

## PRESSEINFORMATION

LernQuadrat präsentiert aktuelle Schüler-Umfrage:

### **Mehr als die Hälfte aller Schüler leidet unter Prüfungsangst**

- Jeder Dritte empfindet auch den normalen Schulalltag als Belastung
- Mathematik ist Angstfach Nummer Eins
- Drei von zehn Schülern haben schon einmal die Schule geschwänzt

Prüfungsangst ist Alltagsrealität an Österreichs Schulen. 55 Prozent aller Schülerinnen und Schüler fürchten sich fast immer, wenn eine Prüfung ansteht. 37 Prozent empfinden den Schulalltag generell als heftige Belastung. Mädchen sind von Prüfungsängsten deutlich öfter betroffen als Burschen, ältere Schüler häufiger als jüngere, schlechte Schüler eher als gute. Dies geht aus einer aktuellen Schüler-Umfrage hervor, die LernQuadrat, eines der führenden heimischen Nachhilfeinstitute, österreichweit durchführte.

### **Furcht vor dem Blackout**

„Schule könnte so schön sein – wenn es keine Prüfungen gäbe“ fasst LernQuadrat-Gründer und Geschäftsführer Konrad Zimmermann den Tenor der Umfrage zusammen. „Befürchtet wird vor allem ein plötzliches Blackout, das viele junge Menschen in Prüfungssituationen tatsächlich schon erlebt haben, oder die gestellte Aufgabe einfach nicht zu verstehen“, so Zimmermann. Zusätzlichen Stress mache der Zeitdruck bei Prüfungen, den 38 Prozent als sehr belastend bezeichnen. Jeder Fünfte empfindet das Versagen bei einer Prüfung als Grund sich zu schämen: vor den Lehrern, den Eltern und ganz besonders vor den Mitschülern. Die Folgen dieser Prüfungsängste sind bedenklich: 31 Prozent der Befragten schlafen in der Nacht vor einer Prüfung meistens schlecht, 19 Prozent leiden an solchen Tagen unter Appetitlosigkeit. Rund 12 Prozent bekämpfen ihre Angst mit Kaffee und Energy Drinks, knapp 6 Prozent nehmen sogar Beruhigungs-Medikamente.

### **Mathe macht am meisten Angst**

Angstfach Nummer Eins ist mit weitem Abstand Mathematik, das vier von zehn Schülern an die Spitze ihres Prüfungsangst-Rankings setzen, gefolgt von Englisch (20 Prozent) und Deutsch (13 Prozent). Vergleichsweise wenig bis gar keinen Stress verursachen hingegen Prüfungen in den sogenannten Nebenfächern. Mündliche Prüfungen belasten die meisten mehr als schriftliche, vor allem die Mädchen.

Die Methoden mit Prüfungsangst umzugehen, sind sehr unterschiedlich, wie die LernQuadrat-Umfrage zeigt. „Vier von zehn Schülern lernen so lange weiter, bis sie sich sicher fühlen. Jeder Fünfte ignoriert seine Angst einfach, etwa ebenso viele betreiben Sport oder lenken sich durch das Internet ab“, berichtet Konrad Zimmermann. Mädchen nehmen zu Prüfungen häufiger einen Glücksbringer mit, mehr als ein Drittel der Schüler über 15 Jahren verlässt sich gern auf einen „Schummelzettel“.

### **Schwänzen statt reden**

Die Neigung, vor der Last der Schule zu kapitulieren und einfach nicht hinzugehen, hat in den letzten Jahren zugenommen. Drei von zehn Schülern ab zehn Jahren geben aktuell zu, schon einmal die Schule geschwänzt zu haben (bei einer vergleichbaren LernQuadrat-Umfrage vor acht Jahren waren dies erst 18 Prozent). Weitere 22 Prozent zogen das Schwänzen als Reaktion auf schulische Belastungen zumindest schon mal in Erwägung. Nur für 17 Prozent der Schüler scheint es hingegen sinnvoll, mit jemanden über Schul- und Prüfungsangst zu sprechen. Wenn doch, dann sind Freundinnen und Freunde die erste Anlaufstelle für ältere und schlechtere Schüler, die Eltern eher für jüngere und bessere Schüler.

„Kaum etwas steht dem Lernerfolg mehr im Weg als Angst zu haben“, betonte LernQuadrat-Geschäftsführer Konrad Zimmermann anlässlich der Präsentation der Umfragedaten. Dementsprechend sei es hoch an der Zeit, „ein wenig Dampf aus dem Prüfungskessel zu nehmen“, so der Experte. Für die Eltern hieße das vor allem: Ursachen klären, Selbstvertrauen vermitteln und Zeit zum Reden nehmen. Den Schülern empfiehlt Zimmermann, sich realistische Ziele vorzunehmen, Vergleiche mit den Mitschülern zu vermeiden und gezielt auf Entspannung – ohne Handy – zu setzen. Vielleicht ist es bei der nächsten LernQuadrat-Umfrage dann nicht mehr derselbe Satz, der die meiste Zustimmung von allen findet: „Ohne Prüfungen würde ich viel lieber in die Schule gehen!“

Wien, 4. März 2020

*Anfragen an:*

*PR-Büro Halik, 02266 - 674 77-11, [office@halik.at](mailto:office@halik.at)*

*LernQuadrat GmbH & Co OG und Bildungsmanagement GmbH:*

*Dipl.-Ing. Konrad Zimmermann, 0664 - 915 10 07,*

*Angela Schmidt (Öffentlichkeitsarbeit), 0664 – 911 60 16*

*office @lernquadrat.at, [www.lernquadrat.at](http://www.lernquadrat.at)*

## **Kampf der Schulangst**

### **Tipps für die Eltern:**

#### **1. Ursachen klären**

Zuerst einmal gilt es herauszufinden, wovor sich der Sohn oder die Tochter konkret fürchtet: die eigene mangelnde Leistung, einzelne Lehrer, die Blamage vor den Mitschülern, der Leistungsdruck seitens der Eltern ...?

#### **2. Zeit nehmen, ernst nehmen**

Die Wünsche, Befürchtungen und Beschwerden des Jugendlichen sollten immer ernst genommen werden. Und sie gehören ausführlich und in aller Ruhe besprochen.

#### **3. Selbstvertrauen vermitteln**

Lob und Anerkennung - auch in außerschulischen Bereichen - stärken den Glauben des Jugendlichen an sich selbst und damit zugleich seine Leistungsfähigkeit in der Schule. Verständnis und Nachsicht sind wohltuend bei vorherrschender Prüfungsangst. In manchen Fällen ist es auch wichtig, den Nachwuchs anzuregen, nachsichtig und liebevoll mit sich selbst umzugehen.

#### **4. Gemeinsam realistische Ziele setzen**

Zu hoher Leistungsdruck behindert nicht nur das Lernen, sondern fördert auch die Versagensängste. Weniger ist manchmal mehr...

#### **5. Vergleiche vermeiden**

Jeder junge Mensch ist auf seine individuelle Art wertvoll. Andere ständig als Vorbild dargestellt bekommen, hilft auf dem Weg der Bekämpfung von Schulangst ganz und gar nicht weiter.

#### **6. Entspannung fördern**

Ein Verzicht auf digitalen Medienkonsum am Vorabend und ausreichend Schlaf tragen zur Entspannung am Prüfungstag bei. Auch mit gezielten Entspannungsübungen lassen sich Ängste gut bekämpfen, beispielsweise durch Techniken des autogenen Trainings und der progressiven Muskelentspannung.

#### **7. Das Gespräch mit den Lehrern suchen**

Ausführliche Gespräche mit den Lehrern helfen, Angst auslösende Faktoren frühzeitig zu erkennen. Wichtig: auch den Elternsprechtag dafür nützen!

#### **8. Rechtzeitig Profis beiziehen**

Lassen sich Schulängste auf Dauer nicht beseitigen, ist es ratsam, die professionelle Hilfe eines für diese Probleme geschulten Jugendpsychologen in Anspruch zu nehmen.

## Tipps für die Schüler:

### 1. Realistische Ziele anstreben

Wer sich selbst mit zu hohen Erwartungen unter Druck setzt, riskiert zu scheitern. Allein die Angst davor behindert schon das Lernen, eine Negativspirale wird in Gang gesetzt.

### 2. Vergleiche mit den Mitschülern vermeiden

Schule ist kein sportlicher Wettbewerb, bei dem es gilt, die anderen zu übertreffen. Besser also auf den eigenen Weg, die eigene Leistung konzentrieren als ständig auf die anderen zu schauen.

### 3. Nicht nur viel, sondern auch richtig lernen

Der Lernerfolg wird nicht allein durch die Anzahl der Stunden bestimmt, die man mit dem Stoff verbringt. Auch das „Wie“ ist entscheidend: gezielte Lernpläne mit sinnvollen „Lernportionen“, die richtige Tageszeit, genug Pausen, eine angenehme Lernumgebung helfen beim Lernfortschritt und reduzieren damit die Prüfungsangst.

### 4. Entspannen – ohne Handy

Auch wenn es noch so schwer fällt: Wer am Vorabend und am Prüfungstag selbst auf sein Smartphone und den digitalen Medienkonsum verzichtet, geht entspannter, ausgeglichener und weniger abgelenkt zur Prüfung. Noch besser wird's, wenn man die eine oder andere gezielte Entspannungsübung anwendet.

### 5. Viel Bewegung machen

Bewegung ist immer wichtig, ganz besonders aber vor stressbeladenen Prüfungen. Manchmal reicht es schon schnell die Stiegen hinauf- und hinunterzugehen, damit es beim Lernen wieder vorangeht. Für Abhilfe bei hohem Stresslevel können auch Stress- oder Knetbälle sorgen.

### 6. Wasser und Obst statt Kaffee und Energydrinks

Energydrinks und Kaffee sind vor Prüfungen nicht die richtige Lösung. Sie putschen zwar kurzfristig auf, die gewonnene Energie hält aber nicht lange an. Wasser trinken und vielleicht ein bisschen Obst essen ist daher wesentlich ratsamer.

### 7. Auf die richtige Atmung achten

Oft unterschätzt wird, wie sehr das richtige Atmen zur Entspannung beiträgt. Also: Bauch einziehen, 3 Sekunden tief einatmen, 1 Sekunde Luft anhalten, 3 Sekunden langsam laut ausatmen.

### 8. Positiv denken

So lange das Denken immer nur um mögliche Misserfolge kreist, wird die Angst verstärkt und die Leistung geschwächt. Besser: Positive Stimmung zulassen, ganz nach dem Motto: „Ich habe viel gelernt und werde es schaffen!“

# *Herzlich willkommen*

---



zum Pressegespräch

**„Angst vor der Schule“**

anlässlich der Präsentation der Ergebnisse der  
aktuellen LernQuadrat Schüler-Umfrage

# *Ihre Gesprächspartner*

---



Dipl.-Ing. Konrad Zimmermann  
*LernQuadrat-Gründer und  
Geschäftsführer*



Angela Schmidt  
*LernQuadrat Öffentlichkeitsarbeit*

# *LernQuadrat*

---



- Führend bei Nachhilfe
- 80 Mal in Österreich
- In allen Bundesländern
- Jedes Alter, alle Fächer
- Gruppen- und Einzeltraining



- „Die Meinung der Schüler – So beurteilen Österreichs Schüler die Schule und das Lernen“
- „Familie: Nicht genügend?“ – Wie Konflikte im Elternhaus die Lernleistung und den Schulerfolg beeinflussen“
- „Lerntechnik und Lernkultur: Wie lernen Österreichs Schüler?“
- „Lernen mit Smartphone, Facebook und Co“
- „Problemfall Hauptfächer“ – Die Meinung der Nachhilfelehrer



# *Lernen und Angst*

---



- Typische Anzeichen für Schulangst: Schlafstörungen, Übelkeit, Kopf- oder Bauchschmerzen, allgemeine Lustlosigkeit
- Angst hemmt die Lernleistung – wird oft unterschätzt
- Potential ist blockiert, Negativspirale wird in Gang gesetzt
- Persönliche Ängste (Versagensangst, Angst vor Strafe...)
- Soziale Ängste (Angst vor Demütigung, Angst vor Mobbing...)
- Folgen: körperliche und psychische Beschwerden, geringe Motivation, wenig Selbstvertrauen

## ***Umfrage „Angst vor der Schule“ Fragestellungen***

---



- Wie viele Schülerinnen und Schüler fürchten sich tatsächlich vor Prüfungen und vor der Schule im allgemeinen?
- Warum werden Prüfungssituationen in der Schule oft als belastend empfunden?
- Vor welchen Fächern fürchten sich die Schülerinnen und Schüler besonders, vor welchen weniger?
- Welche Folgen hat die Angst vor Schule und Prüfungen?
- Wie reagieren die Jugendlichen selbst auf ihre Schulangst?

## ***Umfrage „Angst vor der Schule“ Daten und Fakten***

---



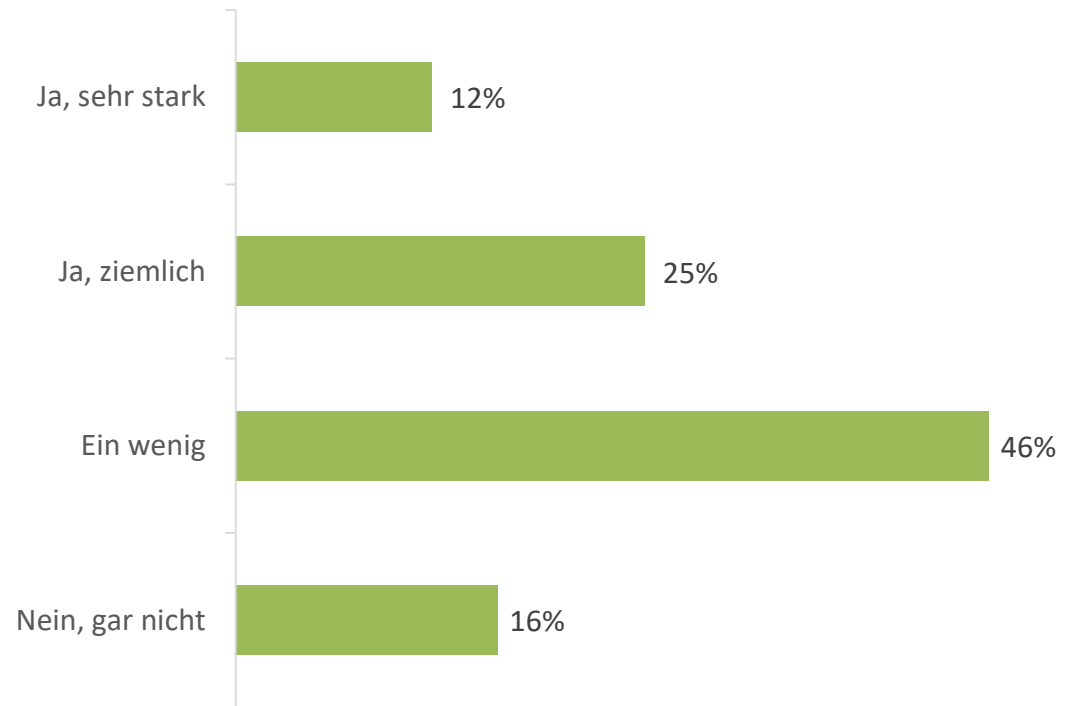
- Schriftliche Befragung
- Herbst 2019
- 631 Schülerinnen und Schüler in ganz Österreich (nicht nur Nachhilfe-Schüler!)
- Alter: 10-19 Jahre

## *Jeder Dritte empfindet Schule als erhebliche Belastung*



„Fühlst du dich durch den Schulalltag belastet?“

in Prozent



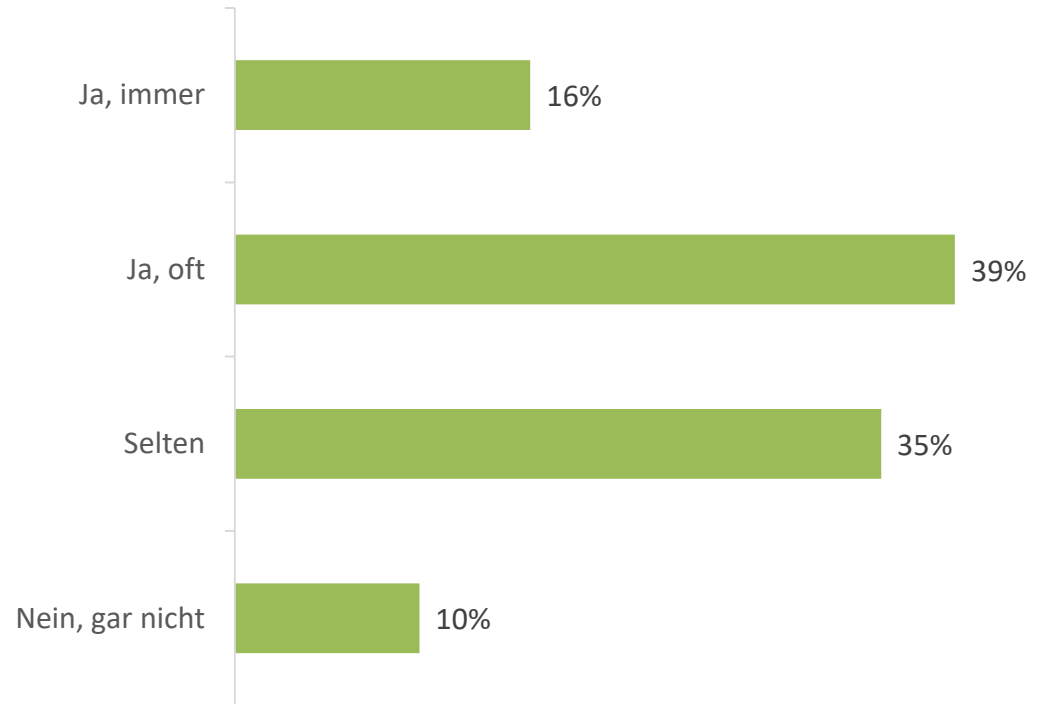
Ältere Schüler fühlen sich durch den Schulalltag wesentlich stärker belastet als jüngere.

## *Mehr als der Hälfte geht es schlecht vor Prüfungen*



„Fühlst du dich vor Prüfungen, Referaten, Schularbeiten unwohl oder hast Angst davor?“

in Prozent



Mädchen leiden deutlich häufiger unter Prüfungsangst als Burschen.

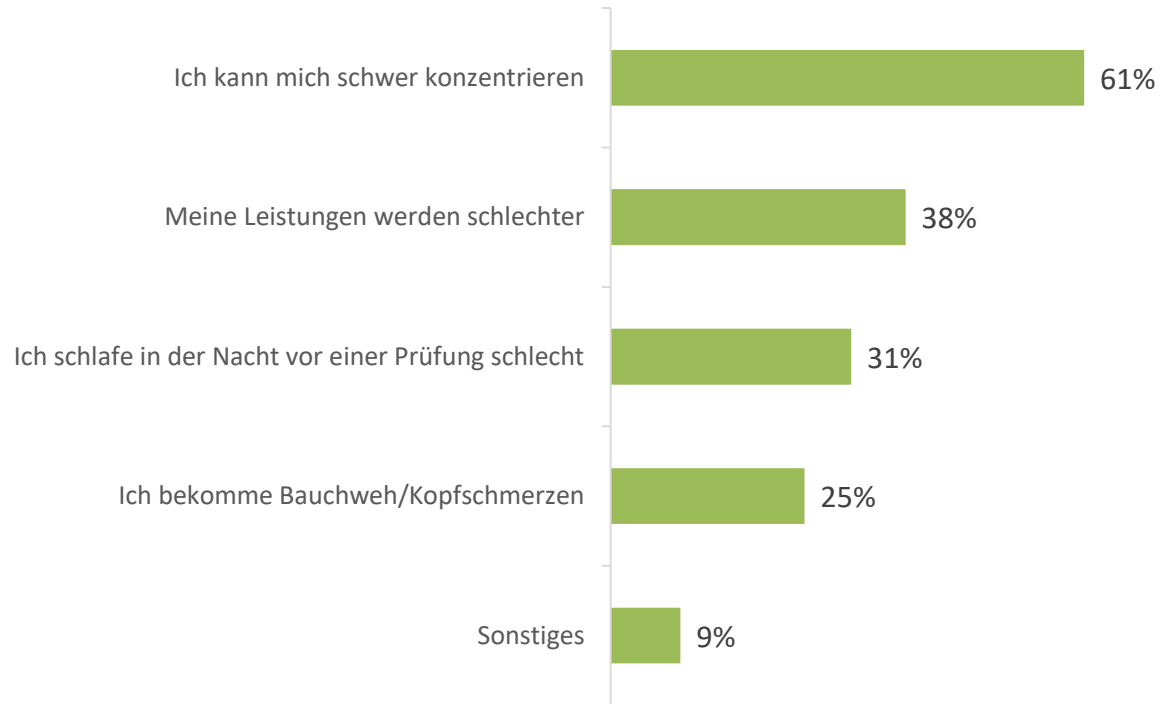
# Schulangst schadet vor allem der Konzentration



Mädchen lassen sich durch Angstgefühle häufiger aus der Konzentration bringen als Burschen.

„Was passiert, wenn du dich in der Schule unwohl fühlst?“

in Prozent

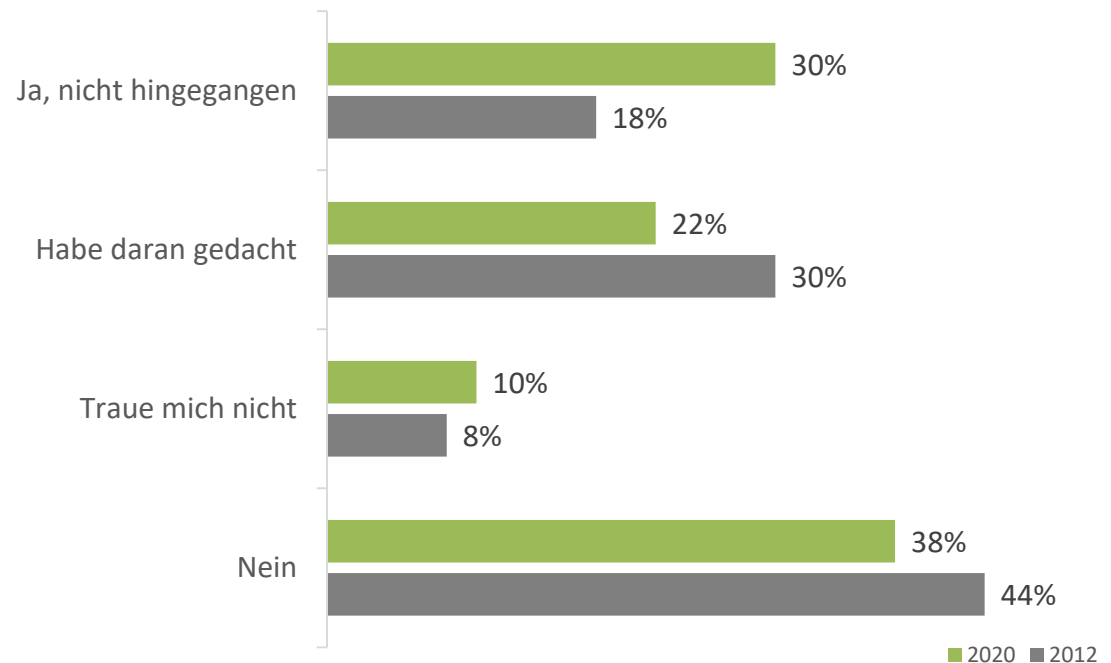


# Schule schwänzen aus Angst



„Hast du dich in der Schule schon einmal so unwohl gefühlt, dass du am liebsten gar nicht hingegangen wärest?“

in Prozent



Die Zahl derer, die aus Angst schon einmal nicht in die Schule gegangen sind, hat sich gegenüber einer Umfrage aus 2012 wesentlich erhöht.

# Mathematik ist Angstfach Nummer Eins



„Vor Prüfungen in welchem Fach fürchtest du dich am meisten?“

In Prozent

Mathematik	41%
Englisch	20%
Deutsch	13%
Französisch	3%
Latein	3%
Chemie	1%
Geografie	1%

Nur die Hauptfächer sorgen für große Prüfungsängste bei den Schülern.



# Deutsch ist weniger zum Fürchten als Mathe



„Vor Prüfungen in welchem Fach fürchtest du dich am wenigsten?“

In Prozent

Deutsch	21%
Englisch	20%
Mathematik	16%
Biologie	7%
Geografie	2%
Französisch	1%
Chemie	1%

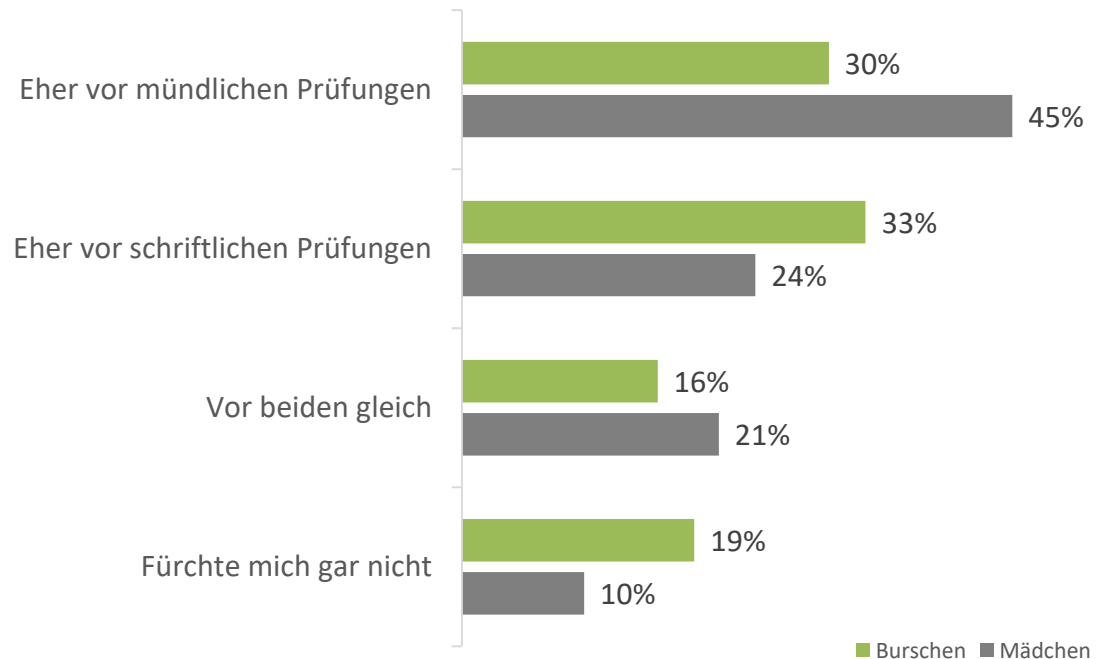
Die Nebenfächer sind bei vielen Schülern gar nicht im Fokus.

## *Burschen fürchten eher schriftliche Prüfungen, Mädchen eher mündliche*



„Fürchtest du dich eher vor mündlichen oder vor schriftlichen Prüfungen?“

in Prozent



Nur 14 Prozent der Schüler geben an, sich gar nicht vor Prüfungen zu fürchten.

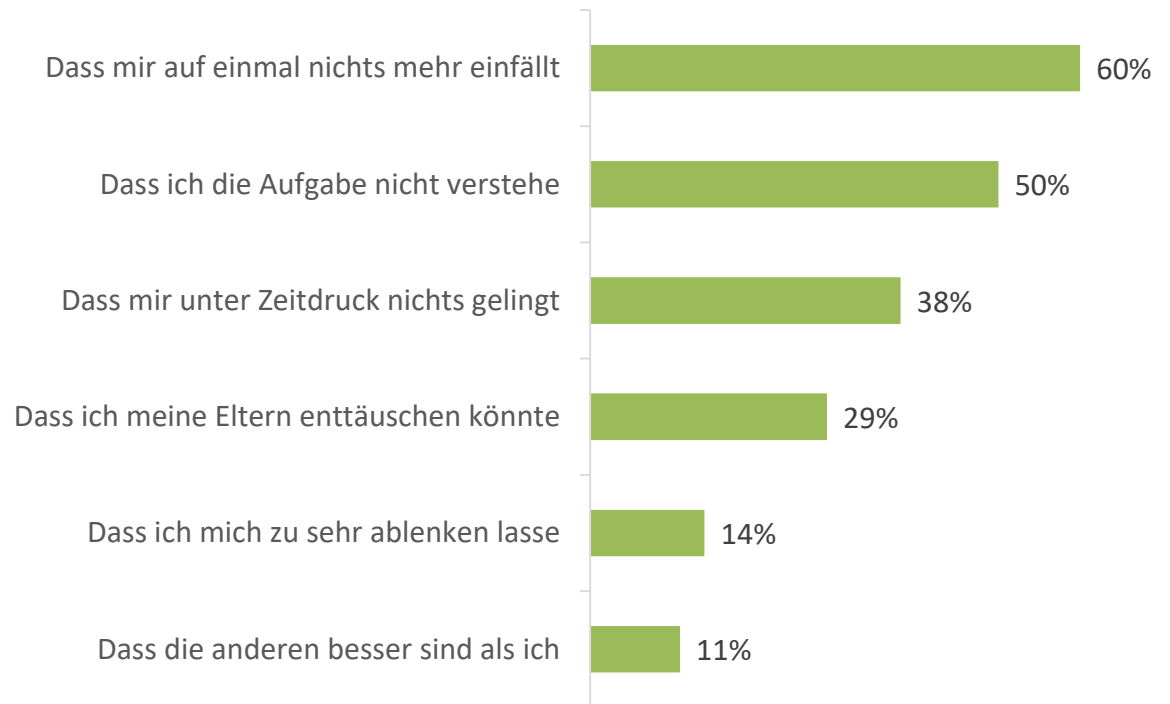
# Angst vor dem plötzlichen Blackout



43 Prozent der Schüler haben ein plötzliches Blackout bei einer Prüfung tatsächlich schon erlebt.

„Wovor genau fürchtest du dich bei Prüfungen?“

in Prozent



## Unterschiedliche Strategien zur Bewältigung der Prüfungsangst



Die Jüngeren lernen weiter bis sie sich sicher fühlen, die Älteren lenken sich lieber im Internet ab.

„Was unternimmst du dagegen, wenn du merkst, du fürchtest dich vor einer Prüfung?“

in Prozent

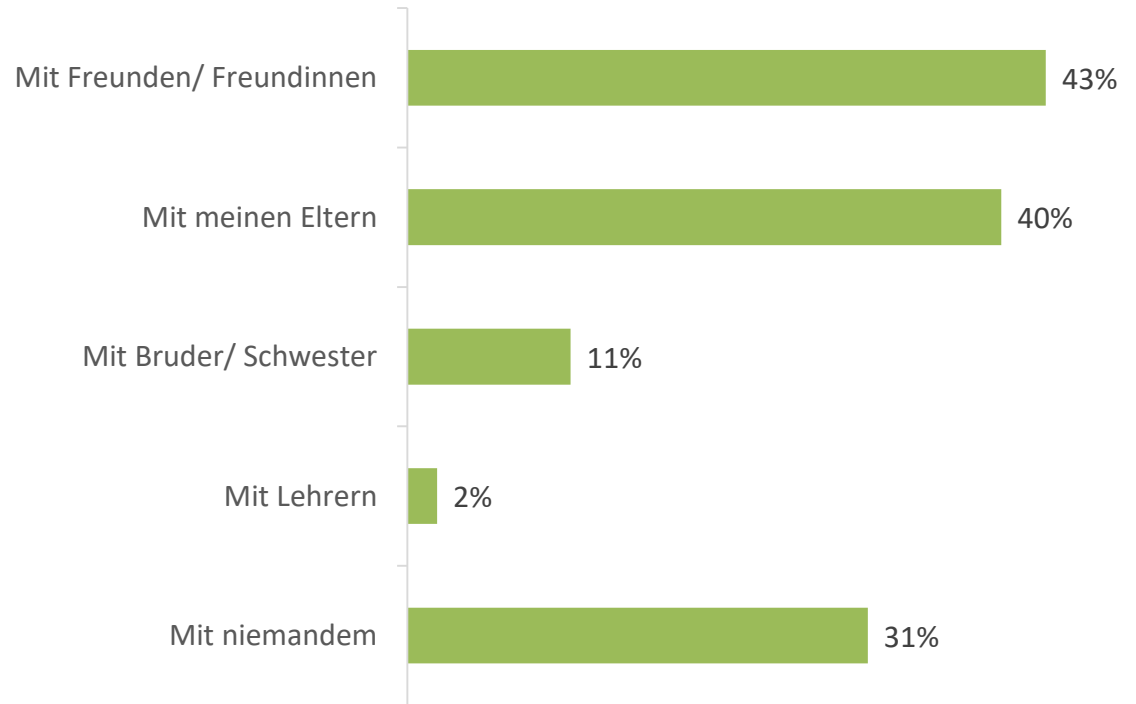


## Beinahe jeder Dritte hat niemanden zum Reden



„Mit wem sprichst du, wenn du merkst, du hast Angst vor der Schule?“

in Prozent



Mit Freunden wird häufiger über Schulangst gesprochen als mit den Eltern.

## *Schule könnte so schön sein – ohne Prüfungen!*

Einige weitere Erkenntnisse aus der LernQuadrat-Schüler-Umfrage



19 Prozent  
haben vor  
Prüfungen  
kaum Appetit

49 Prozent würden  
ohne Prüfungen viel  
lieber in die Schule  
gehen

22 Prozent verwenden  
bei Prüfungen  
„Schummelzettel“

14 Prozent nehmen zu  
Prüfungen immer  
einen Glücksbringer  
mit

19 Prozent  
schämen sich in  
der Schule,  
wenn sie bei  
einer Prüfung  
versagen

## *Zusammenfassung der Umfrageergebnisse*

---



- Mehr als die Hälfte der Schülerinnen und Schüler fürchtet sich vor Prüfungen, über ein Drittel empfindet die Schule generell als Belastung.
- Mädchen sind von Prüfungsängsten häufiger betroffen als Burschen, ältere Schüler öfter als jüngere.
- Angstfach Nummer Eins ist und bleibt Mathematik, die Nebenfächer führen selten zu emotionaler Belastung.
- Viele fürchten vor allem das plötzliche „Blackout“ bei der Prüfung oder dass sie die gestellte Aufgabe gar nicht verstehen.
- Schlaf- und Appetitlosigkeit vor einer Prüfung sind oft an der Tagesordnung, und viele haben niemanden zum Reden über ihre Ängste.

## ***Kampf der Schulangst: Tipps für die Eltern***

---



- Ursachen klären
- Zeit nehmen, ernst nehmen
- Selbstvertrauen vermitteln
- Gemeinsam realistische Ziele setzen
- Vergleiche vermeiden
- Entspannung fördern
- Das Gespräch mit den Lehrern suchen
- Rechtzeitig Profis beiziehen



## *Kampf der Schulangst: Tipps für die Schüler*

---



- Realistische Ziele anstreben
- Vergleiche mit den Mitschülern vermeiden
- Nicht nur viel, sondern auch richtig lernen
- Entspannen – ohne Handy
- Viel Bewegung machen
- Wasser und Obst statt Kaffee und Energydrinks
- Auf die richtige Atmung achten
- Positiv denken

## *Kooperationspartner*

---



Die LernQuadrat-Schülerumfrage „Prüfungsangst“ wurde in Kooperation mit folgenden Partnern durchgeführt:



Evangelische Jugend  
KÄRNTEN-OSTTIROL



Offene Jugendarbeit  
**CLICK IN**  
GRATWEIN-STRÄßENGEL

Weitere Kooperationspartner:

- Jugendzentrum Coyoba Hilfswerk Steiermark GmbH
- Marktgemeinde Wolfurt