

Mein Checkliste für Prüfungsangst

Kreuze an, was auf dich zutrifft. 



Warum ist es hilfreich, deine Warnsignale zu kennen?

Wenn du weißt, wie sich Testangst bei dir zeigt, kannst du frühzeitig etwas dagegen tun – bevor sie zu groß wird. Du lernst dich besser kennen und kannst dir gezielt helfen!

1 Woran merke ich die Angst in meinem Körper?

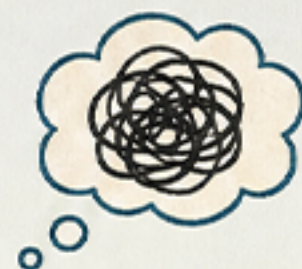


Vor oder während eines Tests ...

- ☐ bekomme ich Bauchschmerzen oder ein flaues Gefühl im Magen
- ☐ wird mir übel
- ☐ schlägt mein Herz schneller
- ☐ zittere ich
- ☐ schwitze ich mehr als sonst
- ☐ habe ich einen trockenen Mund
- ☐ fühle ich mich verspannt
- ☐ habe ich weiche Knie oder fühle mich plötzlich schwach
- ☐ bekomme ich Kopfschmerzen
- ☐ muss ich häufiger zur Toilette
- ☐ kann ich am Abend vorher schlecht schlafen
- ☐ habe ich weniger Appetit
- ☐ etwas anderes: _____



2 Was passiert in meinem Kopf?



Vor oder während eines Tests ...

- ☐ denke ich: „Ich schaffe das nicht.“
- ☐ habe ich Angst, etwas zu vergessen
- ☐ denke ich, dass ich bestimmt Fehler machen werde
- ☐ habe ich Angst, eine schlechte Note zu bekommen
- ☐ denke ich, dass alle anderen besser sind als ich
- ☐ habe ich Angst, mich vor anderen zu blamieren
- ☐ kann ich mich schlecht konzentrieren
- ☐ habe ich plötzlich einen „leeren Kopf“
- ☐ denke ich schon Tage vorher ständig an den Test
- ☐ schiebe ich das Lernen vor mir her, weil mir der Test Angst macht
- ☐ etwas anderes: _____



3 Was mache ich, wenn ich Angst habe?



Wenn ein Test bevorsteht ...

- ☐ möchte ich am liebsten gar nicht darüber sprechen
- ☐ vermeide ich das Lernen oder Üben
- ☐ ziehe ich mich zurück
- ☐ werde ich schneller gereizt oder wütend
- ☐ möchte ich besonders viel lernen und kann kaum aufhören
- ☐ frage ich immer wieder nach, ob ich genug gelernt habe
- ☐ möchte ich lieber nicht zur Schule gehen
- ☐ etwas anderes: _____



4 Was macht mir beim Englischtest besonders Angst?



- ☐ Ich habe Angst, dass mir Vokabeln nicht einfallen.
- ☐ Ich habe Angst, dass ich eine Grammatikregel vergesse.
- ☐ Ich habe Angst, gesprochenes Englisch nicht zu verstehen.
- ☐ Ich habe Angst vor ungewohnten Aufgabenstellungen auf Englisch.
- ☐ Ich habe Angst, vor anderen Englisch zu sprechen.
- ☐ Ich habe Angst, beim Sprechen einen Fehler zu machen.
- ☐ Ich habe Angst, dass andere Kinder meinen Fehler bemerken.
- ☐ Ich habe Angst, dass ich trotz Lernen nicht gut genug bin.
- ☐ Eigentlich habe ich vor Prüfungen allgemein Angst, nicht nur vor Englischtests.
- ☐ etwas anderes: _____



Meine persönlichen Warnsignale



Warum ist es hilfreich, deine Warnsignale zu kennen?

Wenn du deine persönlichen Anzeichen von Prüfungsangst erkennst, kannst du frühzeitig handeln. So kannst du dich wieder beruhigen, mutige Strategien nutzen und mit mehr Vertrauen in den Test gehen.

Welche drei Dinge zeigen mir am schnellsten, dass meine Prüfungsangst gerade stärker wird?

1. _____
2. _____
3. _____



Was kann mir dann helfen?

Wenn ich merke, dass die Angst kommt, kann ich ...

- ☐ ruhig und bewusst atmen
- ☐ meinen Mutbringer in der Hand halten
- ☐ einen angstausslösenden Gedanken unterbrechen und durch einen hilfreichen Gedanken ersetzen
- ☐ kurz innehalten und danach mit einer anderen Aufgabe weitermachen
- ☐ _____
- ☐ _____

Mein persönlicher Mut-Satz

Welcher Satz könnte mir vor oder während eines Tests helfen?

Zum Beispiel:

„Ich muss nicht alles perfekt können.“

„Ich habe geübt und gebe mein Bestes.“

„Ich kann mit der Aufgabe anfangen, die ich kenne.“



Mein Mut-Satz:



Für Eltern: Was haben wir herausgefunden?

- ☐ Die Angst tritt vor allem bei Englischtests auf.
- ☐ Die Angst tritt auch bei anderen Prüfungen auf.
- ☐ Besonders schwierig sind Situationen, in denen mein Kind vor anderen sprechen muss.
- ☐ Die Angst zeigt sich vor allem körperlich.
- ☐ Die Angst zeigt sich vor allem durch Gedanken und Sorgen.
- ☐ Mein Kind vermeidet Prüfungssituationen oder das Lernen.
- ☐ Mein Kind setzt sich beim Lernen besonders stark unter Druck.

Was scheint meinem Kind bisher am meisten zu helfen?



★ Wichtig

Prüfungsangst kann sich verändern und ist nicht bei jedem Test gleich stark. Diese Checkliste ist keine Diagnose, sondern eine Möglichkeit, die eigenen Warnsignale besser kennenzulernen und gemeinsam darüber ins Gespräch zu kommen.

Wenn die Angst sehr stark ist, über längere Zeit anhält oder den Schulalltag Ihres Kindes deutlich beeinträchtigt, sprechen Sie mit der Lehrkraft, der Schulpsychologie oder einer geeigneten Beratungsstelle.

