

Prüfungsangst

Verbreitung - Symptome - Ursachen - Folgen

42%

der 15-jährigen Schüler sind selbst dann ängstlich vor einem Test, wenn sie sich gut vorbereitet haben.



12%

der deutschen Studierenden haben wegen ihrer Prüfungsangst Beratungsbedarf.



Quelle: OECD, PISA-Studie 2015

Quelle: BMBF (2016)



Prüfungsangst kann vor, während oder nach einer Prüfung auftreten. Die Prüfungsängstlichen sind übermäßig besorgt, dass ihre Leistungen unzureichend sind und/oder dass sie als Person negativ bewertet werden. Nicht die Situation als solches ist bedrohlich, sondern wie sie interpretiert wird.

Mögliche Symptome

- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme 
- Schlafstörungen
- Fokus auf das Versagen und Selbstabwertung
- Hilflosigkeit, Angst, Panik
- Reizbarkeit und Aggressivität
- Depressivität (Suizidgedanken)
- Kopfschmerzen, Schwindel
- Magen-Darm-Probleme
- geschwächtes Immunsystem

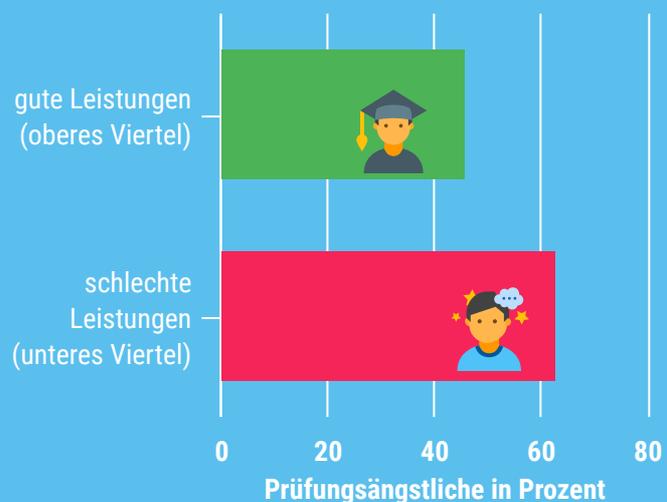
Mögliche Ursachen

- überhöhte Leistungsansprüche (Perfektionismus)
- Tendenz zu negativer Selbstkritik
- verstärkte Selbstaufmerksamkeit
- Misserfolgserfahrungen
- ängstliche Vorbildpersonen
- fehlende o. falsche Lernstrategien
- geringes Selbstwertgefühl
- geringes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- fehlende Mechanismen der Stressbewältigung
- geringe Lern-/Leistungsmotivation
- Bedeutung/Schwere des Tests

Prüfungsangst und Leistung

Schüler/-innen im unteren Leistungsviertel berichten häufiger von Prüfungsangst als diejenigen im oberen Leistungsviertel.

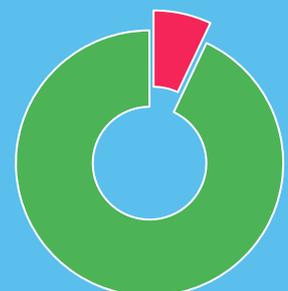
Quelle: OECD, PISA-Studie 2015



.....

nur etwa **7%**

der Leistungsunterschiede im schulischen bzw. universitären Kontext lassen sich durch die Sorge um den potentiellen Misserfolg erklären.



Quelle: Cassady & Johnson (2002) oder Putwain (2008)