristig gegen das Notfallprogramm

17.10.2023

## Prüfungsstress und Prüfungsangst

### Warum unterscheiden?

- Prüfungsstress hat jede(r) mal
  - Viele Inhalte sind zu lernen
  - Es fehlt der Überblick über den Lernstoff
  - Stress kann auch zu höherer Aufmerksamkeit und Konzentration führen
- Prüfungsangst kann lähmen und blockieren
  - Ursache nicht immer die Prüfung selbst
  - sondern Faktoren, die mit der eigenen Person zu tun haben

19

## Prüfungsangst

### Mögliche Ursachen (Auswahl)

- Hohe Ansprüche an sich selbst
- Unsicherheit, ob ohne maximalen Bildungsabschluss später ein guter Beruf ausgeübt werden kann (Liebe Eltern!)
- Den unausgesprochenen elterlichen Erwartungen entsprechen wollen
- Unsicherheit über den eigenen Wert als Mensch
- Die Neigung der Menschen, ihren Wert an ihrer Leistungsfähigkeit festzumachen

20

# Prüfungsangst

## Auswirkungen

- Oberstes Ziel in Prüfungsphasen:
  - Die Denk- und Lernfähigkeit aufrecht erhalten
- Reduzierung von Stress und Angst daher wichtig
  - Sich nicht mehr mit anderen vergleichen, nur noch den eigenen Fortschritt anstreben
  - Struktur in die Zeit vor die Prüfungen bringen, das gibt Sicherheit
  - Stresshormone regelmäßig mechanisch abbauen durch Sport
- Lernen und Lernprozesse verstehen und optimieren

21

# Lernen und Lernprozesse

## Lernen verstehen

- Wissensverankerung beim Lernen beinhaltet 2 Phasen
  - Aktive Lernphase
  - Unbewusste Wissensverankerung im Langzeitgedächtnis nach dem aktiven Lernen
- Wichtig daher nicht nur die aktive Phase des Lernens
- sondern auch die Phase nach dem aktiven Lernen
  - Nicht direkt nach dem Lernen andere kognitiv anstrengenden Dinge tun (z.B. Gaming, Filme schauen etc.)
  - Dieses Schonprogramm sollte genauso lange dauern wie die Lernzeit davor

22

## Lernen und Lernprozesse

### Lernen vorbereiten (1)

- Einen Zeitplan erstellen
  - Schulzeiten und feste Termine eintragen
  - Zeiten für Hobbies und Sport/Training eintragen
  - Zu-Bett-Geh-Zeit markieren
  - Zeitfenster für das Lernen einplanen und eintragen
  - Pufferzeiten reservieren
  - In die Lernzeitfenster das eintragen, was genau gelernt wird

23

## Lernen und Lernprozesse

### Lernen vorbereiten (1)

- Zeiten für das Lernen planen, möglichst feste Zeiten
- Arbeitsplatz organisieren
  - Nichts auf dem Schreibtisch haben, was JETZT nicht zum Lernen gebraucht wird (visuelle Ruhe schaffen)
  - Ausreichend Licht
  - Wenn der Blick aus dem Fenster ablenkt, Sichtschutzfolie davor.
- Wichtig: Nicht im Bett lernen, der Körper kann sich dort nicht gut fokussieren

24

## Lernen und Lernprozesse

### Lernen vorbereiten (2)

- Handy weg vom Schreibtisch und lautlos stellen
- Freunden ankündigen, dass man in Lernzeit nicht erreichbar ist
- Sich eine schöne Belohnung vornehmen, wenn das Tagespensum geschafft ist
- Sich dann aber auch wirklich belohnen 😊

25

## Lernen und Lernprozesse

### Lernzeiten und Lerndauer

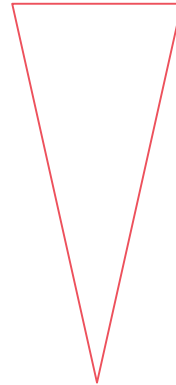
- Lernen dem eigenen Biorythmus anpassen
- Maximale Konzentrationsdauer beachten
  - Lebensalter in Jahren x 2 in Minuten
  - 18 Jahre alt:  $18 \times 2 = 36$  Minuten max. Konzentration
- Dann bitte kurze Pause machen
  - Aufstehen, bewegen
  - In Küche gehen, etwas trinken (ausreichend hohen Blutzuckerspiegel beachten)
  - Arbeitszimmer dabei lüften (Sauerstoff fördert die Konzentration)

26



## Überblick 6 Tage Lernplan

- Tag 6: Überblick verschaffen
- Tag 5: Wissenslücken schließen I
- Tag 4: Wissenslücken schließen II
- Tag 3: Lernzettel schreiben
- Tag 2: Üben I
- Tag 1: Üben II + Kleinkram



Vorbereitungszeit  
nimmt ab!

## Tag 6: Was muss vorbereitet werden?

- Was kommt in der Prüfung dran? Inhalte Aufschreiben
- Was davon kann ich schon gut? (grüne Markierung)
- Was kann ich etwas ? (gelbe Markierung)
- Was kann ich noch gar nicht? (rote Markierung)

## Tag 6: Was muss vorbereitet werden?

- Wie groß bleibt jetzt mein Vorbereitungsbedarf?
- Wer kann mir helfen bei denjenigen Sachen, die ich noch nicht wirklich kapiert habe?
- Ziel für heute: Plan erstellen

Name Referent/in

17.10.2023

29

## Tag 5: Wissenslücken schließen I

- Verstehen was noch nicht gekonnt wurde (rote Markierungen)
- Tag mit dem größten Aufwand

Name Referent/in

17.10.2023

30

## Tag 4: Wissenslücken schließen II

- Verstehen was noch nicht gekonnt wurde (rote und gelbe Markierungen)
- Hoffentlich weniger als gestern!

Name Referent/in

17.10.2023

31

## Tag 3: Lernzettel schreiben

- Lernzettel schreiben
- Ab jetzt nur noch vom Zettel nicht aus Büchern lernen → Inforeduktion!
- Abends nochmal angucken

Name Referent/in

17.10.2023

32

## Tag 2: Üben I

- Einüben und Einprägen, Wiederholen

Name Referent/in

17.10.2023

33

## Tag 1: Üben 2 + Mut zur Lücke

- Wiederholen
- Was noch gar nicht verstanden wurde: EGAL!
- "Ich habe geübt, ich bin gut, ich kann das! Und wenn 's schief geht, liegt das nicht daran, dass ich geschludert habe!"

Name Referent/in

17.10.2023

34

## Tag 1: Kleinkram

- Was brauche ich an Material für die Prüfung?
  - Papier, gespitzte Stifte, Geodreieck, Taschenrechner, Wörterbuch

Name Referent/in

17.10.2023

35

## Tag 1: Der Abend

- Belohnt euch!
- Ihr seid gut vorbereitet!
- Macht etwas schönes um für morgen Kraft zu tanken!

Name Referent/in

17.10.2023

36

## Die Klausur

- ggf. Lärmschutzstopfen ins Ohr: Ruhe fördert die Konzentration
- Überblick verschaffen
- Aufgaben, die ich gut kann zuerst bearbeiten
- Zeit ausnutzen
- Die Haltung einnehmen: „Was die anderen machen ist egal“
- Besser „nicht alle Aufgaben bearbeiten“ als „alle Aufgaben angefangen und nicht fertig gebracht“

## Fazit

- *ANGST* ist *VORSICHT* und damit ein Freund von uns
- Denn diese *VORSICHT* sichert unser Überleben
- Vieles ist kein persönliches Defizit sondern evolutionär angelegt
- Gute Planung und Struktur helfen bei Prüfungen gegen das Chaos im Kopf
- Liebe Schülerinnen und Schüler:  
Bitte vergleicht euch nicht mit anderen, schaut auf euch!
- Liebe Eltern:  
Seien Sie ein gutes Vorbild in Fehlerfreundlichkeit

## Meine Bitte an Sie, liebe Eltern...

- Machen Sie sich klar  
Wir wollen unsere Kinder vor Risiken schützen.  
Manchmal verstärken wir dadurch nur ihre Ängstlichkeit
- Schenken Sie den Ängsten nicht zu viel Aufmerksamkeit  
Sie lernen sonst unbewusst, dass sich Angst-haben lohnt weil sie so Zuwendung und Schonung bekommen.

17.10.2023

## Meine Bitte an Sie, liebe Eltern...

Bleiben Sie gelassen und  
zuversichtlich

Das ist das größte Geschenk, dass  
Sie Ihrem Kind mitgeben können.

17.10.2023

**[www.rsb-coesfeld.de](http://www.rsb-coesfeld.de)**

- Wenn Sie schulpsychologische Hilfe benötigen
- Wenn Sie diesen Vortrag herunterladen möchten:
- <https://www.rsb-coesfeld.de/eltern-sorgeberechtigte/infos-themen-downloads.html>

