

Strategien zur Überwindung von Prüfungsängsten

Letzte Aktualisierung Freitag, 23. Oktober 2009

Nach Einsatz von Zeit und Energie sind die Abschlußprüfungen bei vielen Schülern und Studenten mit Anspannung und gar mit Panik überfrachtet. Die Prüfungsangst hat sehr viele Gesichter. Da Angst hindert, den erlernten Stoff optimal abzurufen, sollte man sich mit den Ursachen und effektiven Strategien vertraut machen.

Die Prüfungsangst kann sich auf vier unterschiedliche Bereiche beziehen: Angst vor der Prüfungsvorbereitung, Angst vor der Prüfungssituation, Angst vor den Folgen des Versagens in der Prüfung: vor Selbstanklagen oder Blamage oder auch nur "ganz einfach" Angst vor den Folgen einer bestandenen Prüfung: Angst, den danach folgenden Leistungsanforderungen nicht gewachsen zu sein

:::Freiklick:::> Strategien zur Überwindung von Prüfungsängsten

eC