

PATIENTENINFO

Selbsttest: Prüfungsangst und Auftrittsangst

Überprüfen Sie mit diesem Selbsttest, ob Sie mit Prüfungssituationen bzw. Auftrittssituationen problemlos umgehen können und welche Rolle die Prüfungsangst bzw. die Angst vor den Folgen einer nicht oder schlecht bestandenen Prüfung für Sie spielt. Stellen Sie sich die jeweilige Situation bitte genau vor und antworten Sie spontan.

- Anstatt mich auf die Prüfung vorzubereiten, beschäftige ich mich mit anderen Dingen.
- Ich bin in der Prüfungsvorbereitung häufig unkonzentriert und lenke mich leicht ab.
- Ich beginne erst auf den letzten Drücker mit der Prüfungsvorbereitung.
- Ich denke daran, was passiert, wenn ich die Prüfung nicht bestehe.
- Ich setze mich unter Druck, weil ich die Prüfung mit einem gutem Ergebnis bestehen muss.
- Ich lerne Tag und Nacht und habe das Gefühl, mein Gedächtnis ist wie ein Sieb und ich kann mir nichts merken.
- Ich kann mich zwischen den Lernphasen gar nicht mehr richtig entspannen und schlafe schlecht.
- Ich mache mich verrückt und kann kaum an etwas anderes denken.
- Ich bin schon in der Vergangenheit zu Prüfungen nicht erschienen.
- Ich einer Prüfungssituation kann ich mich nicht konzentrieren, ich habe Denkblockaden.
- Ich habe schon Prüfungssituationen mit einem Blackout erlebt.
- Ich befürchte in der Prüfung einen Blackout zu haben.
- Ich bin dem Prüfer ausgeliefert und fühle mich in der Prüfungssituation hilflos.
- Ich entspanne mich mit Alkohol, Tabletten oder Drogen.
- Ich leide unter körperlichen Symptomen vor und während der Prüfung:
 - Schweißausbrüche
 - starkes Herzklopfen oder Herzrasen
 - schnelle flache Atmung
 - Mundtrockenheit
 - starke innere Unruhe
 - starke Muskelverspannung (Schulter-Nackengebiet)
 - Kopfschmerzen
 - Schwindelgefühl
 - Magen-Darm-Beschwerden
 - Schlafstörungen
 - Fressattacken
 - Appetitlosigkeit
 - Kloßgefühl im Hals
 - vermehrter Harndrang
 - Schwindel
 - Übelkeit oder Brechreiz
 - Kribbeln oder Taubheitsgefühl

Wenn Sie **drei oder mehreren** Aussagen zustimmen, kann für Sie die Angst vor Prüfungen bereits zu einer erheblichen Belastung geworden sein. Für einen besseren Umgang mit dieser Situation ist eine psychologische Beratung hilfreich.