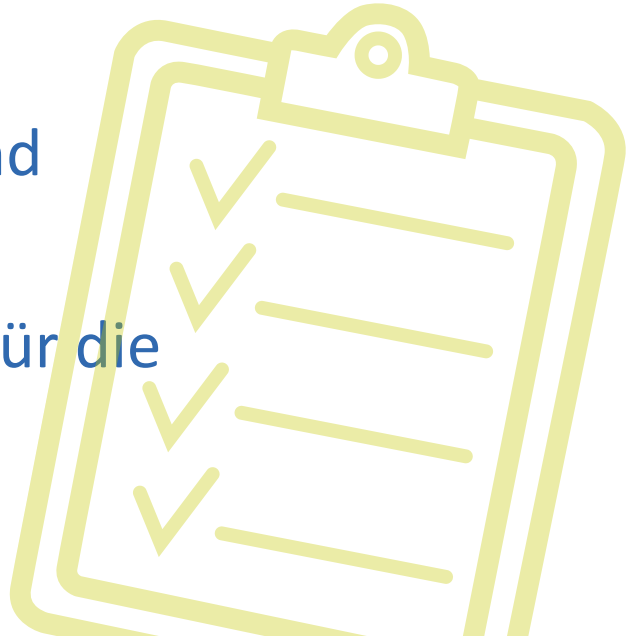
wirAUSBILDER

Arbeitshilfe für Ausbildende

Prüfungsangst bei Azubis erkennen und begleiten

- Ursachen von Prüfungsangst erkennen und verstehen
- Reflexionsfragen für Gespräche mit Auszubildenden
- Aufschiebe- und Vermeidungsverhalten sichtbar machen
- Drei praktische Atem- und Entspannungsübungen
- Konkrete Ansatzpunkte für die Ausbildungspraxis



Liebe Ausbilderin, lieber Ausbilder,

Prüfungen gehören zum Ausbildungsalltag. Für viele Auszubildende sind sie jedoch mit Unsicherheit, Anspannung oder sogar Ängsten verbunden. Diese Belastungen können dazu führen, dass das Lernen erschwert wird, wichtige Inhalte vermieden werden oder die Motivation sinkt. Prüfungsangst ist dabei nicht einfach ein Zeichen fehlender Leistungsbereitschaft, sondern hat oft vielfältige Ursachen.

Als Ausbilder:in kannst Du einen wichtigen Beitrag leisten, indem Du die Sorgen Deiner Auszubildenden ernst nimmst und sie bei der Vorbereitung auf Prüfungen gezielt unterstützt. Bereits offene Gespräche, mehr Klarheit über die Ursachen der Angst und konkrete Handlungsschritte können helfen, Druck zu reduzieren und Sicherheit aufzubauen.

Anmerkung der Redaktion: Die Arbeitshilfe basiert auf dem Beitrag „Prüfungsangst bei Azubis: So kannst Du unterstützen“ von *Monika Richardt* und enthält ergänzende Informationen der Autorin. Bei der Finalisierung hat uns KI unterstützt. Die redaktionelle Prüfung erfolgte durch uns.

Diese Arbeitshilfe unterstützt Dich dabei, Prüfungsängste gemeinsam mit Deinem Azubi zu reflektieren.

Du erhältst Gesprächsanregungen zur Ursachenanalyse, eine Checkliste zum Erkennen typischer Ausweichfallen sowie drei leicht umsetzbare Atem- und Entspannungsübungen für den Ausbildungsalltag und die Prüfungsvorbereitung.

So hilfst Du Deinen Auszubildenden nicht nur dabei, Prüfungen besser zu bewältigen. Du stärkst gleichzeitig ihr Selbstvertrauen, ihre Eigenverantwortung und ihre berufliche Handlungskompetenz.

Gutes Gelingen im Ausbildungsalltag wünscht Dir

Dein *wir*AUSBILDER-Team

💡 **Tipp:** Die Arbeitshilfe ergänzt den **>> Blog-Beitrag** *"Prüfungsangst bei Azubis: So kannst Du unterstützen"* von *Monika Richhardt.*

Anmerkung der Redaktion: Die Arbeitshilfe basiert auf dem Beitrag „Prüfungsangst bei Azubis: So kannst Du unterstützen" von *Monika Richardt* und enthält ergänzende Informationen der Autorin. Bei der Finalisierung hat uns KI unterstützt. Die redaktionelle Prüfung erfolgte durch uns.

1. Warum Prüfungsangst ernst genommen werden sollte

Bemerkst Du bei einem Deiner Auszubildenden Veränderungen im Verhalten? Prüfungsangst kann sich körperlich, seelisch und gedanklich äußern. Manche Auszubildende wirken unruhig oder gereizt, andere ziehen sich zurück oder schieben das Lernen immer weiter auf. Prüfungsangst ist nicht einfach fehlende Motivation. Sie kann entstehen, wenn viel auf dem Spiel zu stehen scheint, der Lernstoff unübersichtlich wirkt oder frühere Prüfungserfahrungen verunsichert haben. Auch der Anspruch, alles perfekt können zu müssen, kann den Druck zusätzlich erhöhen.

💡 **Tipp:**

Weitere 🅰 **Arbeitshilfen** und 🅰 **Checklisten für Dich und Deine Auzubildenden** findest Du auf 👉 www.wirausbilder.de.

2. Prüfungsängste ernst nehmen

Prüfungsangst kann verschiedene Ursachen haben. Äußere Umstände spielen dabei ebenso eine Rolle wie persönliche Gedanken und Gefühle.

Äußere Einflüsse

- Leistungs- und Zeitdruck
- Unklare Prüfungsanforderungen
- Verhalten der prüfenden Person
- Familiärer oder gesellschaftlicher Druck
- Gesundheitliche Beeinträchtigungen

Persönliche Einflüsse

- Perfektionismus
- Geringes Selbstwertgefühl
- Negative Gedanken
- Sorgen und Zukunftsängste
- Unzureichende Prüfungsvorbereitung

Die verschiedenen Faktoren können sich gegenseitig beeinflussen. Ein offenes Gespräch hilft dabei, die individuellen Ursachen besser zu verstehen.

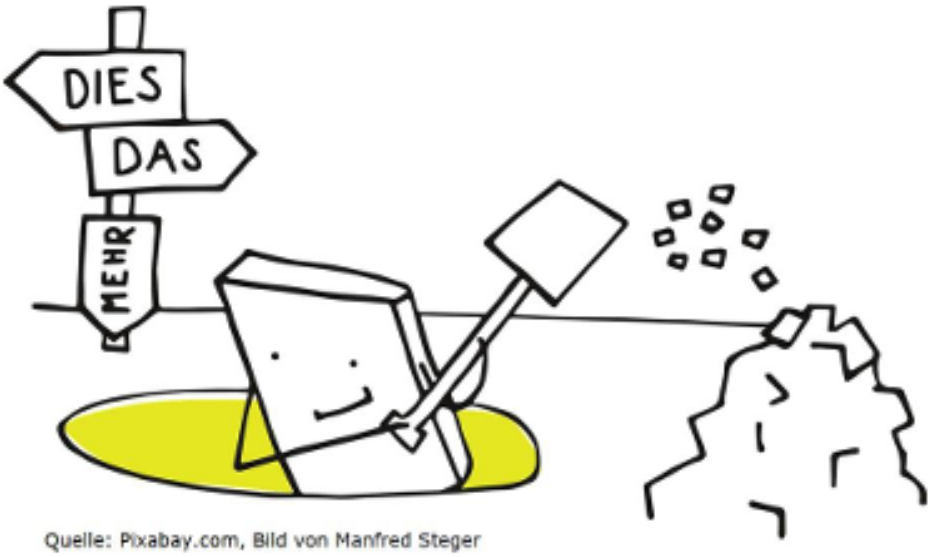
3. Der Angst auf den Grund gehen

Gehe diese Fragen gemeinsam mit Deinem Azubi durch und lasse ihn markieren, welche Aussagen auf ihn zutreffen. Die Antworten können wichtige Hinweise auf die Ursachen seiner Prüfungsangst geben.

- ☐ Ich habe Angst davor, schlecht in der Prüfung abzuschneiden oder durchzufallen, weil ich dann für einen Versager gehalten werden könnte.
- ☐ Ich habe Angst davor, dass den Lehrpersonen oder Prüfern auffällt, wie wenig ich wirklich kann und ich mich dadurch lächerlich mache.
- ☐ Ich habe Angst davor, dass ich mir meine berufliche Zukunft verbaue, wenn ich schlecht abschneide oder durch die Prüfung falle.
- ☐ Ich fühle mich meinen Prüfern ausgeliefert und weiß nicht, was auf mich zukommt.

- [ ] Ich habe Angst davor, schlecht in der Prüfung abzuschneiden oder durchzufallen, weil ich dann für einen Versager gehalten werden könnte.
- [ ] Ich habe Angst davor, dass den Lehrpersonen oder Prüfern auffällt, wie wenig ich wirklich kann und ich mich dadurch lächerlich mache.
- [ ] Ich habe Angst davor, dass ich mir meine berufliche Zukunft verbaue, wenn ich schlecht abschneide oder durch die Prüfung falle.
- [ ] Ich fühle mich meinen Prüfern ausgeliefert und weiß nicht, was auf mich zukommt.
- [ ] Ich fürchte mich davor, einen Vortrag zu halten, weil ich nicht gut vor anderen Menschen sprechen kann.
- [ ] Ich fürchte mich vor dem Prüfungsgespräch, weil ich unsicher und nicht sehr schlagfertig bin.

- ☐ Ich habe Angst davor, nervös zu werden, den Faden zu verlieren oder einen Black-Out zu haben.
- ☐ Ich habe Angst davor, dass meine Prüfer mir Fragen stellen, mit denen ich nicht rechne.
- ☐ Ich habe Angst davor, wenn ich mich entscheiden muss, was ich nach der bestandenen Prüfung mit meinem Leben anfangen soll.



Quelle: Pixabay.com, Bild von Manfred Steger

Gesprächsimpuls

Besprecht anschließend gemeinsam:

- Welche Aussagen treffen besonders stark zu?
- Welche Sorgen beeinflussen aktuell die Prüfungsvorbereitung?
- Was könnte helfen, mehr Sicherheit zu gewinnen?
- Welche Unterstützung wird konkret benötigt?

4. Vorsicht Ausweichfallen!

Wer Angst vor Prüfungen hat, weicht dem Lernen häufig aus. Das Aufschieben sorgt kurzfristig für Erleichterung, erhöht langfristig jedoch den Druck und kann die Prüfungsangst verstärken.

Gehe diese Fragen gemeinsam mit Deinem Azubi durch. Jede Zustimmung kann ein Hinweis auf Aufschiebe- oder Vermeidungsverhalten sein.

- ☐ Ich schiebe meine Aufgaben vor mir her.
- ☐ Ich lasse Angefangenes oft liegen.
- ☐ Ich verspäte mich oft.
- ☐ Es fällt mir schwer, Ordnung zu halten.
- ☐ Mit dem Lernen fange ich erst kurz vor Klassenarbeiten oder Prüfungen an.
- ☐ Unter Zeitdruck kann ich am besten arbeiten.
- ☐ Ich erledige viele Dinge gleichzeitig.

🤔 Reflexionsfragen

- Welche Aussagen wurden angekreuzt?
- Welche Verhaltensweisen treten besonders häufig auf?
- Wodurch wird das Lernen hinausgeschoben?
- Welche kleinen Schritte könnten helfen, schneller ins Lernen zu starten?

5. Was Auszubildenden zusätzlich helfen kann

5.1 Wenn-Dann-Strategien nutzen

Wenn-Dann-Pläne helfen dabei, gewünschtes Verhalten bereits im Voraus festzulegen. Dadurch fällt es leichter, ins Handeln zu kommen.

5.2 Feste Lernzeiten vereinbaren

Regelmäßige Lernzeiten geben Struktur und fördern Lernroutinen. Unterstütze Deinen Azubi dabei,

- einen festen Lernzeitpunkt festzulegen,
- realistische Lerndauern zu planen,
- Wiederholungen einzuplanen,
- den Lernstoff in kleine Abschnitte aufzuteilen.

6. Drei Atem- und Entspannungsübungen für Auszubildende

6.1 Die Blitz-Entspannung

Spanne gleichzeitig mehrere Muskelgruppen an und zähle innerlich bis fünf. Halte dabei nicht die Luft an, wenn sich das unangenehm anfühlt. Atme anschließend langsam aus und lass die Muskeln bewusst locker.

6.2 Der goldene Punkt

Klebe einen goldenen Punkt an die Wand in der Nähe des Arbeitsplatzes oder auf den Computer. Bitte Deinen Azubi, zwei bis drei Minuten ruhig auf den Punkt zu schauen und dabei gleichmäßig zu atmen. Die Konzentration auf einen festen Punkt kann helfen, die Aufmerksamkeit von kreisenden Gedanken wegzulenken. Mit etwas Übung kann dafür auch ein beliebiger Punkt im Raum oder in der Ferne genutzt werden.

6.3 Die Atemwelle

Lass Deinen Azubi den Atem bewusst wahrnehmen und die Aufmerksamkeit auf die Atmung richten. Das Zählen der Atemzüge kann helfen, sich auf den Moment zu konzentrieren.



Anleitung:

„Atme zehnmal ruhig ein und aus. Stell Dir dabei vor, Dein Atem sei eine Welle, die durch Deinen Körper wandert. Folge der Atemwelle mit Deiner Aufmerksamkeit vom Scheitel bis zu den Fußspitzen und zähle leise Deine Atemzüge mit.“

7. Fazit

Prüfungsangst kann viele Ursachen haben. Als Ausbilderin oder Ausbilder kannst Du Deine Auszubildenden wirksam unterstützen, indem Du ihre Sorgen ernst nimmst, die Ursachen gemeinsam reflektierst und konkrete Handlungsschritte entwickelst. Offene Gespräche, das Erkennen von Ausweichfallen, eine strukturierte Lernplanung und einfache Entspannungsübungen können dazu beitragen, mehr Orientierung, Selbstvertrauen und Sicherheit für bevorstehende Prüfungen zu schaffen.



Lesetipp der *wir*AUSBILDER-Redaktion:

Wie Du die jungen Generationen verstehst und erfolgreich ausbildest liest Du in der Neuauflage "Die Generationen Z und Alpha gewinnen, führen, binden".

Jetzt informieren und bestellen auf:
www.kiehl.de

STARKE AUSBILDUNG BRAUCHT DIE RICHTIGEN INHALTE



Wir unterstützen Ausbilder:innen und ihre Azubis mit praxiserprobten Lernmedien – in Print-, Digital- und Audioformaten.

Ob Berufsschule, Betrieb oder Prüfungsvorbereitung: Kiehl-Produkte unterstützen Sie bei Ihrer Ausbildungsarbeit und begleiten Ihre Auszubildenden durch die gesamte Ausbildung – verständlich, aktuell und nah an der Praxis.

UNSERE FORMATE

Print
Bewährte Lehrwerke für den sicheren Wissensaufbau

Online
Digitale Inhalte für flexibles und selbstständiges Lernen

Newsletter
Regelmäßige Impulse für Ausbilder:innen und Azubis

Podcast
AzubiWissen
Komplexe Themen einfach erklärt – ideal für unterwegs

LinkedIn
wirAUSBILDER- Community auf LinkedIn

Instagram
kiehl_verlag – der Instagram-Kanal für die kaufmännische Ausbildung

Lernen Sie unser Angebot für die Ausbildung kennen:
Wir beraten Sie gerne unter **02323.141-900**
Oder besuchen Sie uns unter: **www.kiehl.de**

wirAUSBILDER kiehl