

Angst vor Schulaufgaben?



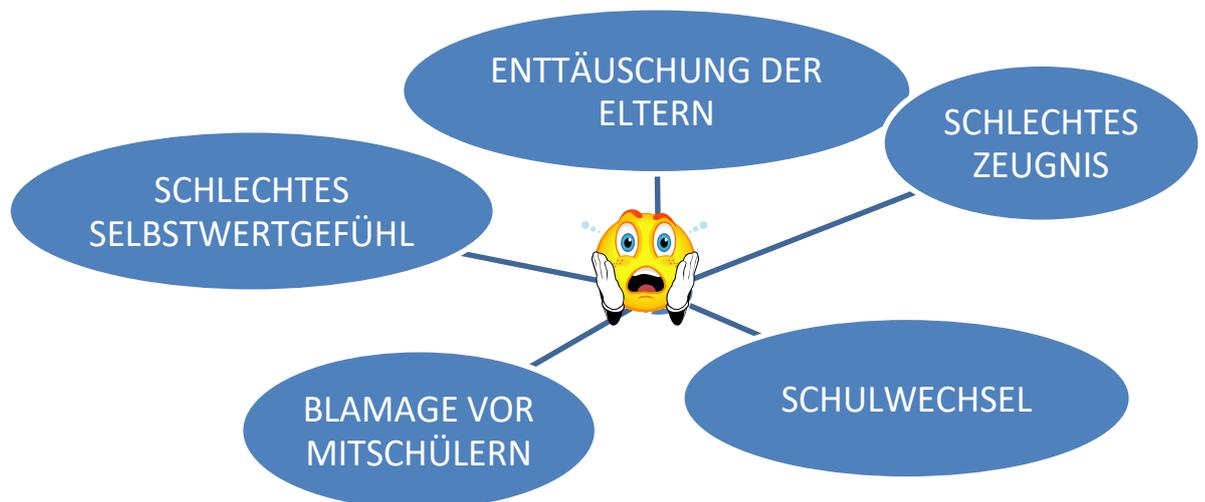
1. Warum hat man Angst?

- Angst zu haben ist normal, es ist jedoch eigentlich dazu gedacht, **vor einer gefährlichen Situation** davon zu laufen.

Anzeichen	Ursprüngliche Bedeutung	Folge für dich
Atmung und Puls werden schneller	Flucht oder Kampf wird ermöglicht	Unangenehmes Herzrasen
Die Muskeln spannen sich an.	Flucht oder Kampf wird ermöglicht	Verkrampfte Hände
Die Körpertemperatur steigt	Der Körper ist besser einsatzfähig.	Feuchte Hände, Schweißausbruch
Drang, auf die Toilette zu gehen	Gewicht wird reduziert für die Flucht.	Du musst zur Toilette/ flaes Gefühl im Bauch
Das Denken wird ausgeschaltet	Schnellere Reaktionen	Denkblockade

2. Deine ganz persönliche Angst:

- Deine Angst betrifft sicherlich nicht dein Leben.
- Die Angst in einer Schulaufgabe hilft nicht, sondern hindert dich daran, das zu leisten, was du kannst.
- Überlege dir genau, was du fürchtest, z.B.:



- Oft hilft einem die Klarheit schon, die Angst etwas zu überwinden.

1. Das hilft!

Zu Hause	Schulaufgaben-Vorbereitungsplan	Regelmäßige Hausaufgabe	Auch mündlich immer mitlernen	Rechtzeitig wiederholen	Entspannungsübungen
Im Unterricht	Konsequente Mitarbeit	Nachfragen bei Problemen	Ordentlich mitschreiben	Konzentration	Motivation
Vor der Schulaufgabe	Entspannungsübungen	Powersatz vorsagen	Material bereit haben	Lächeln, Glück wünschen	
Am Anfang der Schulaufgabe	Genau zuhören	genau lesen	Wichtigste Wörter anstreichen	Mit Leichtem beginnen	Abhaken/Ausrufezeichen
Während der Schulaufgabe (Station 6)	Powersatz	Kleine Pausen einlegen	Schmierzettel zu Übersicht benutzen	Maskottchen Rituale	Richtige Klamotten
Am Ende der Schulaufgabe	Ruhig bleiben	Falls Zeit: Kontrolle	Süßes erst jetzt essen		
Weiteres	Richtige Schule?	Übertriebener Ehrgeiz?	Hilfe von Schulpsychologin	Nachhilfe	Gespräch mit Eltern
Grundbedürfnisse	Genug Schlaf	Gesunde Ernährung	Regelmäßig Sport	Familie und Freunde	Gesund?

1. Das hilft!

Zu Hause					
Im Unterricht					
Vor der Schulaufgabe					
Am Anfang der Schulaufgabe					
Während der Schulaufgabe (Station 6)					
Am Ende der Schulaufgabe					
Weiteres					
Grundbedürfnisse					

Lernen lernen	Lerntechniken	Gymnasium Bruckmühl
Nummer 6	Angst vor Schulaufgaben?	Arbeitsblatt



Mache den „Angst-Test“ auf der Rückseite!

1. Mache dir deine Folgen von Angst klar:

KENNE ICH	ANZEICHEN	KENNE ICH NICHT
	Atmung und Puls werden schneller	
	Die Muskeln spannen sich an!	
	feucht-heiße Hände	
	Schweißausbrüche	
	Bauchweh	
	Drang, auf Toilette zu gehen	
	Denkblockade	
	Weitere Anzeichen:	

2. Vor was du ganz persönlich Angst hast:

1. Wann beginnt die Angst? _____
2. Wie zeigt sich die Angst? _____
3. Welche typischen Gedanken gehen dir im Moment der Angst durch den Kopf?

4. Wie erklärst du dir selbst dein aktuelles oder früheres Versagen?

5. Wie bereitest du dich auf die Prüfung vor? _____ - _____
6. Treten fachliche Probleme bereits gehäuft bei den Hausaufgaben auf?

7. Was machst du bisher gegen die Angst? _____
8. Vor wem ist dir eine schlechte Note am unangenehmsten?

9. Hast du Angst vor einem Lehrer? Wenn ja, bei welchem Verhalten?

Schon beim Durchlesen der Aufgaben dachte Lara: „Oh nein, die Arbeit schaffe ich nicht!“ Dabei fühlte sie sich gestern noch ziemlich sicher. Und eigentlich war Mathe ihr Lieblingsfach. Vielleicht hatte sie sich doch nicht gut genug auf diese Arbeit vorbereitet? Zehn Minuten später war es soweit: Lara bekam einen Panikanfall, Adrenalin stieg ihr in den Kopf, und die Folge war eine Denkblockade – jetzt konnte sie sich an gar nichts mehr erinnern.

Die erste Fünf in Mathematik machte Lara nicht nur unendlich traurig, sondern dieser Misserfolg nagte auch ziemlich



an ihrem Selbstbewusstsein. Lust zum Lernen für die nächste Arbeit hatte sie jetzt auch nicht mehr. „Bei der nächsten Arbeit werde ich sowieso wieder versagen“, schoss es ihr ständig durch den Kopf. Am Abend vor der Mathearbeit ging sie ohne richtige Vorbereitung und mit einem schlechten Gewissen zu Bett. An Schlaf war nicht zu denken. Müde und mit einem unguuten Gefühl quälte sich Lara am nächsten Morgen in die Schule. Als sie sich schließlich die Aufgaben durchlas, machten sich sofort wieder Panik und Angst breit.



Wie die Geschichte von Lara zu Ende ging, kannst du dir bestimmt denken. Ergeht es dir manchmal auch so wie Lara? Beantworte nun bitte die folgenden 15 Fragen, und du wirst erkennen, wie sicher du Klassenarbeiten bewältigst. Entscheide sofort nach jeder Frage, ob du sie mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortest.

Schläfst du schlecht vor Klassenarbeiten? Ja Nein

Fühlst du dich häufig mies vor Klassenarbeiten? Ja Nein

Hattest du schon mehrmals einen „Blackout“ während einer Klassenarbeit? Ja Nein

Spürst du Zeitdruck während der Arbeit? Ja Nein

Bist du während einer Arbeit manchmal verzweifelt? Ja Nein

Wirst du öfter mit den Aufgaben der Klassenarbeit nicht fertig? Ja Nein

Fängst du erst auf den letzten Drücker mit der Vorbereitung auf die Arbeit an? Ja Nein

Besteht deine Vorbereitung oft darin, dass du dir den Lernstoff nur noch mal durchliest? Ja Nein

Weißt du oft nicht, was du vor einer Arbeit lernen sollst? Ja Nein

Sind deine Hefte unvollständig und/oder unordentlich? Ja Nein

Musst du während der Arbeit immer mal wieder etwas durchstreichen, was du schon geschrieben hast? Ja Nein

Versuchst du oft, bei deinem Nachbarn abzuschreiben, statt dich auf deine Aufgaben zu konzentrieren? Ja Nein

Lässt du dich von anderen vor einer Klassenarbeit verrückt machen? Ja Nein

Lernst du noch am Abend vor der Arbeit? Ja Nein

Lernst du manchmal noch morgens direkt vor der Klassenarbeit? Ja Nein

Hast du mehr als fünf Fragen mit „Ja“ beantwortet?

Dann kommen unsere Tipps für Klassenarbeiten gerade zur richtigen Zeit. Auf den folgenden Seiten wollen wir dir zeigen, wie du aus dem Klassenarbeits-Teufelskreis herauskommen kannst und wie du dich davor schützen kannst, überhaupt dort hineinzugeraten.