

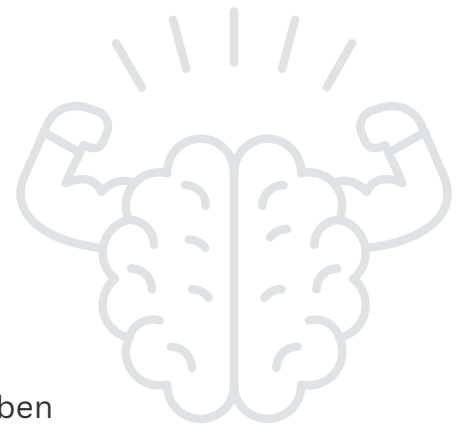
CHECKLISTE

Prüfungsangst bewältigen – Sicher durch deine Abschlussprüfung

(Für Realschule, Abitur & Abschlussklassen)

1. MENTALE VORBEREITUNG

- Ich weiß: Prüfungsangst ist normal
- Ich erinnere mich: Angst bedeutet, dass mir etwas wichtig ist
- Ich rede positiv mit mir („Ich arbeite Schritt für Schritt“)
- Ich vergleiche mich nicht mit anderen
- Ich erinnere mich: Eine Prüfung definiert nicht mein ganzes Leben



Ich muss nicht perfekt sein
– ich muss vorbereitet sein.

2. STRUKTUR STATT PANIK

- Ich habe einen realistischen Lernplan
- Ich kenne alle prüfungsrelevanten Themen
- Ich habe alte Prüfungen durchgearbeitet
- Ich weiß, wo meine Schwächen liegen
- Ich übe aktiv (nicht nur lesen!)
- Ich wiederhole regelmäßig



Angst entsteht oft durch
Unsicherheit – Struktur reduziert
Stress.

3. KÖRPERLICHE BASIS (OFT UNTERSCHÄTZT!)



- Ich schlafe 7–9 Stunden
- Ich trinke ausreichend Wasser
- Ich bewege mich regelmäßig
- Ich mache bewusste Pausen
- Ich reduziere Bildschirmzeit vor dem Schlafen

Schlaf ist ein Lern-Booster,
kein Luxus.

4. SOFORTHILFE BEI PRÜFUNGSANGST

DIE 4-6-ATEMTECHNIK

- 4 Sekunden einatmen
- 6 Sekunden ausatmen
- 10 Wiederholungen

BEI GEDANKENKARUSSELL:

- „Stopp“-Signal setzen
- Realistischen Satz formulieren
- Fokus auf nächste kleine Aufgabe

5. BLACKOUT-NOTFALLPLAN

Wenn plötzlich alles weg ist:

- Stift kurz hinlegen
- 3 tiefe Atemzüge
- Aufgabe wechseln
- Stichpunkte notieren
- Zurückkommen

Blackouts dauern meist
weniger als 2 Minuten.



6. VORBEREITUNG AUF MÜNDLICHE PRÜFUNGEN

- Antworten laut üben
- Mit Eltern/Freunden simulieren
- Stichwortkarten vorbereiten
- Blickkontakt üben
- Pausen bewusst zulassen



Sprechen trainiert
Sicherheit.

7. DIE WOCHE VOR DER PRÜFUNG

- Keine neuen Themen beginnen
- Nur wiederholen & festigen
- Früh schlafen gehen
- Prüfungsmaterial vorbereiten
- Kleidung bereitlegen
- Anfahrtszeit planen



8. AM PRÜFUNGSTAG

- Rechtzeitig aufstehen
- Leicht frühstücken
- Atemtechnik anwenden
- Früh genug losgehen
- Ruhig starten – nicht hetzen

VIEL ERFOLG!

Erinnerung an dich:

Ich arbeite Aufgabe für Aufgabe. Nicht alles auf einmal.