

Phase 3 | Prüfungsangst bewältigen | **Aufgaben**

Name: _____



In jedem der folgenden Sätze aus dem Buch hat sich ein falsches Wort eingeschlichen. Streiche das falsche Wort durch und schreibe das richtige Wort hinter den Satz.

- a) Als er alles erzählt hat, fühlt er, wie der Druck nachlässt und sein Körper sich langsam verkrampft.

Richtiges Wort: _____

- b) Vielleicht sollten wir mit Herr Wagner sprechen. Er kann uns bestimmt helfen, eine Aufgabe zu finden.

Richtiges Wort: _____

- c) Getrennt können sie nicht nur die schulischen Herausforderungen bewältigen, sondern bestimmt auch die dunklen Schatten seiner Alpträume vertreiben.

Richtiges Wort: _____

- d) Ein Lächeln huscht über sein Gesicht, als ihm bewusst wird wie viel komplizierter alles mit den beiden wird.

Richtiges Wort: _____

- e) Als sich Finn nach der Übung wieder hinsetzt, fühlt er sich schwitzig und fokussiert.

Richtiges Wort: _____

- f) Finn atmet flach und bewusst ein und schreibt als erstes seinen Namen auf das Blatt.

Richtiges Wort: _____

- g) Herr Wagner zwinkert Finn zu und fängt an, eine Klausur anzuleiten.

Richtiges Wort: _____

Phase 3 | Prüfungsangst bewältigen | **Aufgaben**

Name: _____

 Beantworte die folgenden Fragen in vollständigen Sätzen.

a) Wie fühlst du dich vor einer Prüfung? Beschreibe deine Gefühle.

b) Wie bereitest du dich auf eine Prüfung vor?

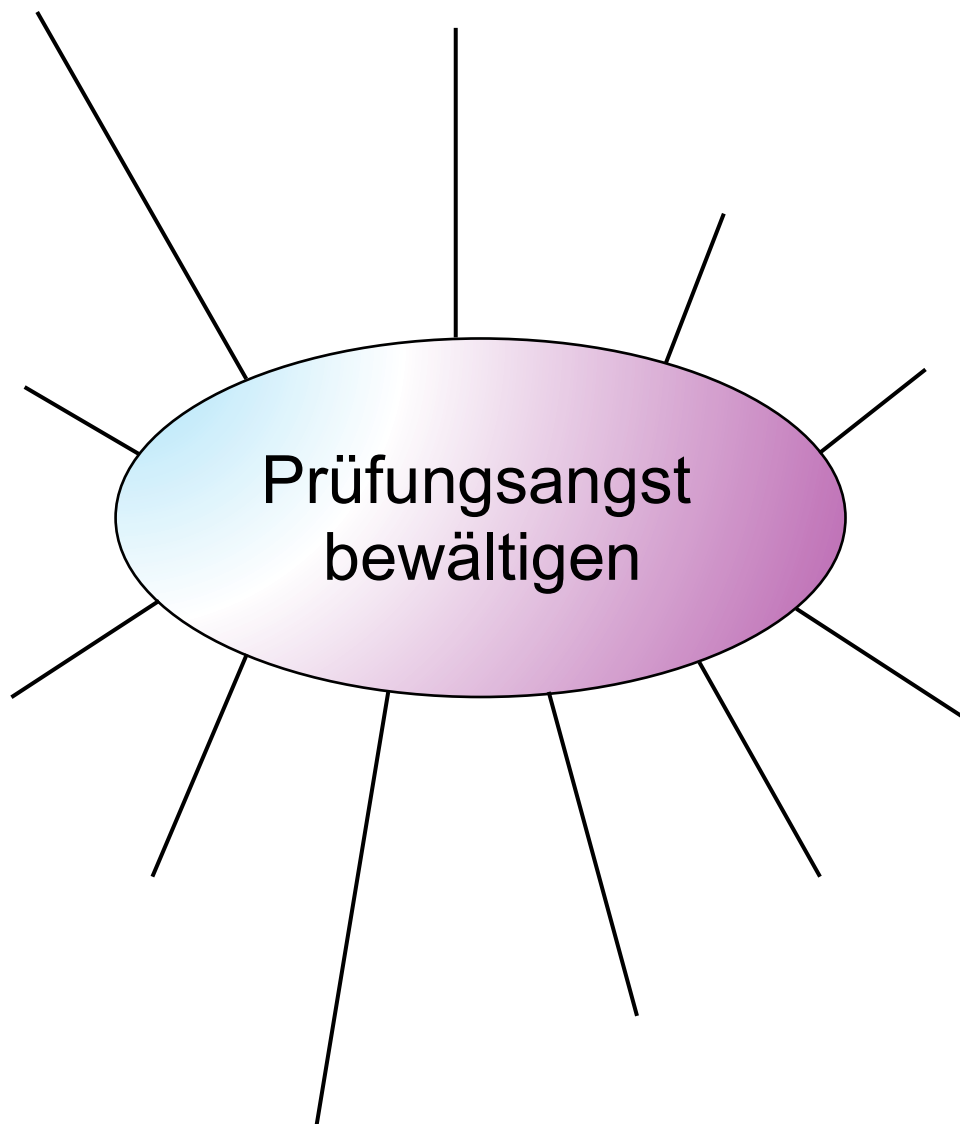
c) Was deutet daraufhin, dass jemand Prüfungsangst hat?

d) Was kann unternommen werden, wenn jemand diese Anzeichen hat?

Phase 3 | Prüfungsangst bewältigen | **Aufgaben**

Name: _____

➡ Erstelle eine Mindmap zu Strategien, welche bei Prüfungsangst helfen können. Was würdest du deinen Freund:innen empfehlen?



Phase 3 | Prüfungsangst bewältigen | **Lösungen**

Name: _____

 In jedem der folgenden Sätze aus dem Buch hat sich ein falsches Wort eingeschlichen. Streiche das falsche Wort durch und schreibe das richtige Wort hinter den Satz.

- a) Als er alles erzählt hat, fühlt er, wie der Druck nachlässt und sein Körper sich langsam verkrampft.

Richtiges Wort: entspannt

- b) Vielleicht sollten wir mit Herr Wagner sprechen. Er kann uns bestimmt helfen, eine Aufgabe zu finden.

Richtiges Wort: Lösung

- c) Getrennt können sie nicht nur die schulischen Herausforderungen bewältigen, sondern bestimmt auch die dunklen Schatten seiner Alpträume vertreiben.

Richtiges Wort: Zusammen

- d) Ein Lächeln huscht über sein Gesicht, als ihm bewusst wird wie viel komplizierter alles mit den beiden wird.

Richtiges Wort: einfacher

- e) Als sich Finn nach der Übung wieder hinsetzt, fühlt er sich schwitzig und fokussiert.

Richtiges Wort: ruhig

- f) Finn atmet flach und bewusst ein und schreibt als erstes seinen Namen auf das Blatt.

Richtiges Wort: tief

- g) Herr Wagner zwinkert Finn zu und fängt an, eine Klausur anzuleiten.

Richtiges Wort: Atemübung

Phase 3 | Prüfungsangst bewältigen | Lösungen

Name: _____

➡ Beantworte die folgenden Fragen in vollständigen Sätzen.

a) Wie fühlst du dich vor einer Prüfung? Beschreibe deine Gefühle.

Wenn ich das Gefühl habe, dass ich den Lernstoff verstanden habe, bin ich
gespannt auf das Ergebnis. Wenn ich unsicher bin, werde ich nervös und
bekomme Angst. Meistens bin ich etwas angespannt und spüre Druck.

b) Wie bereitest du dich auf eine Prüfung vor?

Ich verschaffe mir einen Überblick über das, was ich lernen soll. Danach teile
ich es für mich logisch auf. Bei Sachen, die ich nicht verstehe, frage ich jemand
der mir helfen kann. Ich mache regelmässig Pausen und wiederhole das Gelernte.

c) Was deutet daraufhin, dass jemand Prüfungsangst hat?

Prüfungsängste können sich sehr individuell äussern. Anzeichen können sein:
Die Person wirkt vor und in Leistungssituationen angespannt und unnatürlich.
Schlafprobleme, Vermeidungsverhalten, Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen.

d) Was kann unternommen werden, wenn jemand diese Anzeichen hat?

Wenn man sich schlecht fühlt, ist es wichtig mit seinen Eltern, Freund:innen
oder einer Lehrperson zu sprechen. Vielleicht ist es sinnvoll das Lernverhalten
zu verändern. Bewegung und Sport hilft, um den Kopf frei zu bekommen.

Name: _____

➔ Erstelle eine Mindmap zu Strategien, welche bei Prüfungsangst helfen können. Was würdest du deinen Freund:innen empfehlen?

