

Stefan Hetterich

Entspannt in die Prüfung

Wie du deinem Kind helfen kannst,
Prüfungsangst zu überwinden

- Dein Workbook zum Kurs -



Inhalt

Kapitel 1	Wie läuft Prüfungsangst ab?	2
Kapitel 2	Welche inneren Ursachen von Prüfungsangst gibt es?	3
Kapitel 3	Motivation durch Selbstwirksamkeitsüberzeugung	5
Kapitel 4	Konkrete Strategien in der Prüfung	6
Kapitel 5	Die drei Grundbereiche zur Veränderung	7
Kapitel 6	Ein hilfreicher Erziehungsstil	8

Entspannt in die Prüfung

So gelingt ein hilfreicher Umgang mit der Prüfungsangst deines Kindes

Kapitel 1

Wie läuft Prüfungsangst ab?

Prüfungsangst wirkt sich wie alle Ängste auch auf den Körper aus. Der Körper wird durch die Prüfung in einen Ausnahmezustand versetzt. Das vegetative Nervensystem leistet Höchstleistung, wenn das Kind die Prüfung als möglicherweise existenziell bedrohlich ansieht: Stresshormone werden ausgeschüttet: Der Körper wird auf die Flucht aus der Situation vorbereitet.

Das Herz rast, der Blutdruck steigt, die Konzentration lässt nach. Dadurch steigt die Fehlerwahrscheinlichkeit. Mitunter kommt es zu einem „Blackout“.

Dabei ist ein bestimmtes Ausmaß an Erregung und Aufregung wichtig, da dies die Energien für die Prüfung bündelt. Es kann also kein Ziel sein, KEINE Prüfungsangst zu haben. Prüfungsangst ist in einem gewissen Ausmaß ein wichtiger Energiegeber.

Wie also kann ein gesundes Ausmaß an Prüfungs-Aufregung erreicht werden?

Prüfungsangst ist auch ein wichtiger Energiegeber.

Kapitel 2

Welche inneren Ursachen von Prüfungsangst gibt es?

Es gibt viele verschiedene möglichen Ursachen von Prüfungsangst. Je mehr du über die Ursachen deines Kindes Bescheid weißt, desto leichter ist der Weg zu finden, der im Umgang mit der Angst hilft.

Ursachen können sein:

Reale Überforderung

Manchmal sind Kinder an einem bestimmten Schultyp real überfordert. Finde heraus, an welcher Schule dein Kind evtl. besser aufgehoben wäre und sich nicht überfordert fühlen müsste

Aktuelle Probleme im Umfeld

Gibt es aktuelle Probleme? Nehmen wir als Beispiel die Angst vor Gleichaltrigen, die immer wieder dein Kind ärgern und bloßstellen. Dann kann es gut sein, dass dein Kind Angst hat zu gut zu sein, denn dann wäre es ein Streber und Angst hat, zu schlecht zu sein, denn dann würde es von anderen ausgelacht. Wenn es aktuelle äußere Schwierigkeiten gibt, die zur Prüfungsangst führen, dann sollten diese verändert werden.

Delegationen in der Familie

Gibt es unausgesprochene Erwartungen in der Familie? Der Vater, der die Schule vor dem Abi abbrach und nun heimliche Hoffnungen an den Sohn hat, dass dieser an seiner Stelle Abitur macht, wäre ein mögliches Beispiel dafür.

Zwischenmenschliche Aspekte

Hat dein Kind vor allem bei einer bestimmten Lehrkraft Prüfungsangst und bei allen anderen nicht, dann kann es gut sein, dass die „Chemie“ zwischen beiden nicht stimmt und deshalb Auswirkungen auf die Prüfungen hat.

Auseinanderklaffen von Selbst- und Fremdbild

Welches Bild hat dein Kind von sich und welche Erwartungen werden von außen an dein Kind herangetragen? Je weiter diese Bilder auseinander liegen, umso schwieriger.

Auseinanderklaffen von verschiedenen Selbstbildern

Manchmal kommt es auch vor, dass die eigenen Selbstbilder des Kindes sehr unterschiedlich sind. An der Grundschule hatte es dein Kind vielleicht spielend leicht und nun hat es Angst, dass es doch nicht so gut und schlau sein könnte,

wie es sich bisher dachte, da es spürt, dass es sich an der weiterführenden Schule schwertut. Jede missglückte Prüfung wäre dann ein Beweis, dass es „doch nichts kann“.

Angst vor der eigenen Entwicklung

Jede erfolgreich bestandene Prüfung führt zwangsläufig dazu, dass dein Kind irgendwann auf eigenen Beinen steht. Vor allem bei Jugendlichen kann dieser Punkt problematisch sein, wenn sie sich noch nicht sicher genug fühlen, um ins eigene Leben durchzustarten.

Welches Thema verbirgt sich bei deinem Kind hinter der Prüfungsangst?



Kapitel 3

Motivation durch Selbstwirksamkeitsüberzeugung

Motivation entsteht nicht von außen – wenn dann oft nur kurzfristig.

Motivation entsteht von innen.

Wenn dein Kind Selbstwirksamkeitsüberzeugung entwickelt, kann sich etwas verändern.

Das heißt, dein Kind braucht wieder die Überzeugung, etwas erreichen zu können, etwas bewirken zu können.

Auf der Leistungsschiene ist dies evtl. momentan nicht möglich.

Aber wenn es merkt, dass es schafft, sich der Angst zu stellen und mit der Prüfungsangst umgehen zu lernen, kann es genau diese Selbstwirksamkeitsüberzeugung entwickeln.

Die Hoffnung auf einen machbaren, bewältigbaren Weg zur Verbesserung ist der beste Motor zur Motivation.



Kapitel 4

Konkrete Strategien in der Prüfung

Dein Kind hat eine entscheidende Prüfung schon bald vor sich?

Dann braucht es ganz konkrete Strategien, wie es sich in der Prüfungssituation stabilisieren und mit der möglicherweise aufkommenden Angst umgehen kann.

Jeder Mensch ist verschieden und die Strategien, die dem einen helfen, passen evtl. nicht für den anderen.

Bewährt haben sich bei vielen folgende Methoden:

- Dreimal tief durchschnaufen
- Eine Aufgabe, die mit der aktuellen Situation nichts zu tun hat, lösen
- Sich auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers konzentrieren
- Sich auf seine 5 Sinne konzentrieren (mehr dazu im Video)
- Ein Knetball, um sich wieder zu spüren
- Ein „Kraftgeber“ in der Hosentasche.
- Usw.

Oft haben Kinder auch eigene Ideen, was ihnen helfen kann. Je mehr sich dein Kind mit der Strategie identifizieren kann, umso wahrscheinlicher hilft sie auch in dem entscheidenden Moment.

Je jünger dein Kind, desto wichtiger kann es sein, etwas ganz konkret Anfassbares zu haben.

Kapitel 5

Die drei Grundbereiche zur Veränderung

Für eine grundlegende Veränderung der Prüfungsangst, ist es wichtig, den Bereich zu verändern, der derzeit am problematischsten ist

Lerntechniken und Arbeitsverhalten

Viele Kinder können nicht lernen. Anstatt sich auf emotionale Regulation zu konzentrieren, hilft es diesen Kindern, das Lernen zu lernen.

Verschiedene Strategien, die wir auch im Kurs besprechen, können dein Kind hierbei unterstützen.

Selbstregulation

Dein Kind steigert sich schnell in Sachen rein? Dein Kind hat insgesamt Schwierigkeiten, sich zu regulieren und Prüfungsangst ist eines der Emotions-Themen? Im Video besprechen wir Möglichkeiten, wie du damit umgehen kannst.

Motivation

Dein Kind hat Prüfungsangst, weil es sich nicht aufraffen kann zu lernen? Wenn es gelernt hätte, hätte es vermutlich auch keine übermäßig große Angst vor der Prüfung? Dann ist Motivation das entscheidende Grundthema deines Kindes. Wir besprechen im Kurs, was du machen kannst.

**Du bist der wichtigste Mensch für dein Kind.
Mit dir und an dir kann dein Kind wachsen.**

Kapitel 6

Ein hilfreicher Erziehungsstil

Wenig hilfreich bei Prüfungsangst ist ein strenger, fordernder Erziehungsstil. Regeln und Verbote helfen hier oft nicht weiter, da sie das Kind noch weiter unter Druck setzen.

Genauso kann auch Druck entstehen, wenn du dein Kind für gute Noten belohnst.

Soziale Vergleiche mit anderen Kindern sind ebenfalls kontraproduktiv.

Viel hilfreicher sind Vergleiche deines Kindes mit sich selbst.
Wo hat es sich der Herausforderung gestellt? Welche Veränderungen hat es bereits erreicht?

Wichtig ist es, die Prüfungsangst zu akzeptieren und als Signal zu verstehen. Als Signal, dass der Körper bereit ist, alle Energiereserven zur Verfügung zu stellen.

Mit Hilfe der besprochenen Wege kann dein Kind es schaffen, einen gesunden Umgang mit dem eigenen Leistungsdruck und der Angst vor Prüfungen zu schaffen.

Gerne begleite ich dich auf deinem Weg als hilfreiche Mutter, als hilfreicher Vater. Kinder brauchen verantwortungs- und liebevolle Eltern, um aus eigenen psychischen Krisen wieder herauszufinden. Wenn du willst, unterstütze ich dich gerne bei dieser Aufgabe in der [Elternakademie](#).

Herzliche Grüße



Dein Stefan Hetterich



Impressum

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut
Dipl. Psych. Stefan Hetterich
Rote-Hahnen-Gasse 12
93047 Regensburg

E-Mail-Adresse: stefanhetterich@therapie2go.com
Homepage: www.therapie2go.com

Fotos: stock.adobe.com