

**1a Lest den folgenden Text und setzt die Wörter aus dem Kasten ein.**

Strategien • Prüfung • Atemübung • Mut  
Pannen • Möglichkeit • Situation

**Angst vor der Prüfung? Strategien für den Notfall**

Nicht nur der Stoff für die (1) \_\_\_\_\_ lässt sich pauken, sondern auch (2) \_\_\_\_\_ für den Ernstfall. Psychologen raten zu langfristigen Maßnahmen wie Entspannungstechniken. Die muss man eine Weile üben, aber dann sind sie sehr wirksam. Schülern, die oft in Hektik geraten und in Tests unter ihrem Niveau bleiben, wird das „Mentale Training“ empfohlen. Damit kann man sich geistig auf die (3) \_\_\_\_\_ einstimmen und ihr den Schrecken nehmen.

Bei der „Erfolgsfantasie“ stellt man sich vor, wie man die Prüfung ohne Schwierigkeiten besteht und macht sich dadurch (4) \_\_\_\_\_.

In der „Bewältigungsfantasie“ spielt man durch, was in der Prüfung schiefgehen könnte – und wie man mit diesen (5) \_\_\_\_\_ am besten umgeht. Diese Methode eignet sich vor allem für Schüler, die Angst haben, völlig zu versagen.

Als SOS-Maßnahme in der Prüfung rät der Psychologe zu einer einfachen (6) \_\_\_\_\_: Eine Hand auf den Bauch legen und bewusst langsam und tief ein- und ausatmen. Auch eine (7) \_\_\_\_\_: Akupunkturpunkte aktivieren. Unter der Nase oder unter der Unterlippe sanft klopfen oder reiben, das beruhigt. Oder auf beiden Seiten der Nase unter den Augen reiben. Das beruhigt und wirkt nachdenklich.

**b Erklärt die Ratschläge, die im Text gegeben werden, mit eigenen Worten. Könnten euch diese Tipps helfen? Kennt ihr noch andere Methoden?**

**Lösung**

- 1a** (1) Prüfung; (2) Strategien; (3) Situation; (4) Mut; (5) Pannen; (6) Atemübung;  
(7) Möglichkeit