

# Wie gehe ich mit Prüfungsangst um?

## Übungen für Dich

1. Notiere, welche positiven Voraussetzungen Du für das Bestehen der Prüfung „in deinem Rucksack“ mitbringst.

- In welchen Lernfeldern bringst Du besonders viel Fachwissen mit?
- Hast du besondere Talente oder Fähigkeiten, z. B. eine schnelle Auffassungsgabe, Ausdauer beim Lernen, gute kommunikative Fähigkeiten...?
- Hast du bereits viel Zeit in die Prüfungsvorbereitung investiert?



Das nehme ich zur Prüfung mit:

2. Setze die Übung fort, indem Du deine negativen Selbstaussagen notierst. Finde anschließend die passenden positiven Aussagen dazu.

| Negative Selbstaussagen                  | Positive Selbstaussagen  |
|--|--|
| z. B. Ich war in Prüfungen noch nie gut. | z. B. Dieses Mal bin ich gut vorbereitet und weiß, dass ich es besser machen kann! |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |