

# Habe ich Prüfungsangst?

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

	Trifft zu
Ich stelle mir oft vor, was passiert, wenn ich die Prüfung nicht bestehe.	<input type="checkbox"/>
Wenn ich durchfalle, enttäusche ich viele Menschen.	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, keine Kontrolle über den Ausgang der Prüfung zu haben.	<input type="checkbox"/>
Ich muss die Prüfung unbedingt schaffen.	<input type="checkbox"/>
Wenn ich nicht bestehe, wird sich mein komplettes Leben ändern.	<input type="checkbox"/>
Vor Prüfungen kann ich kaum schlafen.	<input type="checkbox"/>
Ich habe mit Prüfungen bisher immer nur schlechte Erfahrungen gemacht.	<input type="checkbox"/>
Bei Prüfungen kommen immer die Fragen, die ich nicht kann.	<input type="checkbox"/>
Vor Prüfungen bin ich absolut lustlos und habe kaum noch Freude an etwas.	<input type="checkbox"/>
Ich bin sehr kritisch und mache mich tagelang wegen Fehlern fertig.	<input type="checkbox"/>
Vor Prüfungen habe keinen oder extrem viel Hunger.	<input type="checkbox"/>
Ich kann mit Kritik sehr schwer umgehen.	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, nicht klug genug zu sein.	<input type="checkbox"/>
Alle anderen fällt das Lernen leichter, nur ich tue mir schwer.	<input type="checkbox"/>
Ich kann mir Dinge einfach nicht gut merken.	<input type="checkbox"/>
Wenn ich eine Prüfung vermassle, bin ich mehrere Tage schlecht gelaunt.	<input type="checkbox"/>
Bei Prüfungen beginne ich zu schwitzen oder stark zu frieren.	<input type="checkbox"/>
Ich glaube, der Prüfer mag mich gar nicht und lässt mich das spüren.	<input type="checkbox"/>
Wenn ich etwas nicht weiß, blamiere ich mich und die Leute werden schlecht über mich reden.	<input type="checkbox"/>
Zu versagen wäre mir vor meiner Familie und meinen Freunden sehr peinlich.	<input type="checkbox"/>
Menschen werden von mir sehr enttäuscht sein, wenn ich nicht bestehe.	<input type="checkbox"/>
Vor Prüfungen kann ich kaum klar denken, vergesse Dinge und kann anderen schwer zuhören.	<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](mailto: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.*