

Prüfungsangst ade:

13 goldene Tipps für einen coolen Kopf

Jeder, der behauptet, er hätte keinen Bammel vor der Führerscheinprüfung, lügt!

Nur: Jeder geht mit der Prüfungsangst unterschiedlich um - die einen besser, andere weniger gut.

Wir geben dir wertvolle Tipps, die dir die Angst vor dem großen Tag nehmen.

Vor der Prüfung:

1. Finanziellen Druck meiden: Bemesse die Führerscheinkosten nicht zu niedrig. Das nimmt den Druck, die Prüfung möglichst schnell schaffen zu müssen.

2. Solide Vorbereitung: Einen Prüfungstermin nur dann ausmachen, wenn sowohl du als auch dein Fahrlehrer von einer erfolgreichen Prüfung überzeugt sind.

3. Angstsituationen trainieren: Erstelle mit deinem Fahrlehrer eine Liste der persönlichen Schwächen (z.B. Anfahren am Berg) und übe diese gezielt.

4. Prüfungsangst simulieren: Kurz vor der Prüfung mit dem Fahrlehrer eine klassische Prüfungsfahrt simulieren und gemeinsam auswerten.

5. Prüfungsangst genau planen: Lege den Prüfungstermin nicht in Phasen, in denen du eh schon sehr belastet bist (z.B. während schweren Prüfungsphasen in der Schule).

6. Halte den Prüfungstermin geheim: Es reicht, wenn deine Eltern den Termin erfahren. Freunde üben nur unnötigen Druck aus.

7. Lass dich nicht verunsichern: Es kursieren die wildesten Gerüchte: "Ich kenne da jemand, der ist schon zig Mal durchgefallen...". Egal! Das sind Einzelfälle, die dich nicht interessieren müssen:

8. Ruhe bewahren am Tag der Prüfung: Nutze den Tag vor der Prüfung für etwas Ablenkung. Kurzfristiges büffeln vor der Prüfung macht wenig Sinn, verunsichert eher. Lieber früher ins Bett gehen.

Am Prüfungstag:

9. Fit sein am Prüfungstag: Erscheine ausgeruht, mit vollem Bauch (Wartezeit!) und pünktlich zum Termin.

10. Freundliches Verhalten: Der erste Eindruck zählt, auch in Sachen Sympathie. Also: Sei freundlich zu deinem Prüfer, das kann im Fall der Fälle zu deinen Gunsten ausgelegt werden.

11. Offensiv mit der Prüfungsangst umgehen: Stehe zur Prüfungsangst.

Wird es während der Prüfung zu schlimm, erbitte eine kurze Fahrpause um die Nerven zu beruhigen. Durchgefallen ist deshalb noch keiner.

12. Auch mal nachfragen: Du hast eine Fahrweisung des Prüfers nicht genau verstanden? Das kann passieren, ruhig nachfragen.

13. Fehler passieren: Keine bestandene Prüfung läuft perfekt ab. Kleine Fehler während der Prüfung müssen noch lange nicht das Aus bedeuten. Sehe zu deinen Fehlern, damit der Prüfer sieht, dass du diese erkannt und eingesehen hast. Eigene Fehler einzugestehen, stärkt den Charakter mehr, als die Fehler bei anderen zu suchen.

Denke daran, Prüfer sind auch nur Menschen. Sie verstehen die Nervosität am Tag der Prüfung. Sie haben das alles auch schon mal durchgemacht.