



## Umgang mit Prüfungsangst

Kurs-Nr. 33

### Beschreibung/Ziele

Sie haben gelernt – doch kaum beginnt die Prüfung, ist der Kopf wie leer? Das Herz rast, die Gedanken kreisen, und Sie wissen genau: Eigentlich kann ich das! Dann könnte Prüfungsangst dahinterstecken.

Viele Lernende erleben genau das immer wieder: Prüfungen gehören zum Alltag in der Berufsfachschule, und der Druck kehrt regelmässig zurück – oft begleitet von innerer Unruhe und Selbstzweifeln. In diesem Kurs lernen Sie die psychologischen Hintergründe von Prüfungsangst kennen und finden heraus, wie sich Stress und Anspannung bei Ihnen bemerkbar macht – und was Sie konkret tun können, um gelassener und sicherer in Prüfungssituationen zu gehen.

### Inhalte

- Einordnung und Entstehung
- Eigene Stressreaktionen reflektieren
- Bedeutung einer guten Prüfungs-  
vorbereitung
- Bewältigungsstrategien entwickeln
- Austausch in der Gruppe:  
vertrauensvoll und unterstützend

**Zielgruppe** Lernende und Studierende BZBS

**Dauer** 3 Kursabende  
**Wichtig:** Die Teilnahme an allen 3 Kursabenden ist Voraussetzung für den bestmöglichen Fortschritt.

**Daten** Mittwoch, 04.03.2026, 11.03.2026 und 18.03.2026

**Zeit** 17:45 – 19:45 Uhr

**Raum** BH-C402, Standort Buchs

**Leitung** Flutra Zumberi, MSc Psychologie, Schulpsychologin  
Berufsfachschulen SG

**Zeugniseintrag** Nein

**Kosten** Keine

**Anmeldung** Anmeldung via [Link](#) bis **Freitag, 20.02.2026**.

**Hinweis** Anmeldungen werden in der eingegangenen Reihenfolge berücksichtigt (mindestens 8 und maximal 12 Teilnehmende). Falls der Kurs nicht durchgeführt werden kann, erfolgt eine Information vor Kursbeginn.

Buchs, November 2025/DiBe