

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun
Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden
Band: 73 (2011)
Heft: 3: Prüfungsangst

Artikel: Angst ist ein schlechter Ratgeber - auch bei Prüfungen
Autor: Guhl, Cristina
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-720259>

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: 14.01.2026

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

Angst ist ein schlechter Ratgeber – auch bei Prüfungen

Wer kennt es nicht, das mulmige Gefühl in der Magen- und Darm-Gegend und die nervöse Unruhe vor anstehenden Prüfungen, das Herzklopfen und Zittern vor dem Aufsagen eines Gedichtes?

VON CRISTINA GUHL, SCHULPSYCHOLOGISCHER DIENST GRAUBÜNDEN



Cristina Guhl, MSc UZH, Psychologin, Tätigkeit als Schul- und Erziehungsberaterin in Ilanz (Schulpsychologischer Dienst)

Das Phänomen Prüfungsangst ist unter Kindern und Jugendlichen sehr verbreitet. Studien anhand von repräsentativen Stichproben (z.B. Döpfner & Suhr, 2000) belegen, dass ca. 15 bis 20% aller Kinder und Jugendlichen häufig Angst haben, durch eine Prüfung zu fallen oder dass sie sich vor schlechten Noten fürchten. Prüfungsangst ist somit eine der häufigsten Angstformen bei Kindern und Jugendlichen und ein ernsthaftes Problem, welches als Begleiterscheinung in Leistungssituationen auftreten kann. Im Artikel wird auf aktuelle Ansätze und Interventionsmöglichkeiten hingewiesen.

Bei den meisten Kindern und Jugendlichen stellt sich vor einer Bewertungs-

situation, wie sie nicht nur bei Prüfungen, sondern auch bei Vorträgen oder Präsentationen vorkommen kann, ein Mass an Bewertungsangst ein. Auch Führungskräfte, Referenten, Schauspieler oder Lehrpersonen berichten von «Lampenfieber» vor einem öffentlichen Auftritt. Bewertungsangst ist in diesem Rahmen eine normale Begleiterscheinung von Prüfungen. Denkt man als Erwachsener an die eigene Schulzeit zurück, erinnert man sich auch an das Gefühl der Angst und Not vor einer Prüfung.

Von Prüfungsangst wird dann gesprochen, wenn die Angst in Bewertungssituationen auftritt und zu einem grossen, beeinträchtigenden Leidensdruck führt.

Die entscheidende Bedingung für das Auftreten von Prüfungsangst ist die anstehende Bewertung. Diese Bewertungssituation bedroht den Selbstwert der betroffenen Schülerin oder des betroffenen Schülers dahingehend, dass sie oder er an der Prüfung schlecht abschneidet und dies wiederum zu negativen Konsequenzen führen könnte. Die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten (Coping) werden vom/von der Betroffenen als unzureichend eingeschätzt. Das Zusammenspiel zwischen einer bedrohlichen Situation und eigenen unzureichenden Handlungsmöglichkeiten führt zu Stress und zum bedrohlichen Charakter von Prüfungen und schliesslich zur Prüfungsangst.

Auswirkungen

Die Symptome von Prüfungsangst sind vielfältig. Sie reichen von unangenehmen somatischen Beschwerden und ständiger nervöser Unruhe über das beeinträchtigte emotionale Erleben bis hin zu hartnäckig wiederkehrenden Gedanken an die Prüfung. Nicht nur vor der Prüfung wirkt sich die Prüfungsangst auf das Denken aus (erschwertes Lernen), sondern auch während der Prüfung werden die Gedanken immer wieder auf die eigene Besorgtheit und leistungsirrelevante Faktoren gerichtet. Durch diese erhöhte Selbstaufmerksamkeit wird die aufgabenbezogene Aktivität deutlich gestört.

Aus dem Zusammenwirken von mehreren Faktoren, welche beim Kind, bei den Eltern oder bei den Lehrpersonen anzusiedeln sind, entstehen Prüfungsängste. Ziel einer Unterstützung ist die Erhöhung der erlebten Kontrolle bei der Schülerin bzw. beim Schüler sowie die Reduktion der subjektiven Bewertung von Prüfungen. Prüfungsangst kann sich negativ auf das Kompetenzerleben und auf die Leistungsfähigkeit der Schülerin oder des Schülers auswirken. Sie kann das Erleben und die Resultate der Prüfung stark beeinträchtigen und damit auch zu einer Minderleistung führen.

Prüfungsangst führt häufig zu einem hohen Leidensdruck der Schülerin oder



des Schülers, welcher sich in einem Vermeidungsverhalten durch Kranksein, dem Verschieben der Prüfung bis zur Verweigerung des Schulbesuchs äussern kann. Im Extremfall kann eine allgemeine Schulangst, d.h. die Angst eines Kindes vor der Institution «Schule» als solcher, verursacht werden.

Ein Anmeldungsgrund beim Schulpsychologischen Dienst kann Prüfungsangst sein, wobei sich die Thematik manchmal aber auch hinter anderen komplexen Fragestellungen verbirgt. Fundierte Diagnostik (z.B. Ausschluss von Lernstörungen oder Stofflücken, Depression, persönliche oder familiäre

Krise) ermöglicht psychologische Hilfe auf verschiedenen Ebenen. Nebst der Beratung der Eltern und der Lehrperson erhält die betroffene Schülerin oder der betroffene Schüler Unterstützung. Dabei bewähren sich kognitive Techniken (neue Bewertungen finden), hypnotherapeutische Elemente, Arbeit mit persönlichen Ressourcen und auch ganz einfache Entspannungsübungen, die jeweils in kritischen Situationen zur Verfügung stehen.

Prüfungsangst kann so manche schulische Laufbahn nachhaltig beeinflussen. Rechtzeitige Hilfe verhindert überdauernde Folgen.

Literatur:

- Döpfner, M. & Suhr-Dachs, L. (2000).** Leistungs- und Prüfungsängste bei Kindern und Jugendlichen – Ein multimodales Therapiekonzept. *Kindheit und Entwicklung*, 3, 171–186
- Pekrum, R. & Götz, T. (2006).** Emotionsregulation: Vom Umgang mit Prüfungsangst. In Mandl H. & Friedrich H.F. (Hrsg.) *Handbuch Lernstrategien*. Göttingen: Hogrefe
- Suhr-Dachs, L. & Döpfner, M. (2005).** Leistungsängste. Therapieprogramm für Kinder und Jugendliche mit Angst- und Zwangsstörungen (THAZ). Band 1. Göttingen: Hogrefe