

# Cool bleiben trotz Prüfung

## Relevanz:

Prüfungsangst gehört zu den häufigsten Stressreaktionen bei Azubis. Sie zeigt sich zum Beispiel in Nervosität, Denkblockaden oder körperlichen Beschwerden. Rund 60 Prozent sind betroffen. Wenn du früh unterstützt und sensibel reagierst, stärkst du Vertrauen – und kannst Ausbildungsabbrüche vermeiden.

## Tipps für die Praxis

Was dir als Ausbilder:in helfen kann:

- Verständnis zeigen: „Das ist okay – vielen geht es so.“
- Struktur geben: Klare Lernziele, kleine Schritte
- Lob und kleine Erfolge feiern: Bestärken, nicht bewerten
- Peer-Learning fördern: Azubis unterstützen sich gegenseitig
- Externe Hilfen kennen: z. B. Beratungsstellen, ASA flex

## (Digitale) Tools

### Lernorganisation:

- **Notion:** Lernpläne und Reflexion
- **StudySmarter:** Lernkarten und Fortschritt

### Mentale Entlastung:

- **7Mind:** Meditation und Atemübungen
- **Mindable:** Hilfe bei Prüfungs- und Angstreaktionen

### Feedback und Stimmungen:

- **Mentimeter:** Anonyme Abfragen
- **TaskCards:** Digitale Pinnwand

### Wiederholung und Motivation:

- **Quizlet:** Lernkarten und Prüfungsmodi
- **Kahoot!:** Quizbasierte Wissensspiele



## Methoden

### Prüfungssimulationen:

Realistische Übungen mit Gruppenfeedback geben Sicherheit – am besten unter Prüfungsbedingungen.

### Atemtechnik:

4 Sek. ein – 4 halten – 4 aus – 4 halten: Beruhigt bei akuter Nervosität vor Prüfungen oder Präsentationen.

### Perspektivwechsel:

Stärken hervorheben, gezielt fördern. Feedback ohne Druck – fördert Selbstvertrauen und Lernfreude.

### Emotionstagebuch:

Azubis notieren Stresssituationen und Erfolge – erkennen Muster, reflektieren, gewinnen Kontrolle.

### Lernvorlieben nutzen:

Azubis ermutigen, eigene Lernwege zu entdecken.

