



Was mache ich bei Prüfungsangst?

Mutmach- und Skill-Training für Jugendliche von 13 – 17 Jahren

Viele Jugendliche haben Angst vor Prüfungen...

- „Ich habe Angst vor Klassenarbeiten, Klausuren, mündlichen Prüfungen.“
- „Ich melde mich wenig im Unterricht aus Angst, etwas „Falsches“ zu sagen.“
- „In Prüfungen erlebe ich einen Blackout und mir fällt nichts ein.“
- „Vor Prüfungen habe ich viele Sorgen und Gedanken im Kopf.“

Geht es dir auch so?

Erfahrene Psycholog*innen bieten ein 5 Termine umfassendes Mutmach- und Skill-Training für Jugendliche mit Prüfungsangst an.

In einer kleinen Gruppe von 8 Jugendlichen

- bekommt ihr wichtige Infos zum Thema Prüfungsangst
- tauscht ihr euch über eure Erfahrungen aus
- lernt ihr Möglichkeiten zur Entspannung kennen
- erlernt ihr praktische Strategien im Umgang mit Prüfungsangst



Wann? 5 Termine: 14.4., 28.4., 12.5., 27.5., 9.6.2026, jeweils von 16-17:30 Uhr

Wo? Schulpsychologischer Dienst, Jakordenstr. 18-20, 50668 Köln

Anmeldung Deine Eltern können dich anmelden unter: Tel. 0221/221-29001 oder 0221/221-29002. Auch du kannst dich bei Fragen an uns wenden.