

- **Modelllernen**

Modelllernen bzw. Imitationslernen liegt vor, wenn man aufgrund der Beobachtung des Verhaltens anderer Personen und der darauf folgenden Konsequenzen sich neue Verhaltensmuster aneignet.

*Beispiel:* Beobachtet man bei Mitschülern, Kommilitonen oder Arbeitskollegen mehrmals Angst vor Prüfungen und erfährt auch noch von deren Misserfolgen, kann man selbst Angst vor Prüfungen bekommen.

Sie wissen nun alles, was es allgemein zur Entstehung von Prüfungsangst zu sagen gibt.

Zum Abschluss dieses Kapitels sollen Sie jedoch für *Ihre* eigene Prüfungsangst sensibilisiert werden.

Mithilfe des folgenden Fragebogens können Sie herausfinden, welche negativen Gedanken Sie im Kopf haben, wie sich Ihre Prüfungsangst äußert und anfühlt und wovor Sie eigentlich Angst haben. Dabei sind die Fragen so formuliert, dass eine Beantwortung mit »oft« oder »immer« ein Warnzeichen für Sie sein sollte.

## **Fragebogen zur Prüfungsangst**

0 = nie / 1 = manchmal / 2 = oft / 3 = immer

Schon Monate vor der Prüfung macht mich der Gedanke an die Prüfung nervös. 0 1 2 3

Ich male mir schon lange vor einer Prüfung aus, wie mir in der Prüfung nichts einfällt. 0 1 2 3

Ich schätze, dass ich die Prüfung sowieso nicht bestehe. 0 1 2 3

Wenn ich keine Lust zu lernen habe, verschiebe ich das Lernen auf den nächsten Tag. 0 1 2 3

Ich denke, dass ich alles ganz genau wissen muss. 0 1 2 3

Ich glaube, dass alle anderen viel besser sind als ich. ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Ich fürchte, dass ich bei der Prüfungsvorbereitung unter Zeitdruck gerate. ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Ich habe Angst, dass ich mir den ganzen Stoff nicht merken kann. ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Ich fürchte, dass ich in der Prüfung anfangs zu zittern, zu schwitzen und dass mir die Stimme versagt. ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Ich habe Angst davor, dass ich in der Prüfung vor lauter Aufregung einen Gedankenblock bekomme. ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Ich fürchte, dass mich der Prüfer genau bei meinen Wissenslücken erwischen wird. ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Ich denke, wenn ich durchfalle, ist alles aus. ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Schon Wochen vor der Prüfung bin ich total gestresst. ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Schon Wochen vor der Prüfung kann ich nicht mehr richtig schlafen. ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Ich fürchte, wenn ich durch die Prüfung falle halten mich alle für einen Versager. ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Ich nehme an, dass ich in der Prüfung so nervös bin, dass mir nichts mehr einfällt. ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Ich fürchte, wenn ich in der Prüfung etwas nicht weiß, wird das sehr peinlich für mich. ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Ich erwarte von mir, dass ich in der Prüfung alles perfekt beantworten muss. ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Ich glaube, nach der Prüfung wird man von mir noch mehr erwarten. ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Ich glaube, dass ich dem Prüfer ziemlich ausgeliefert bin. Wenn er will, kann er mich fertig machen. ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Meine Angst bezieht sich eher auf ...

... die Prüfungsvorbereitung

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|

... den Prüfer

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|

... mündliche Prüfungen

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|

... schriftliche Prüfungen

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|

... die Folgen des Versagens bei der Prüfung

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|

... die Folgen einer bestandenen Prüfung

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|