



Arbeitsblatt

PRÜFUNGSANGST - TEST

Fast jede Person spürt Angst, wenn er oder sie geprüft wird.
Prüfungsangst kann sich positiv oder negativ auf deine Leistung auswirken.
Wie ist das bei dir?

Den Stress-Test gibt's auch online unter: feelok.de/test-pruefungsangst/



Wenn ich aufgeregt bin, kann ich

- ☐ weniger gut arbeiten als sonst
- ☐ ebenso gut arbeiten als sonst
- ☐ besser arbeiten als sonst

Wenn ich angespannt und ein bisschen ängstlich bin, kann ich

- ☐ weniger gut denken als üblich
- ☐ so denken wie üblich
- ☐ besser denken als üblich

Wenn ich in einer schwierigen Situation erregt bin, fühle ich mich

- ☐ weniger stark als üblich
- ☐ so stark wie üblich
- ☐ stärker als üblich

Wenn ich mir Sorgen über den Ausgang einer Prüfung mache, dann kann ich

- ☐ schlechter lernen als üblich
- ☐ genau so gut lernen wie üblich
- ☐ leichter lernen als üblich

Etwas Prüfungsangst

- ☐ verschlechtert meine Leistung
- ☐ beeinflusst meine Leistung kaum
- ☐ verbessert meine Leistung

Wenn ich ein bisschen Angst habe, arbeitet mein Gedächtnis

- ☐ weniger gut als üblich
- ☐ so gut wie üblich
- ☐ besser als üblich

Für meine Leistung ist ein bisschen Angst

- ☐ nie günstig
- ☐ selten günstig
- ☐ häufig günstig

Wenn ich etwas nervös bin, kann ich

- ☐ weniger gut lernen als üblich
- ☐ genauso gut lernen wie üblich
- ☐ besser lernen als üblich

Wenn ich mir frühere Situationen vorstelle, in denen ich Angst hatte, Fehler zu machen, dann schien mir hinterher meistens, dass die Angst

- ☐ einen negativen Effekt hatte
- ☐ mich kaum beeinträchtigt hat
- ☐ mir sogar geholfen hat

In der Nervosität, arbeite ich meistens

- ☐ weniger gut als üblich
- ☐ so gut wie üblich
- ☐ besser als üblich

Weitere Arbeitsblätter auf feelok - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feel-ok.de



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

feelok 2.0 wird gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg

AUSWERTUNG

A = 1 Punkt
B = 2 Punkte
C = 3 Punkte



Zähle die Punkte zusammen!

PUNKTESKALA

0- 14 von 30 Punkten	Du bist vor Prüfungen oft so nervös, dass du dich nicht mehr an das Gelernte erinnerst. Dagegen kannst du etwas tun. Tipps findest du unter "Prüfungsangst": feelok.de/pruefungsangst/ Zeit zu investieren, um Ängste in den Griff zu kriegen, lohnt sich bestimmt! Du bist sicher gut. Das muss sich nur noch auf deine Noten auswirken. Wenn dir die feelok-Tipps nicht reichen, kannst du auch mit einem Lehrer oder einer Lehrerin sprechen. Sie haben große Erfahrung mit Prüfungen und können dir bestimmt weiterhelfen.
15 - 24 von 30 Punkten	Es scheint, als ob es keine großen Auswirkungen auf deine Leistung bei Prüfungen hat, ob du vorher angespannt bist oder nicht. Möchtest du trotzdem lesen, was man tun kann, wenn man Prüfungsangst hat, wirst du auf feelok.de/pruefungsangst/ fündig.
25 - 30 von 30 Punkten	Viele Menschen sind angespannt oder haben Angst, wenn sie geprüft werden. Gemäß deiner Selbsteinschätzung sieht es so aus, also ob du dich in der erfreulichen Situation befindest, in der Anspannung deine Leistungsfähigkeit sogar steigert und somit für dich kein Problem darstellt. Weitere Adressen findest du hier: feelok.de/beratung/



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES, GESUNDHEIT UND INTEGRATION

feelok 2.0 wird gefördert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg