

JUGENDLICHE MIT PRÜFUNGSANGST BEGLEITEN – EIN FORTBILDUNGSANGEBOT FÜR BERATUNGSLEHRKRÄFTE

BESCHREIBUNG DES ANGEBOTES

Prüfungsangst ist ein verbreitetes, in der Tendenz eher zunehmendes, Problem für Schüler*innen. Manchmal nimmt die Angst vor Prüfungen ein Ausmaß an, das die Jugendlichen in ihrem akademischen Erfolg massiv behindert, bis hin zum Abbruch von Schullaufbahnen. Während für diese Schüler*innen der Weg zu psychotherapeutischer Hilfe oft durch Hemmungen und lange Wartezeiten erschwert ist, können auch mittelfristige Interventionen innerhalb der Schule gut Abhilfe schaffen und für die Jugendlichen den Umgang mit ihrer Angst enorm erleichtern.

Inhalte

- *Prüfungsangst verstehen und erkennen*: Was ist (Prüfungs-)Angst; wie entsteht sie? Was passiert im Gehirn bei Angst? Wann wird Angst problematisch?
- *Prüfungsvorbereitung*: Prüfungsmotivation reflektieren und erhöhen; Lernpläne gestalten und anwenden; Zeitmanagement
- *Entspannungstechniken*: praktisches Ausprobieren und Anleiten von Atemtechniken, Achtsamkeits- und Körperübungen und progressiver Muskelentspannung
- *Kognitive Strategien zum Umgang mit Ängsten*: Erkennen und Hinterfragen negativer Gedankenmuster; Aufbau hilfreicher Gedanken, Entwicklung positiver Selbstgespräche, Einsatz von Visualisierungstechniken und mentalen Übungen zur Angstbewältigung

TERMIN | ORT | MODERATION

Moderation: Dr. Steffi Krawinkel & Tanja Rickes

Datum: 25.06.2026, 9-16 Uhr

Ort: Katharina-von-Bora-Haus, Heidener Straße 54, Borken

ZIELGRUPPE

Beratungslehrkräfte von weiterführenden Schulen (Sek I & Sek II), maximale Teilnehmendenzahl 20 Personen

ANMELDUNG

Anmeldung bis zum **03.06.2026** (danach erhalten Sie eine Rückmeldung zur Teilnahme) mit Angabe von **Namen, E-Mailadresse und Schulname** und unter rsb-veranstaltungen@kreis-borken.de