

## Wie sicher fühlst du dich in Prüfungen?

In Schulaufgaben sind viele Schülerinnen und Schüler häufig aufgeregt und unsicher und haben das Gefühl, dass sie deshalb weniger gut arbeiten als beim Üben zu Hause. In diesem Fragebogen geht es darum, das du feststellst, was bei dir **verunsichernd** wirkt und was Dir **Sicherheit** gibt.

Bitte beantworte die folgenden Fragen vollständig und ehrlich. Die Ergebnisse sind vertraulich, d. h. du entscheidest selbst, ob du die Ergebnisse mit jemandem besprechen möchtest und mit wem (z. B. dein Lehrer/deine Lehrerin oder deine Eltern).

1. Wann war die letzte Schulaufgabe? .....
  2. Wann schreibst du die nächste Schulaufgabe? .....
  3. In Schulaufgaben bin ich häufig aufgeregt und unsicher! Ja  Nein
  4. Aufregung in Schulaufgaben stört mich nicht, sie ist für mich sogar leistungssteigernd! Ja  Nein
  5. Wenn ich weniger aufgeregt wäre, könnte ich sicher bessere Leistungen erreichen! Ja  Nein
  6. Beschreibe deine Aufregung und Unsicherheit (z. B. schwitzende Hände, Denkblockade):  
.....  
.....
  7. Wodurch entsteht Aufregung und Unsicherheit in Schulaufgaben?  
(Vorbereitung, Geschehnisse vor bzw. in der Schulaufgabe, ...)
- Durch mich selbst:     Nein     Ja, weil: .....
- Durch meine Eltern:     Nein     Ja, weil: .....
- Durch Mitschüler/innen:     Nein     Ja, weil: .....
- Durch Lehrer/innen:     Nein     Ja, weil: .....



8. Wie versuchst du, bei einer Schulaufgabe Sicherheit zu gewinnen?  
(Gezieltes Lernen, Beruhigung, Maskottchen, ...)

.....

9. Welches Verhalten deiner Mitschüler gibt dir Sicherheit?

.....

10. Wodurch vermitteln deine Lehrkräfte Sicherheit bei der Vorbereitung auf Schulaufgaben?  
(Stoffauswahl, Übung, Tipps,...)

.....

11. Wodurch erzeugen deine Lehrer eine ruhige Arbeitsatmosphäre in einer Schulaufgabe?  
(Zeitvorgabe, Aufgabengestaltung, Beruhigungen,...)

.....

12. Wie versuchen deine Eltern, dir bei einer Schulaufgabe Sicherheit zu geben?

.....

13. Wenn ich während der Schulaufgabe an meine Eltern denke, dann

- werde ich aufgeregt,       beruhigt mich das.

14. Wie sollten sich die folgenden Personen vor oder bei einer Schulaufgabe verhalten?

Deine Eltern: .....

Deine Mitschüler/innen: .....

Deine Lehrer/innen: .....

