

Habe ich Prüfungsangst?

Lese dir die Aussagen durch und kreuze an, ob diese zutreffen.

	Trifft zu
Ich stelle mir oft vor, wie ich in der Prüfung versage und durchfalle.	<input type="checkbox"/>
Wenn ich durchfalle, halten mich alle für einen Versager.	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich den Prüfern meist hilflos ausgeliefert.	<input type="checkbox"/>
Ich muss unbedingt bestehen.	<input type="checkbox"/>
Wenn ich nicht bestehe fühlt es sich an wie ein Weltuntergang.	<input type="checkbox"/>
Wenn ich nicht bestehe, weiß ich nicht, wie es weitergehen soll.	<input type="checkbox"/>
Ich habe mit Prüfungen bisher nur schlechte Erfahrungen gemacht.	<input type="checkbox"/>
Ich habe bei Prüfungen immer Pech..	<input type="checkbox"/>
Es kommt genau meine Lernlücke.	<input type="checkbox"/>
Ich habe mich aus Angst schon mal vor einer Prüfung gedrückt.	<input type="checkbox"/>
Manchmal nehme ich Beruhigungsmittel vor einem Test.	<input type="checkbox"/>
Ich schlafe vor Prüfungen extrem schlecht.	<input type="checkbox"/>
Der Lernstoff ist so groß – das kann man unmöglich alles lernen.	<input type="checkbox"/>
Alle anderen können das schon, nur ich bin anscheinend zu doof dafür.	<input type="checkbox"/>
Ich kann mir Dinge einfach ganz schlecht merken.	<input type="checkbox"/>
Ich habe Angst davor, zu viele Aufgaben nicht lösen zu können.	<input type="checkbox"/>
In der Prüfung habe ich immer schweißnasse Hände.	<input type="checkbox"/>
Ich glaube, der Prüfer mag mich auch gar nicht.	<input type="checkbox"/>
Wenn ich das nicht weiß, blamiere ich mich bis auf die Knochen.	<input type="checkbox"/>
Das Versagen wäre mir vor meinen Freunden sehr peinlich.	<input type="checkbox"/>
Meine Familie wird von mir sehr enttäuscht sein, wenn ich nicht bestehe.	<input type="checkbox"/>
Wenn ich nicht weiterweiß, breche ich die Prüfung ab.	<input type="checkbox"/>

Hast du mehr als 5 Kreuze gemacht, ist Prüfungsangst definitiv ein Thema für dich. Wenn du mehr als acht Aussagen angekreuzt hast, solltest du deine Angst professionell behandeln lassen.

In der Lernwerkstatt haben wir ausgebildete Angst- und Stressbewältigungstrainer, die dir gerne dabei helfen. Melde dich einfach unter office@lernwerkstatt.co.at oder via Whatsapp unter 0664 4474 252

**Natürlich kann dieser kurze Selbsttest eine medizinisch-psychologische Diagnose nicht ersetzen. Soll er auch nicht. Aber er kann Ihnen erste Anhaltspunkte liefern, wie stark du von Prüfungsangst betroffen sind.*