

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 73 (2011)  
**Heft:** 3: Prüfungsangst  
  
**Artikel:** Prüfungsangst aus Sicht von 4.-KlässlerInnen : meine Prüfungsangst, und was ich dagegen mache  
**Autor:** Bantli, Anna  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-720237>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 08.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Prüfungsangst aus Sicht von 4.-KlässlerInnen

# Meine Prüfungsangst, und was ich dagegen mache

GESAMMELT VON ANNA BANTLI, PRIMARSCHULE SCHIERS, VORSTANDSMITGLIED HLGR

«Bei Prüfungsangst denke ich immer, das ist sowieso nur Schule, und wenn ich nicht draus komme, dann gehe ich weiter und schaue es zuletzt noch einmal an. Man kann auch denken, dass es ein normales Arbeitsblatt ist. Vor dem Test atme ich immer ganz tief ein. Ich habe meistens vor der Prüfung Angst, oder wenn ich einer von den letzten bin und fast keine Zeit mehr habe.»

Remo

«Wenn ich Prüfungsangst habe, denke ich immer: Nur deswegen, weil du eine schlechte Note machst, geht die Welt nicht unter.

- Die Prüfungsangst ist eine Angst vor einer Prüfung. Da denkt man zum Beispiel, man habe zu wenig geübt.
- Ich habe zum Beispiel in Geografie keine Prüfungsangst, denn das ist mein Lieblingsfach, da weiss ich, dass ich es kann.
- Vor der Prüfung habe ich keine Angst, doch während der Prüfung, wenn ich etwas nicht kapiere, dann kommt sie.»

Stefanie

### Prüfungsangst:

Ich habe eigentlich fast nie Prüfungsangst. Aber wenn ich es habe, kreuze ich die Arme übereinander und halte so die Ohrenlappchen. Das gleiche mache ich mit den Knien. Wenn ich das mache, geht die Angst ein bisschen weg. Manchmal bin ich vor der Prüfung aufgeregt aber sobald ich begonnen habe, habe ich keine Angst mehr. Alina 4. Klasse

«Ich glaube Prüfungsangst entsteht, wenn man unbedingt eine Sechs haben will. Mir ist egal, welche Note ich kriege. Aber ich habe trotzdem Prüfungsangst. Keine Ahnung warum.»

Fabio

### Prüfungsangst

Wenn ich eine schlechte Note habe, dann muss ich das nächste Mal mehr üben.

### Tips

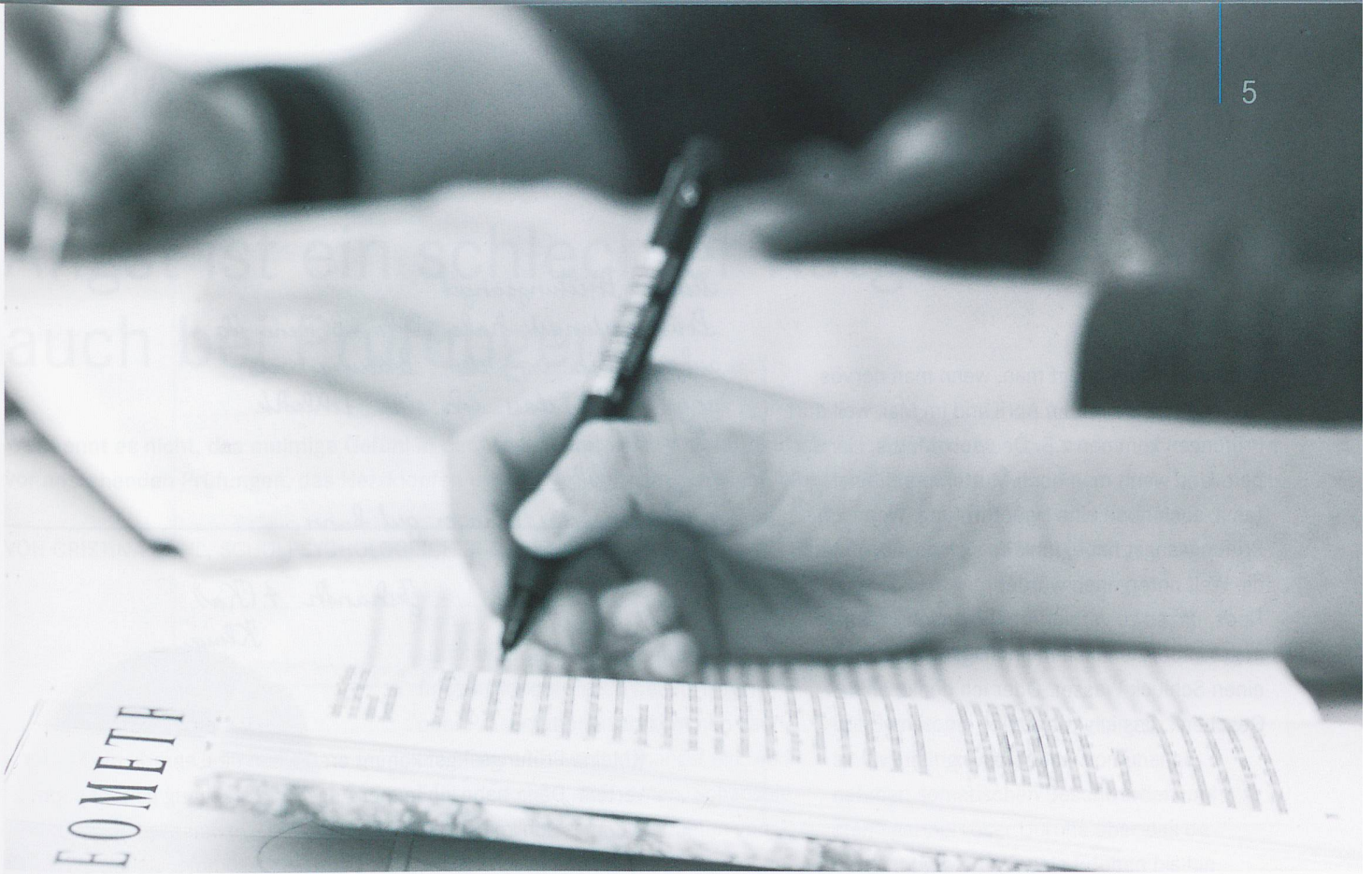
Wenn ich Prüfungsangst habe, dann kreuze ich die Arme zu den Ohrenlappchen. Dann geht die Prüfungsangst ein bisschen weg.

Tommy 4. Klasse

«Wenn ich eine Prüfung mache, schlafen manchmal meine Hände ein. Dann schüttle ich die Hände, bis sie wieder wach sind. Und manchmal zitterte mein ganzer Körper, wenn ich eine Prüfung machte. Aber ich habe nicht immer eine Prüfungsangst. Nur wenn sie schwierig ist, habe ich eine Prüfungsangst. Aber wenn es keine schwierige Prüfung ist, habe ich keine Prüfungsangst.»

Corina





Meine Prüfungsangst, und was ich dagegen mache:

Meine Prüfungsangst kommt dann, wenn es kurz vor einer Prüfung ist. Bei Matheprüfungen kommt es am meisten vor. Dagegen mache ich oft Gedankenversammlung in meinem Kopf. Ich denke meistens, es kann ja nicht so schlimm sein, wie ich es mir vorstelle. Nach der Prüfung geht es dann wieder. Während der Prüfung ist es am schlimmsten. Lea B. 4. Klasse

«Also ich finde, man sollte sich nur entspannen und, bevor die Prüfung anfängt, einen Schluck Wasser trinken und seine Knie locker lassen. Aber die meisten Kinder haben keine Prüfungsangst, weil man denkt, dass man die Prüfung schafft. »

Sara

«Manchmal habe ich Prüfungsangst. Ich habe Angst, dass ich während der Prüfung alles vergesse. Ich denke: Habe ich wirklich genug gearbeitet? Und, was ist, wenn ich eine schlechte Note habe? Manchmal sitze ich vor dem Blatt und mein Kopf ist leer, ich weiss nichts mehr. Dann mache ich das:

- Ich sitze mit einem geraden Rücken da und lege meine Fingerspitzen ganz leicht aufeinander
- Ich atme tief ein und schliesse die Augen
- Ich halte meine Ohren gekreuzt»

Kiya-Sophia

### Prüfungsangst

Prüfungsangst hat man meistens wenn man aufgeregt ist oder wenn man nicht geübt hat. Meine Tricks gegen Prüfungsangst: Denken, wenn ich Fehler mache, dann schaue ich und meine Mutter die Fehler an und verbessern sie. Ich habe nur Prüfungsangst, wenn ich nicht geübt habe.

Celine 4. Klasse



«Prüfungsangst kriegt man, wenn man nervös ist. Ich habe sie nur im April und im Mai, weil dort Prüfungen kommen z.B. Deutsch, Mathe, Handarbeit. Und wenn man noch Muttersprache hat, z.B. Tamil, auch noch eine Hauptprüfung. Wenn ich Prüfungsangst habe, fühlt es sich an, als ob jetzt die Welt untergehen würde.

Tipps, um es zu verhindern: Wenn ich Prüfungsangst habe, ziehe ich meine Finken ab oder trinke einen Schluck Wasser. Oder ich denke an das Geschenk, das ich kriege.»

Mapeedsanan

Meine Prüfungsangst ~

Ich habe nie Prüfungsangst, ausser bei Sprache. Und wenn ich schlechte Noten habe, bin ich schon ein bisschen böse auf mich, aber meine Eltern sagen dann: „Es geht nicht gerade die ganze Welt unter!“ Und wenn es eine Sprachprüfung gibt, und ich Prüfungsangst habe, mache ich folgendes:

1. Ich trinke einen Schluck Wasser.
  2. Ich denke nicht an die Prüfung.
  3. Ich schreibe einfach drauflos, wie bei einer gewöhnlichen Aufgabe.
- Übrian 4. Klasse

Meine Prüfungsangst

Prüfungsangst habe ich z.B. wenn ich aufgeregt bin vor der Prüfung oder angst habe, dass ich eine schlechte Note kriege. Tipps:

1. cool bleiben.
2. glauben, dass man es gut kann.
3. gut durchatmen.

Jeshanth 4. (Ka)  
Klasse

«Meine Prüfungsangst kommt erst, wenn die Lehrerin die Blätter verteilt. Dann habe ich immer Angst, ob ich genug gelernt habe. Wenn es schlimm ist, schreibt meine Schwester alles ab, was ich falsch geschrieben habe. Dann geht es immer weiter, bis ich alles richtig habe. Ich habe bei der Prüfung Prüfungsangst. Tipp: Jeden Tag 10 bis 20 Minuten üben. Dann ist man halbsicher, dass man es schafft.»

Kajauathanan

«Tipps:

- Man muss denken, es ist nur ein Arbeitsblatt
  - Die Welt geht nicht unter wegen einer schlechten Note
  - Am Schluss noch alles gut durchschauen
  - Einfach ruhig bleiben und nicht nervös werden
- Ich habe keine Prüfungsangst, weil ich immer gut lerne.»

Joel

