



wirAUSBILDER

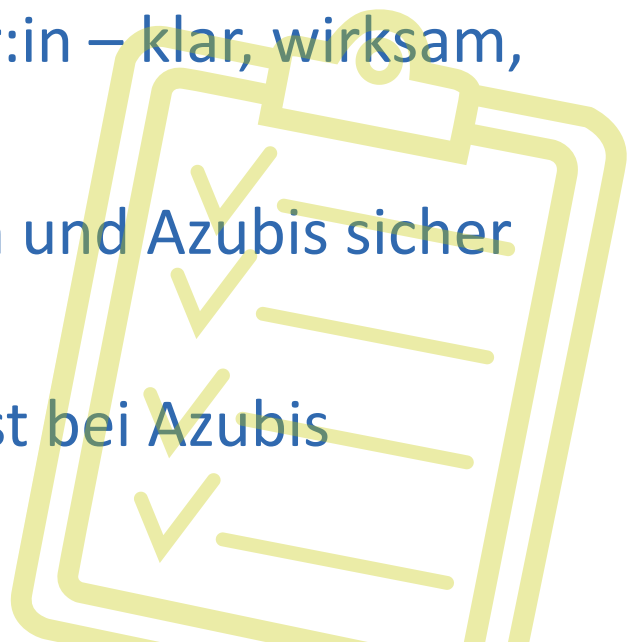
Arbeitshilfe für Ausbildende

Prüfungsangst bei Azubis:

Wie Du ohne Druck sicher begleitest

Eine praxisnahe Arbeitshilfe mit Checkliste für Ausbildende – verständlich, umsetzbar, wirksam

- Prüfungsangst in der Ausbildung: Warum das Thema so relevant ist
- Deine Rolle als Ausbilder:in – klar, wirksam, abgegrenzt
- Prüfungsangst verstehen und Azubis sicher begleiten
- Checkliste: Prüfungsangst bei Azubis begleiten



Liebe Ausbilderin, lieber Ausbilder,

Prüfungen sind für viele Auszubildende ein entscheidender Moment. Hier zeigt sich nicht nur, was sie fachlich können, sondern vor allem, wie sicher sie mit Druck, Bewertung und eigenen Erwartungen umgehen. Genau darin liegt häufig die Herausforderung.

Prüfungsangst führt dazu, dass Leistungen hinter den tatsächlichen Möglichkeiten zurückbleiben – trotz guter Vorbereitung. Blackouts, Nervosität oder Rückzug sind keine Seltenheit.

Als Ausbilder:in kannst Du an dieser Stelle viel bewirken. Mit der richtigen Begleitung schaffst Du Struktur, gibst Sicherheit und hilfst Deinen Azubis, ihr Wissen souverän abzurufen.

Diese Arbeitshilfe setzt genau hier an. Sie zeigt Dir, wie Du **Prüfungsangst verstehst, einordnest und praxisnah begleitest** – ohne zusätzlichen Aufwand im Ausbildungsalltag.

Gutes Gelingen wünscht Dir

Dein *wir*AUSBILDER-Team

 **Tipp:**

Weitere  Arbeitshilfen und  Checklisten findest Du auf  www.wirausbilder.de.

1. Einstieg

1.1 Prüfungsangst in der Ausbildung: Warum das Thema so relevant ist

Ein gewisses Maß an Nervosität ist normal. Kritisch wird es, wenn Angst blockiert:

- Azubis können Wissen nicht abrufen,
- Leistungen passen nicht zum betrieblichen Eindruck,
- Krankmeldungen oder Vermeidung nehmen zu.

Für Auszubildende ist wichtig:

Prüfungsangst ist kein Zeichen von Unfähigkeit, sondern eine Stressreaktion auf Bewertungssituationen.

1.2 Deine Rolle als Ausbilder:in – klar, wirksam, abgegrenzt

Du bist **keine Therapeutin / kein Therapeut.**

Deine Rolle ist es:

- aufmerksam zu beobachten,
- Gespräche zu ermöglichen,
- Struktur und Sicherheit zu geben,
- realistische Vorbereitung zu unterstützen.

Allein das wirkt oft schon stark entlastend.

2. Prüfungsangst verstehen und Azubis sicher begleiten

2.1 Prüfungsangst kurz erklärt

Prüfungsangst entsteht, wenn Azubis:

- die Prüfung als existenziell bewerten,
- Angst vor Versagen oder Bewertung haben,
- hohe Erwartungen an sich selbst stellen.

Sie zeigt sich auf **drei Ebenen**:

- **körperlich** (Zittern, Herzklopfen, Übelkeit)
- **gedanklich** („Ich schaffe das nicht“)
- **verhaltensbezogen** (Vermeidung, Blackout)

2.2 Warnsignale im Ausbildungsalltag

Achte besonders auf:

- plötzliche Leistungseinbrüche in Prüfungen,
- häufige Krankmeldungen vor Klassenarbeiten,
- starke Nervosität trotz guter Vorbereitung,
- Rückzug oder übertriebener Perfektionismus.

2.3 Vorbereitungsgespräche – kurz, gezielt, wirksam

 Ziel: Sicherheit schaffen, nicht bewerten.

Leitfragen:

- „Was bereitet Dir im Moment am meisten Stress?“
- „Wobei fühlst Du Dich schon sicher?“
- „Was würde Dir helfen, ruhiger in die Prüfung zu gehen?“

 Wichtig: zuhören, normalisieren, nicht bagatellisieren.

2.4 Konkrete Maßnahmen, die Du einsetzen kannst

Vor der Prüfung

- Lernstoff strukturieren, kleine Etappen festlegen
- realistische Lernziele vereinbaren
- Fortschritte sichtbar machen

In der Vorbereitung

- kurze Prüfungssimulationen
- Antworten laut üben
- typische Prüfungsfragen durchgehen

Kurz vor der Prüfung

- einfache Atem- oder Fokusübungen
- klare Tagesstruktur
- Ermutigung statt Leistungsdruck

3. Checkliste: Prüfungsangst bei Azubis begleiten

- Warnsignale frühzeitig wahrgenommen
- Gespräch wertschätzend geführt
- Erwartungen realistisch geklärt
- Lernstoff sinnvoll strukturiert
- Prüfungssituation vorab geübt
- kleine Erfolge sichtbar gemacht
- Stressreduktion thematisiert
- bei starker Belastung auf externe Hilfe hingewiesen

 **Je früher Du begleitest, desto geringer wird der Druck.**

4. Fazit: Kleine Schritte – große Wirkung

Prüfungsangst verschwindet selten von allein. Aber:
Schon wenige gezielte Maßnahmen können viel verändern.

Mit dieser Arbeitshilfe:

- stärkst Du die Selbstwirksamkeit Deiner Azubis,
- verhinderst unnötige Misserfolge,
- erfüllst Deine Rolle als Ausbilder:in professionell und menschlich.



Lesetipp der wirAUSBILDER-Redaktion:

Wie Du gemeinsam mit Deinen Auszubildenden gestärkt aus Krisen hervorgehst, erfährst Du in der Neuauflage “Empowerment in der Ausbildungspraxis”.



Jetzt informieren und bestellen auf:

www.kiehl.de

In eigener Sache...

Wir bieten für Azubis und Ausbilder:innen leicht verständliche, prüfungsrelevante Inhalte in Form von Zeitschriften, Büchern, Lernkarten, Online-Trainings, Checklisten, Quiz-Apps und dem Podcast AzubiWissen.



Jetzt informieren und bestellen auf: www.kiehl.de



Home **Ausbildung** Weiterbildung/Studium Medien Podcast

Ausbildung

[Zur Kategorie Ausbildung >](#)

Ausbildungszeitschriften

Berufliche Bildung-Vollzeit

Ausbildungsberufe

- Büromanagement
- Einzelhandel
- Groß- und Außenhandelsmanagement
- Industriekaufleute
- Lagerlogistik
- Medizinische Fachangestellte
- Rechtsanwalts- und Notarfachangestellte
- Steuerfachangestellte
- Verkäufer
- Verwaltungsfachangestellte
- Zahnmedizinische Fachangestellte

Prüfungsvorbereitung

- Büromanagement
- Einzelhandel
- Groß- und Außenhandelsmanagement
- Industriekaufleute
- Lagerlogistik
- Steuerfachangestellte
- Verkäufer
- Verwaltungsfachangestellte

Gesetzestexte

Unterrichtsmaterial



The screenshot shows a navigation menu at the top with 'Weiterbildung/Studium' selected. Below the menu, a green link points to the category. The main content is organized into two columns of job categories:

- Ausbildereignungsprüfung**
- Betriebswirte (IHK)**
 - Betriebswirt nach dem Berufsbildungsgesetz
 - Betriebswirt IHK
 - Technischer Betriebswirt
- Fachkaufleute**
 - Bilanzbuchhalter
 - Personalkaufmann
- Bachelor**
- Fachassistenten**
 - Fachassistent
 - Rechnungswesen und Controlling
- Dozenten**
- Bilanzbuchhalter**
- Industriemeister**
 - Industriemeister Chemie
 - Industriemeister Elektro
 - Industriemeister Metall
 - Logistikmeister
- Fachwirte**
 - Fachwirt Büro- und Projektmanagement
 - Fachwirt für Einkauf
 - Fachwirt für Marketing
 - Fachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen
 - Handelsfachwirt
 - Industriefachwirt
 - Steuerfachwirt
 - Technischer Fachwirt
 - Wirtschaftsfachwirt