

# Unser Thema des Monats: Prüfungsangst

Prüfungsangst, ein Thema, das die meisten von uns kennen und vermeiden möchten. Aber was steckt eigentlich wirklich dahinter und wie können wir am besten damit umgehen?

Prüfungsangst wird allgemein als Angst vor der Bewertung persönlicher Leistungen beschrieben. Diese Angst als solche findet sich in abgeschwächter Form erstmals bei Kindern zwischen acht und elf Jahren wieder, während das Gehirn in der Phase der kognitiven Entwicklung ist. In dieser Zeit achten wir darauf, wie andere Menschen von uns denken und entwickeln soziale Kompetenzen. Werden die Kinder durch Druck der Eltern oder Lehrer z. B. aufgrund von schlechten Noten verunsichert, verletzt dies das Selbstwertgefühl und Prüfungsangst kann entstehen. Das Verlangen nach guten Noten bzw. Anerkennung hat jeder Mensch. Ein angemessener Respekt vor Prüfungen ist gut, denn so wird der Wachheitsgrad, die Konzentration und die Aufmerksamkeit erhöht. Das Ziel sollte also nicht sein, Prüfungen völlig gleichgültig zu begegnen, sondern einen gesunden Umgang mit ihnen zu erlernen.



Bei einigen Kindern ist die Angst vor Prüfungen jedoch so groß, dass sie zu einem Blackout führen kann. Bei Kindern mit einer Lernbehinderung, Lerndefiziten oder Verhaltensauffälligkeiten kommt Prüfungsangst öfter vor, da sie häufiger schlechte Noten bekommen. Eltern wissen oftmals nicht, wie sie damit umge-

hen sollen. Häufig erhöhen sie dann den Druck auf das Kind als vermeintliche Lösungsstrategie. Doch genau das Gegenteil hilft wirklich und bringt Entspannung in die Situation: Es ist wichtig dem Kind zu vermitteln, dass das Defizit nicht seine/ihre Schuld ist und ihm/ihr klar zu machen, dass Noten nicht das Wichtigste sind oder den Wert des Kindes bestimmen. Auch kleine Erfolge zu feiern und zu würdigen, wie wir es mit unserer Lernheldentafel tun, hilft beim Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls. Außerdem wenden wir die Übung „Schmetterlinge auf der Stirn“ an: Das Kind berührt seine Stirn oberhalb der Augenbrauen ganz leicht, schließt die Augen und konzentriert sich nun auf diesen Bereich. Es soll sich vorstellen, Schmetterlinge hätten sich dort niedergelassen. Diese Übung hilft beim bewussten, absichtsvollen Denken und versorgt den vorderen Teil unseres Gehirns mit Energie, sodass sich besser konzentriert werden kann und Ruhe und Entspannung in den Körper zurückkehren können.

Unser Thema in der nächsten Ausgabe: Lernen mit allen Sinnen. ■



Maja-Luise Zeddies, die Gründerin der Lernpraxis Zeddies.

**Lernpraxis Zeddies – lernen, fördern, unterstützen**  
Sitz der Verwaltung:  
Vahrenwalder Str. 75  
30165 Hannover  
Inhaberin und Geschäftsführerin:  
Maja-Luise Zeddies  
Telefonnummer:  
0511 12 22 26 35  
Web:  
[www.lernpraxis-zeddies.de](http://www.lernpraxis-zeddies.de)  
Email:  
[info@lernpraxis-zeddies.de](mailto:info@lernpraxis-zeddies.de)

hier nehmen die  
Schmetterlinge  
Platz

