Prüfungsangst- Selbsttest

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Merkmale | Trifft zu | Trifft nicht zu |
| Mir kommt es so vor, als wäre ich vor Prüfungen aufgeregter, als andere. |  |  |
| Mir kommt es so vor, als wären meine Reaktionen in Bewertungssituationen so stark, dass sie mein Prüfungsergebnis negativ beeinflussen. |  |  |
| Meine Angst verhindert eine gezielte Vorbereitung auf kritische Situationen (z.B. Konzentrationsstörungen beim Lernen vor Prüfungen). |  |  |
| Aus Angst vermeide ich Bewertungssituationen und verschiebe z.B. Prüfungen, Bewerbungen, usw. |  |  |
| Mir kommt es vor, als ob ich Bewertungssituation mit Alkohol oder Beruhigungsmittel leichter bewältigen kann. |  |  |
| Ich bekomme Angst, wenn ich an bevorstehende Prüfungssituationen denke. |  |  |
| Ich erlebe meine Angst in und vor solchen Situationen als sehr belastend, weshalb ich viel Zeit aufbringe, um dieses unangenehme Gefühl und seine körperlichen Begleiterscheinungen zu verringern. |  |  |