

# Prüfungsangst Test

Wie oft können Sie den folgenden Aussagen zustimmen?

- Ich stelle mir oft vor, wie ich in der Prüfung versage und durchfalle.
- Wenn ich durchfalle, halten mich alle für einen Versager.
- Ich fühle mich den Prüfern meist hilflos ausgeliefert.
- Ich muss unbedingt bestehen. Alles andere käme einem Weltuntergang gleich.
- Wenn ich nicht bestehe, weiß ich nicht, wie es weitergehen soll.
- Ich habe mit Prüfungen bisher nur schlechte Erfahrungen gemacht.
- Ich habe bei Prüfungen immer Pech - und es kommt genau meine Lernlücke.
- Ich habe mich aus Angst schon mal vor einer Prüfung gedrückt.
- Manchmal nehme ich Beruhigungsmittel vor einem Test.
- Ich schlafe vor Prüfungen extrem schlecht.
- Der Lernstoff ist so groß - das kann man unmöglich alles lernen.
- Alle anderen können das schon, nur ich bin anscheinend zu doof dafür.
- Ich kann mir Dinge einfach ganz schlecht merken.
- Ich schiebe das Lernen gerne auf und beginne erst auf den letzten Drücker.
- Ich habe Angst davor, zu viele Aufgaben nicht lösen zu können.
- In der Prüfung habe ich immer schweißnasse Hände.
- Ich glaube, der Prüfer mag mich auch gar nicht.
- Wenn ich das nicht weiß, blamiere ich mich bis auf die Knochen.
- Wie peinlich wäre mir das Versagen vor meinen Freunden!
- Meine Familie wird von mir sehr enttäuscht sein, wenn ich nicht bestehe.
- Wenn ich nicht weiterweiß, breche ich die Prüfung ab.