

ALEMANY - BATXILLERAT 1a FASE

Was tun gegen Prüfungsangst?

Stress und Angst können das Gehirn komplett blockieren. Entspannungstechniken sind da tolle Hilfsmittel.

Entspann dich!

Aufregung vor der Prüfung ist ganz normal. Fast jeder Schüler hat schon einmal Prüfungsangst verspürt. Schließlich sind Prüfungen Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Mach dich deshalb vor der Prüfung locker. Denk an etwas Schönes. Wenn du gut vorbereitet bist, gibt es gar keinen Grund, nervös zu sein. Schüttele Arme und Beine aus, um Verspannungen zu lösen. Das macht locker und die Prüfungsangst ist nicht mehr so schlimm.

Der Gedankenspaziergang

Eine echte Wunderwaffe gegen Prüfungsangst ist der Gedankenspaziergang. Schließe dazu die Augen, verschränke die Arme auf dem Tisch und lege den Kopf hinein, sodass du bequem liegst.

Stell dir vor, dass du das Klassenzimmer und die Schule verlässt. Jetzt bist du frei und kannst deinen Traum selbst gestalten. Stell dir vor, dass du fliegen kannst. Vielleicht geht ihr auch in den Wald und trifft lustige Kobolde oder Feen. Ganz egal, wohin dich die Fantasie führt, es bringt dich weg von der Prüfung. Nach ungefähr fünf Minuten kehrst du in Gedanken wieder an den Prüfungsort zurück. Nun gehst du entspannt in die Prüfung.

Durchatmen und Entspannen

Mit Aus- und Einatmen kannst du ganz einfach entspannen und so die Prüfungsangst überwinden.

Schließe die Augen und atme tief durch. Fühle, wie die frische Luft in dich strömt und die verbrauchte Luft den Körper verlässt. Wichtig ist dabei, dass du langsam atmest. Zähle ruhig von 10 bis 0, während du ausatmest. Danach fühlst du dich viel entspannter. Du hast die Prüfungsangst aus dem Körper geatmet.

Reden hilft

Du bist mit Prüfungsangst nicht allein. Tausche dich mit deinen Klassenkameraden aus und äußere deine Gefühle. Du wirst merken, dass deine Freunde auch nervös sind. Prüfungsangst ist ganz normal. Sprich darüber und deine Prüfungsangst ist gleich nicht mehr so stark wie zuvor.

Exemplar per a l'estudiant

-
- Organitza: **Facultat de Traducció i Ciències del Llenguatge – Universitat Pompeu Fabra** (concurs.traduccio@upf.edu)
 - Amb el suport de l'Associació de Professors de Francès de Catalunya (APFC), l'Associació de Professors d'Alemany de Catalunya (APALC), l'Institut Français de Barcelona, el Goethe Institut i el Consolat General de Suïssa a Barcelona.

Aquestes indicacions són per als docents, i no s'han de repartir als estudiants que realitzaran la prova.

304 paraules

Fragment adaptat de l'original

<https://www.wasistwas.de/details-wissenschaft/was-tun-gegen-pruefungsangst-6363.html>

Aspectes amb dificultat especial que, si s'han resolt de forma satisfactòria, mereixen una nota més alta:

- *Fast jeder Schüler* → gairebé tots els estudiants
- *Du hast die Prüfungsangst aus dem Körper geatmet* → amb/a través de la respiració t'has alliberat de la por/ has fet fora la por del cos
- *Wichtig ist dabei* → el que és important és que...

Exemplar per al docent

-
- Organitza: **Facultat de Traducció i Ciències del Llenguatge – Universitat Pompeu Fabra** (concurs.traduccio@upf.edu)
 - Amb el suport de l'Associació de Professors de Francès de Catalunya (APFC), l'Associació de Professors d'Alemany de Catalunya (APALC), l'Institut Francès de Barcelona, el Goethe Institut i el Consolat General de Suïssa a Barcelona.