



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Prüfungsangst überwinden*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)



INHALT

1. EINFÜHRUNG	4
2. URSACHEN FÜR PRÜFUNGSANGST	5
2.1 Selbstanalyse	6
2.2 Tabelle Selbstanalyse	8
3. LERNPLAN ERSTELLEN	10
4. LERNTYPEN	12
5. ENTSPANNUNGSÜBUNGEN	19
6. MENTALTRAINING	25
6.1 Programm entwickeln	25
6.2 Zusammenfassung	29
ARBEITSBLÄTTER 1–14	30

1. Einführung

Mit dem vorliegenden Heft möchte ich Ihnen ein Instrument in die Hand geben, mit dem Kinder unterstützt werden können, sollten sie unter Prüfungsangst leiden. Mit Prüfungsangst ist nicht ein leichtes Kribbeln gemeint, das vor herausfordernden Situationen als Folge der Adrenalinausschüttung entsteht und dazu führt, dass man aufmerksamer und leistungsfähiger ist als in einem ruhigen Zustand. Es geht vielmehr um ein körperliches Befinden, in dem man keinen klaren Gedanken mehr fassen kann, Erinnerungsblockaden auftreten, Versagensängste dominieren und körperliche Symptome wie Durchfall, Brechreiz, Muskelzittern, Schlafstörungen usw. auftreten. Nicht nur Erwachsene können unter den Symptomen der Prüfungsangst leiden, sondern auch Kinder, und das bereits in der Grundschule.

Dabei spielt es keine Rolle, ob es um die eigentliche Prüfung im Unterricht geht oder um einen Vortrag, ein Konzert, einen sportlichen Wettkampf, eine Theateraufführung oder um die Angst, sich im Klassenverband zu Wort zu melden. Sobald sich jemand exponieren muss und/oder eine gute Leistung abrufen will und dabei beobachtet oder beurteilt wird, können diese leistungshemmenden Symptome auftreten.

Meine gut 20-jährige Erfahrung als Mentaltrainer mit Spitzensportlern und Profimusikern sowie als Primar- und Gymnasiallehrer von Kindern und Jugendlichen führte dazu, dass ich mein Wissen, das sich in der praktischen Arbeit auch in Extremsituationen wie den Olympischen Spielen oder Weltmeisterschaften bewährte, an Menschen weitergeben möchte, die in direktem Kontakt mit den Betroffenen stehen, nämlich an Lehrpersonen und Eltern.

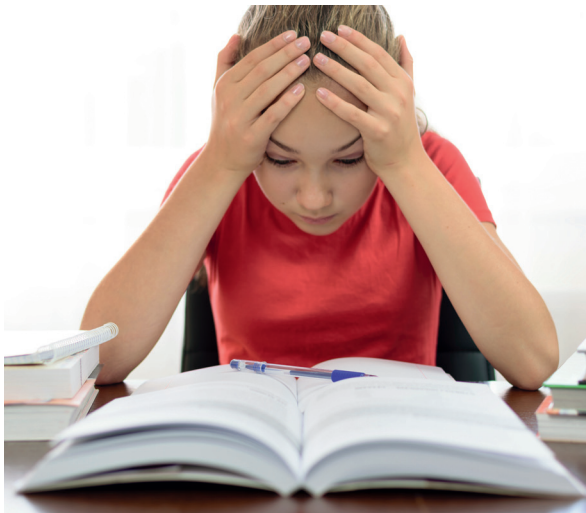
Natürlich kann dieses Heft eine individuelle Beratung, wie sie bei sehr ausgeprägten Formen der Prüfungsangst angezeigt wäre, nicht ersetzen. Durch Ihr Engagement in der Weitervermittlung der nachfolgend beschriebenen Übungen und Tipps können Sie aber unzähligen Kindern das Leben erleichtern und zu Erfolgserlebnissen verhelfen.

Rinaldo Manferdini

«Der größte Fehler, den man im Leben machen kann, ist,
immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.»
Dietrich Bonhoeffer

2. Ursachen für Prüfungsangst

Wenn man sich mit Prüfungsangst befasst, dann kommt man nicht umhin zu fragen, weshalb sie entsteht. Das Aufspüren der Ursachen kann für den Umgang resp. den Lösungsansatz zum Abbau dieser Angst von entscheidender Bedeutung sein. Zum Beispiel dann, wenn explizit von außen Druck gemacht wird, zu wenig gelernt wurde oder zu hohe eigene Erwartungen bestehen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen kann es aber auch völlig unerheblich oder gar unmöglich sein, die wahren Ursachen zu erfahren, weil die Hintergründe nur sehr „diffus“ erscheinen und deshalb nicht selten auch von einer erwachsenen Person nicht eindeutig ermittelt werden können. In solchen Fällen geht es dann meistens darum, den Lernenden Instrumente in Form einer einfachen Entspannungsübung und eines wirksamen Mentaltrainingsprogrammes in die Hand zu geben. Ganz nach dem Motto: Hauptsache, es hilft.



Trotzdem ist es natürlich sinnvoll, mit den Lernenden zu ergründen, was die Ursachen sein könnten, um sie, wenn immer möglich, auszuschalten. Deshalb sind auf dem Arbeitsblatt ein paar Ursachen beschrieben, die häufig zum Entstehen von Prüfungsangst führen. Damit sich die Lernenden selbst auch aktiv mit dem Thema auseinandersetzen, sollen sie aus ihrer Sicht jeweils entscheiden, ob ein Thema auf sie zutrifft oder nicht. Diese Sensibilisierung kann ihnen zum Schluss dabei helfen, ihr persönliches Mentaltrainingsprogramm konkreter zu gestalten.

Auch Lehrpersonen können mit ein paar Verhaltensweisen zur erhöhten Prüfungsangst beitragen. Dazu gehören

- das Betonen der Wichtigkeit einer Prüfung (schafft zusätzlichen Druck),
- das Durchführen unangekündigter Prüfungen (löst Stress aus und ist ein äußerst fragwürdiges Mittel, um Leistungen zu überprüfen, resp. aufzudecken, wer nicht gelernt hat),
- das Erledigen von geräuschvollen Arbeiten während einer Prüfung (die auditiven Lerntypen werden in der Konzentration gestört),
- das Erzeugen von Zeitdruck, indem knappe Zeitverhältnisse geschaffen werden (also viele Aufgaben stellen und (zu) wenig Zeit zum Lösen geben),
- das Prüfen von Stoff, der nicht angekündigt wurde (erzeugt Stress).

Lassen Sie die kinästhetischen Lerntypen beim Lernen oder an Prüfungen auf Sitzbällen sitzen oder erlauben Sie es ihnen, einen Knetball in der Hand zu halten. Auditive Lerntypen sollen Ohrenstöpsel verwenden dürfen, um weniger abgelenkt zu werden.

Aus der Tabelle mit der Selbstanalyse (Seite 8–9) wird in der Regel ersichtlich, wo der Schuh am meisten drückt. Falls jemand mit der Analyse überfordert ist oder die Kriterien nicht genau zutreffen, können eigene Kriterien gewählt werden.



2.1 Selbstanalyse

Üblicherweise entsteht Prüfungsangst „nicht einfach so“. Meistens gibt es einen Grund dafür. Lies die folgenden Beispiele und überlege dir, ob das auch bei dir so oder ähnlich vorkommt.

Markiere dann jene Aussage mit einem Kreuz, die am besten auf dich zutrifft.

A. Zu spät mit dem Lernen begonnen

Wenn die Lehrperson eine Prüfung ansagt und das Datum bekannt gibt, dann solltest du irgendwann mit dem Lernen beginnen. Wenn du damit erst kurz vor der Prüfung beginnst und deshalb nicht alles lernen konntest oder zu wenig Zeit zum Wiederholen hattest, dann ist es ganz normal, dass du in der Prüfung unsicher und vielleicht aufgeregt bist. Denn du weißt ja genau, dass du zu wenig gelernt hast.

Kreuze an, inwiefern dieses Beispiel auf dich zutrifft:

-
- trifft immer zu
 trifft oft zu
 trifft manchmal zu
 trifft selten zu
 trifft nie zu
-

B. Falsch gelernt

Kommt es vor, dass du den Stoff schon frühzeitig gelernt hast und dich trotzdem nicht gut an das Gelernte erinnern kannst? Und kann es sein, dass es für dich gar keine Rolle spielt, ob es sich um eine Prüfung handelt oder nicht: Es fällt dir regelmäßig schwer, dich an das Gelernte zu erinnern?

Kreuze an, inwiefern dieses Beispiel auf dich zutrifft:

-
- trifft immer zu
 trifft oft zu
 trifft manchmal zu
 trifft selten zu
 trifft nie zu
-

C. Zu hohe Erwartungen

Möglicherweise bist du nur dann mit deiner Leistung zufrieden, wenn deine Prüfung mit „Gut“ oder „Sehr gut“ bewertet wird. Damit machst du dir selbst viel Druck. Die Folge davon ist, dass du nervös wirst, weil du dich stärker auf die Benotung konzentrierst als auf das Gelernte und das Lösen der Aufgaben.

Kreuze an, inwiefern dieses Beispiel auf dich zutrifft:

-
- trifft immer zu
 trifft oft zu
 trifft manchmal zu
 trifft selten zu
 trifft nie zu
-

D. Angst vor Fehlern

In einer Prüfung möchte man alles möglichst richtig machen. Da haben Fehler eben keinen Platz. Dieses Denken ist zwar sehr verständlich, es kann aber dazu führen, dass die Angst so groß wird, dass du wie blockiert bist und dich sogar fürchtest, etwas aufzuschreiben, weil es ja falsch sein könnte.

Kreuze an, inwiefern dieses Beispiel auf dich zutrifft:

-
- trifft immer zu
 - trifft oft zu
 - trifft manchmal zu
 - trifft selten zu
 - trifft nie zu
-

E. Angst zu versagen

Hast du dir vor oder während einer Prüfung schon vorgestellt, dass du eine Frage oder sogar mehrere Fragen nicht beantworten kannst? Und dass du deshalb eine schlechte Prüfung schreiben könntest? Solche Gedanken können dazu führen, dass man sich an nichts mehr erinnert. Und das, obwohl man es gelernt hat. Eine solche Situation bezeichnet man auch als „Blackout“.

Kreuze an, inwiefern dieses Beispiel auf dich zutrifft:

-
- trifft immer zu
 - trifft oft zu
 - trifft manchmal zu
 - trifft selten zu
 - trifft nie zu
-

2.2 Tabelle Selbstanalyse

Trage in der Tabelle deine Kreuze ein, wie du sie zuvor bei den einzelnen Themen gesetzt hast. Damit wird deutlich, ob und wo du Handlungsbedarf hast.

<input type="checkbox"/> trifft immer zu								
<input type="checkbox"/> trifft oft zu								
<input type="checkbox"/> trifft manchmal zu								
<input type="checkbox"/> trifft selten zu								
<input type="checkbox"/> trifft nie zu								
	A. Zu spät gelernt	B. Falsch gelernt	C. Zu hohe Erwartungen	D. Angst vor Fehlern	E. Angst zu versagen	Andere Ursache, nämlich:	Andere Ursache, nämlich:	Andere Ursache, nämlich:

Zu jedem dieser fünf Themen gibt es Informationen, die dir helfen sollen, deine Prüfungsangst zu vermindern oder ganz zu überwinden. Wähle zuerst jenes Thema aus, das am häufigsten auf dich zutrifft. Möglicherweise gibt es noch weitere Ursachen, die speziell auf dich zutreffen. Trage sie in die Felder rechts außen ein.

Notiere jetzt auf den folgenden Zeilen dein gewähltes Thema. Und beschreibe in eigenen Worten, wie das bei dir abläuft.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus: *Prüfungsangst überwinden*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

