

WERNER H. HONAL | DORIS GRAF | DR. FRANZ KNOLL (HG.)

# HANDBUCH DER SCHULBERATUNG

Standardwerk für Beratungslehrer(innen) und Schulpsycholog(innen)  
aller Schularten

Thema: Lern- und Leistungsprobleme

Titel: Prüfungsangst - Interventionsmaßnahmen mit  
praktischen Beispielen (46 S.)

## Produkthinweis

Der vorliegende Beitrag ist Teil des Standardwerkes »Handbuch der Schulberatung«  
der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG\*.

\* Ausgaben bis 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Dieses Praxishandbuch richtet sich an Beratungslehrer / Beratungslehrerinnen aller  
Schularten. Es liefert Antworten auf alle Fragen der Beratungstätigkeit und beinhaltet  
den aktuellen Stand einschlägiger **Erkenntnisse aus der Schulpsychologie und  
Schulpädagogik**,

- aus dem **Bereich sozialer Hilfen**,
- der **Beratungsmethoden**
- und der **Beratungsmittel**.

Umfassende und verständliche Beiträge, fundierte **Analyseschemen, Entscheidungshilfen**  
und anwendungsorientierte **Lösungsvorschläge** unterstützen Sie in Konflikt- und  
Beratungssituationen. In der Praxis bewährte und **komplett ausgearbeitete**  
**Anleitungen und Konzepte** helfen Ihnen bei der Umsetzung.In **eDidact** finden Sie alle Beiträge zu den Beratungsfeldern **Lernprobleme und  
Leistungsprobleme, Verhaltensauffälligkeiten, Krankheit und Behinderung, Beratung  
von Lehrern und Schule** sowie zur Organisation der Beratung. Nützliche Formulare und  
Vorlagen (z.B. für Elternbriefe) erleichtern Ihnen den Beratungsalltag.

## (Diesen) Beitrag als Download bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.eDidact.de/hds](http://www.eDidact.de/hds).

## Nutzungsbedingungen

Die Materialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an  
Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für  
Ihren eigenen Bedarf Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede  
gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Materialien – auch auszugsweise –  
ist unzulässig. Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).**Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:**[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@eDidact.de](mailto:service@eDidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH &amp; Co. KG

E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

[www.eDidact.de](http://www.eDidact.de) | [www.mgo-fachverlage.de](http://www.mgo-fachverlage.de)

## 5.2.18 Prüfungsangst – Interventionsmaßnahmen mit praktischen Beispielen

Alexander Geist

VORSCHAU

### Inhaltsverzeichnis

1. **Einführung**
2. **Kompetenzaufbau**
  - 2.1 Vermittlung von Lerntechniken und einer angemessenen Arbeitshaltung
  - 2.2 Nachhilfe – Chancen und Gefahren
  - 2.3 Vorauslernen statt Nachhilfe
  - 2.4 Vermittlung von Techniken der Prüfungsvorbereitung
3. **Veränderung von Kognitionen**
  - 3.1 Merkmale positiver Kognitionen
  - 3.2 Prüfung des Realitätsgehalts von katastrophisierenden Kognitionen
  - 3.3 Technik der kognitiven Umstrukturierung im engeren Sinne
  - 3.4 Bewusstmachen des eigenen Einsatzes
  - 3.5 Entwicklung eines realistischen Anspruchsniveaus
  - 3.6 Kreative Wege als Hilfsmittel zur Veränderung von Kognitionen
  - 3.7 Vermittlung von Informationen über das Funktionieren von Angst
4. **Grundselbstbewusstsein stärken**
  - 4.1 Stärkung des Selbstbewusstseins durch multithematische Selbsterkundung
  - 4.2 Möglichkeiten zu positiven außerschulischen Erfahrungen schaffen
  - 4.3 Ein Test als Therapeutikum
  - 4.4 Aussichtslosigkeit durch Perspektiven ersetzen – Berufs- und Schullaufbahnberatung

---

**5.2.18 Prüfungsangst****5. Die Situation vor Prüfungen managen**

- 5.1 Der Tag vor der Prüfung
- 5.2 Zeit unmittelbar vor der Prüfung

**6. Prüfungssituation managen**

- 6.1 Taktiken der Aufgabenbearbeitung und des Zeitmanagements
- 6.2 Umgang mit störenden Verhaltensweisen von Mitschülern/-innen
- 6.3 Aktualisierung positiver Kognitionen
- 6.4 Anti-Blackout-Strategien
- 6.5 Kontrolle spezieller Angst auslösender Reize

**7. Entspannungstechniken (s. Handbuchartikel)**

## 1. Einführung

Wenn prüfungsängstliche Kinder den Weg zur Beratungskraft finden, besteht das Problem im Regelfall schon sehr lange, ist in ein komplexes lebensphilosophisches Denkgebäude eingebaut und durch zahlreiche Wechselwirkungen sowie durch Interaktionseffekte mit Bezugspersonen verhärtet. Schon von daher kann man als Beratungskraft nicht erwarten, dass die Prüfungsängstlichkeit durch Interventionen schnell zu beseitigen ist – die wenigen Ausnahmefälle, in denen es gleichsam zu »Wunderheilungen« kommt, darf man genießen, doch wem als Beratungskraft solches nicht oder nur selten gelingt, braucht keine selbstwertschädlichen Kognitionen der Art »Ich bin ein schlechter Berater« entwickeln. Realistisch ist einfach, dass die Intervention bei Prüfungsängstlichkeit lange dauert und viele therapeutische Bausteine umfassen muss. Dieser Artikel soll der Beratungskraft einen Fundus vermitteln, aus dem sie dabei schöpfen kann.

Es werden sowohl verhaltenstherapeutisch basierte Strategien als auch solche dargestellt, die in den kognitiven Therapien wurzeln. Konkrete Techniken sind dabei oft genug Mischformen, so dass die Gliederung nicht nach den therapeutischen Ansätzen erfolgen kann. Hinzu kommt, dass Wechselwirkungen auftreten:

- Verhaltenstherapeutisch orientierte Ansätze der Prüfungsangstbewältigung bewirken auch eine Veränderung von Kognitionen. Wer beispielsweise Techniken lernt, sich selbst zu helfen, wenn er bei Hausaufgaben nicht weiter weiß, oder über Nachhilfe fachliche Lücken schließt, wird in die Prüfung mit einer positiven Selbstüberzeugung gehen (*»Ich kann Probleme selber lösen«, »Ich beherrsche den Stoff«*). Nachhilfe kann allerdings diesen Kognitionsaufbau verhindern, wenn sie nicht zur Selbstständigkeit führt (Genauerer zur Nachhilfe siehe unten im Teilkapitel 2.2!).
- Umgekehrt wirken sich veränderte Kognitionen nicht nur auf die Gefühle, sondern auch auf das Verhalten aus. Wer z.B. ein Durchfallen nicht mehr als aussichtslose Katastrophe wahrnimmt, wird gelassener in eine Prüfung gehen und auch für Ängstliche typische fehlerhafte Verhaltensweisen (Unkonzentriertheit, Ablenkung durch aufgabenirrelevante Details etc.) nicht mehr zeigen.

### Möglichkeiten und Grenzen lösungsorientierter Ansätze bei der Beratung von prüfungsängstlichen Kindern

Gerade ängstliche Menschen neigen dazu, neue Wege zur Lösung von Problemen abzuwehren, weil das Neue eben auch verunsichert. Ein lösungsorientierter Beratungsansatz nimmt dieses Problem auf, indem er an den eigenen gelungenen Problemlösungserfahrungen und Bewältigungsstrategien ansetzt. In einem Beratungsgespräch sollte man also mit dem/der Schüler/-in Bereiche suchen, in denen er/sie (a) überhaupt keine Angst hat, Anforderungen zu bewältigen, bzw. (b) Ängste und Sorgen erfolgreich überwunden hat. Im weiteren Gespräch geht es dann um die Klärung der Frage, wie es der/die Klient/-in in sol-

### 5.2.18 Prüfungsangst

chen Bereichen schafft bzw. geschafft hat, keine Ängste zu haben bzw. sie zu überwinden. Solche Analysen sind häufig sehr fruchtbar, weil sie dem/der Klienten/-in ein Gefühl der Selbstwirksamkeit und Kontrolle (zurück-)geben – aus der Forschung weiß man ja, wie wichtig diese beiden psychischen Faktoren für seelisches Wohlbefinden und erfolgreiches Handeln sind. Bei der emotionalen Stärkung darf man aber nicht stehen bleiben; der nächste Schritt besteht darin, die Übertragbarkeit des Situationsmanagements zu prüfen: Welche Gedanken über sich selbst und welche Problemlösungswege kann man transferieren? Schon hierbei stößt man nicht selten auf Grenzen des lösungsorientierten Ansatzes – wenn nämlich nicht viel zu transferieren ist, weil die positive Situation doch recht singulär und spezifisch war.

Daher sollte man es mit dem lösungsorientierten Paradigma nicht übertreiben: Es geht davon aus, dass der Klient die für ihn besten Lösungen kenne bzw. gedanklich selbst entwickeln könne. Diese Vorannahme ist freilich nicht immer erfüllt – es gibt Klienten/-innen, die eben keine Alternativstrategie für eine Problembewältigung besitzen und auch nicht über die psychischen bzw. sozialen Kompetenzen verfügen, eine solche Strategie zu erdenken. In diesem Fall ist die Vermittlung neuer Wege zwingend für eine professionelle Beratung.

Ein Verfahren aus dem lösungsorientierten Paradigma ist besonders hilfreich: das Skalierungsverfahren (*»Wie hoch ist deine Angst vor der nächsten Mathearbeit, wenn du sie mit einer Zahl zwischen 0 und 100 ausdrückst?«*) und die darauf basierende Intervention, die darauf abzielt, nicht gleich den Idealzustand zu erreichen, sondern den nächsten kleinen Schritt ins Auge zu fassen (*»Wie kannst du deine Angst um 5 Punkte senken?«*). Zwar wird man auch da oft erleben, dass der/die Klient/-in keine Idee entwickeln kann, aber auf jeden Fall wird von vorneherein der Druck (gerade auch auf die Beratungskraft) reduziert, eine Totallösung zu finden. Letztlich fußt dieses Verfahren übrigens in der Verhaltenstherapie (vgl. die Hierarchisierung der Annäherung an das angstbesetzte Objekt im Rahmen der systematischen Desensibilisierung), die generell sehr viel für die Angstprophylaxe bzw. Behandlung prüfungsängstlicher Menschen zu bieten hat.

## 2. Kompetenzaufbau

### 2.1 Vermittlung von Lerntechniken und einer angemessenen Arbeitshaltung

Im Rahmen einer Prüfungsangstprophylaxe bzw. -behandlung kommt den Lerntechniken ein großer Stellenwert zu, weil in vielen Fällen von Prüfungsangst ein objektiv mangelnder Arbeitsaufwand (auch wenn er subjektiv ganz anders gewertet wird) sowie fehlerhafte Lerntechniken vorliegen und diese oft genug sogar den Hauptgrund für die Angst darstellen. Eine detaillierte Aufzählung der zu vermittelnden Lerntechniken würde freilich den

Rahmen dieses Artikels sprengen<sup>1)</sup>. Wir konzentrieren uns deshalb auf die für Prüfungsangstfälle typischen Hauptprobleme:

- **Tatsächlich ist der Aufwand für das Lernen und die Prüfungsvorbereitung zu gering.** Einer globalen Aussage eines Kindes oder auch seiner Eltern, es lerne genug, darf man nicht einfach vertrauen, sondern muss sich Quantität und Qualität näher beschreiben lassen. Hilfreich ist auch der Einsatz eines Lerntagebuchs, in das das Kind stichpunktartig sämtliche außerunterrichtlichen schulbezogenen Arbeiten (schriftliche und mündliche Hausaufgaben, zusätzliche Übungen, Nachhilfe) zusammen mit der aufgewendeten Zeit notiert. Manchmal wird nach einer Woche des Führens eines Lerntagebuchs der Prüfungsangstfall zum einfachen Lernberatungsfall.
- **Das Lernen ist zu wenig auf Verstehen hin orientiert.** Wenn in Prüfungen Aufgaben vorkommen, die Verständnis verlangen, scheitern Schüler/-innen, die zu wenig verständnisorientiert gelernt haben, daran natürlich und die Prüfungsangst wird größer. Bearbeiten betroffene Schüler/-innen im Rahmen der Vorbereitung zu Hause oder im Unterricht erst kurz vor einer Prüfung entsprechende Aufgaben, werden sie ebenfalls scheitern und mit der Kognition »Die schwierigen Aufgaben kann ich nicht lösen« in die Prüfung gehen; viele Schüler/-innen generalisieren zudem die damit verbundene Angst und scheitern auch schon bei den leichten Aufgaben, v.a. wenn sie auf dem Angabenblatt einen Blick auf die schweren geworfen haben und geistig mit dem antizipierten Versagen bei diesen beschäftigt sind.
- **Lücken im Grundwissen und in den Grundfertigkeiten werden nicht geschlossen.** Erfahrungsgemäß wirkt sich das vor allem in Mathematik aus. Wer in den Jahrgangsstufen, in denen er noch keinen Taschenrechner benutzen darf, in den reinen Rechentechniken und in dem an vielen Stellen bedeutsamen Einmaleins Schwierigkeiten hat, braucht für die Aufgabenbearbeitung viel länger bzw. macht mehr Fehler, die wiederum, selbst wenn sie während der Arbeit entdeckt werden, für Verunsicherung und Zeitverlust sorgen.
- **keine Auseinandersetzung mit Fehlern und Schwächen:** Erklärbar ist das natürlich als Fluchttendenz. Trotzdem führt das Ignorieren von Fehlern (z.B. in Hausaufgaben oder bereits geschriebenen Prüfungsarbeiten) dazu, dass das Lernen nicht zielorientiert sein kann. Mag inzwischen eine ressourcenorientierte Betrachtung moderner sein und eine defizitorientierte als unpsychologisch gelten – für das schulische Weiterkommen ist beides wichtig: der ressourcenorientierte Blick zur Steigerung des Selbstwertgefühls und der defizitorientierte zur Vermeidung von Misserfolgen. Erkennbar ist die fehlende Auseinandersetzung mit Defiziten oft daran, dass weder das prüfungsängstliche Kind noch die Eltern in der Lage sind, präziser die Lücken in den Vorkenntnissen und im aktuellen Stoff zu benennen. Hinzu kommt, dass Kinder wie Eltern von Lehrkräften immer noch zu oft nur pauschale Lernhinweise erhalten, keine detaillierten.

<sup>1)</sup> Zu diesem Thema gibt es zum einen umfassende Literatur, zum anderen wird im nächsten Jahr ein entsprechender Handbuchartikel des Autors veröffentlicht.