

B.5 Erste Hilfe bei Prüfungsangst

Bestandsaufnahme Prüfung

Was genau sind die Prüfungsanforderungen?

Was kann ich schon?

Was kann ich generell gut? Was sind meine Stärken?

Überprüfung eigener Einstellung bzw. Bewertungen

Was genau macht mir Angst?

Wie kann ich konstruktiv damit umgehen?

Wie bewerte ich körperliche Reaktionen?

Vorbereitung auf die Prüfung

Wie plane ich meine Zeit gut, sodass ich nicht in Stress komme?

Welche Lernmethoden helfen mir in der Prüfungsvorbereitung?

Was motiviert mich zur Prüfung?

Entspannung

Wobei kann ich gut entspannen?

Helfen mir Entspannungsmethoden wie z. B. Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training?

Bestärkung durch positive Gedanken

Wie soll die Prüfung ablaufen? (Visualisierung)

Wie werde ich mich nach der Prüfung fühlen?

Womit werde ich mich belohnen?

Kurz vor der Prüfung

Kenne ich Ort und Zeit der Prüfung?

Habe ich alle Materialien, z. B. Taschenrechner, Formelsammlung, Stifte, Ausweis zurechtgelegt?

Was nehme ich zum Trinken und ggf. Essen mit?

Planung des Prüfungstags

Wann muss ich aufstehen?

Worauf habe ich morgens Appetit, auch wenn mein Magen flau ist?

Wann möchte ich am Prüfungsort sein und wann muss ich dann los?