

Prüfungsangst in der Fahrschule

Ursachen, Auswirkungen und
Bewältigungsstrategien

aktuelle Informationen für Fahrschulen



Inhalt

- S. 3 Einleitung
- S. 4 Fahrstunden bedeuten Stress
- S. 5 Fahrlehrer/innen übernehmen Verantwortung
- S. 6/7 Prüfungsangst ist weit verbreitet
- S. 8 Was bedeuten diese Zahlen für die Arbeit in Fahrschulen?
- S. 9 Ursachen von Prüfungsangst bei Fahrschülern
- S. 10 Auswirkungen von Prüfungsangst auf die Fahrleistung
- S. 11 Bewältigungsstrategien für Prüfungsangst bei Fahrschülern
- S. 12 Welche Möglichkeiten haben Fahrlehrer, ihren Schülern die Prüfungsangst zu nehmen?
- S. 13 Fazit – die Angst vor der Fahrprüfung ist kein unüberwindbares Hindernis
- S. 14 Sechs Tipps, für deine Schüler
- S. 15 Du willst Deinen Schülern aktiv helfen, ihre Prüfungsangst zu besiegen?
- S. 16 Coaching Programm Inhalte
- S. 17 Dein Weg zum Coach

Einleitung

Wer in Deutschland seinen Führerschein machen will, kommt am Besuch einer Fahrschule nicht vorbei. Am Ende der Fahrausbildung stehen theoretische und praktische Prüfung. Diese sorgen seit Jahrzehnten bei Fahrschülern für schwitzige Hände, schlaflose Nächte und Alpträume.

Die Angst vor dem Versagen ist auch in anderen Kontexten zu finden: in der Schule, im Studium, vor der Gesellen- und Meisterprüfung etc.

Prüfungsangst ist der Oberbegriff für diese unangenehmen und kontextabhängigen Gefühle.

Eine neue Studie der Internationalen Hochschule (IU) in Erfurt hat das Thema näher untersucht und Feststellungen gemacht, die auch für Fahrlehrer interessant sind.



Es grüßt Dich

Erich Trugenberger
Fahrlehrer
Geschäftsführer Fear Angels GmbH

Fahrstunden bedeuten Stress – für alle Beteiligten



Sowohl den Fahrschülern als auch den Fahrlehrern/innen ist bewusst, dass die Fahrausbildung auf einen Stichtag hinausläuft: den Tag der praktischen Fahrprüfung.

Zu Beginn sind die angehenden Prüflinge hoch motiviert und können es kaum erwarten, endlich ein Kraftfahrzeug zu steuern.

Fahrlehrer/innen sind während der ersten Fahrstunden dauerhaft angespannt, da sie zum Eingreifen verpflichtet sind, wenn den Fahrschülern aufgrund ihrer Unerfahrenheit gefährliche Fehler unterlaufen.

Trotz aller Herausforderungen macht vielen Menschen die Arbeit in der Fahrschule großen Spaß.

Denn sie haben jeden Tag mit unterschiedlichen Charakteren zu tun – vom schüchternen Teenager bis zum gestandenen Erwachsenen in der Midlife-Crisis.

Jeder Schüler/in bringt seine eigenen Stärken und Schwächen mit ins Auto.

Fahrlehrer/innen übernehmen Verantwortung



Eine rund einjährige Ausbildung ist die Voraussetzung, um als Fahrlehrer oder Fahrlehrerin arbeiten zu dürfen.

Ohne diese Fachkräfte wäre unser Straßenverkehr ein gefährlicher Ort, denn sie sind maßgeblich dafür verantwortlich, dass ihre Schüler zu verantwortungs- und sicherheitsbewussten Verkehrsteilnehmern werden.

Der Beruf des Fahrlehrers ist dadurch außerordentlich facettenreich: Er umfasst die Vermittlung des theoretischen Wissens, die praktische Ausbildung von Fahrschülern unterschiedlicher Altersgruppen und die Vorbereitung auf die Fahrprüfung.

Dadurch ist der Fahrlehrer/in sowohl Berufskraftfahrer/in als auch Wissensvermittler/in und Ratgeber, der seine Schüler auf dem Weg zur entscheidenden Prüfung begleitet.

Prüfungsangst ist weitverbreitet – mit teils drastischen Folgen

Die IU Erfurt befragte im Rahmen ihrer Kurzstudie 1.600 Personen zwischen 16 und 65 Jahren.

Von diesen gaben 86,8 % an, schon einmal unter Prüfungsangst gelitten zu haben.

Am häufigsten trat das unangenehme Gefühl im Kontext der Schule und des Studiums auf (64,7 %). 47,1 % der Befragten hatten im Rahmen einer Bewerbung und 45,9 % während ihrer Berufsausbildung unter Prüfungsangst gelitten.

Menschen neigen dazu, negative Gefühle zu verdrängen.

Dies gilt insbesondere dann, wenn die entsprechenden Emotionen zwar intensiv, aber von kurzer Dauer waren.

Die Fahrprüfung ist in den meisten Fällen ein einmaliges Erlebnis, das bei den Prüflingen zudem oft in eine Lebenszeit fällt, die ohnehin von emotionalen Achterbahnfahrten geprägt ist:

Zu nennen sind etwa

- die nahende Volljährigkeit,
- der erste Bildungsabschluss,
- die Aufnahme einer Berufsausbildung oder eines Studiums sowie das Loslassen vom Elternhaus.



7,5 % der Studienteilnehmer hatten die Ängste in einer anderen, nicht näher bezeichneten Situation erlebt.

Die Fahrprüfung wurde in der Studie nicht explizit erwähnt.

Daraus ist jedoch nicht zu schlussfolgern, dass das Problem der Prüfungsangst im Kontext der Fahrschule zu vernachlässigen ist.

Klassenarbeiten, Klausuren und Bewerbungsgespräche sind hingegen alltägliche Ereignisse.

Daher ist es naheliegend, dass die von der IU befragten Personen ihre Prüfungsängste in diesen Situationen am besten erinnern konnten.

Diese Vermutung lässt sich auch aus der Praxis ableiten:

Wer als Fahrlehrer auf die Prüflinge eingeht, stellt nahezu ausnahmslos fest, dass die anstehende Fahrprüfung Ängste oder zumindest ein mulmiges Gefühl auslöst.

Blackouts in der Prüfungssituation, in denen Fahrschüler ihr grundlegendes Wissen nicht abrufen können und deshalb durchfallen, gehören zum Arbeitsalltag von Fahrlehrern.

Die Studie der IU stellte darüber hinaus fest, dass die Ursache der Ängste überwiegend ein hoher Anspruch des Prüflings an sich selbst ist (53,8 %), gefolgt von der Furcht vor den Folgen einer schlechten Note (47,8 %) und der Befürchtung, sich nicht ausreichend vorbereitet zu haben (40,4 %).

28,8 % der Befragten fürchteten sich vor den Reaktionen ihres sozialen Umfelds und 16,0 % gaben an, zu viele negative Erfahrungen in Prüfungssituationen gemacht zu haben.

Wer an einer Prüfung gescheitert war, musste oftmals nachteilige Folgen verkraften:

42,0 % der Befragten entstanden aufgrund von Wiederholungen oder einem verzögerten Ausbildungsabschluss reale Mehrkosten. 41,0 % brachen eine Ausbildung oder ein Studium ab oder konnten ihren Wunschberuf nicht ergreifen.



Quelle: Internationale Universität Erfurt

Was bedeuten diese Zahlen für die Arbeit in Fahrschulen?

Zunächst stellt sich die Frage, welche Konsequenzen eine gescheiterte Fahrprüfung für den Fahrschüler hat:

Neben den Mehrkosten, die eine Wiederholung der Prüfung mit sich bringt, droht ein Prestigeverlust.

Viele Gleichaltrige haben ihren Führerschein bereits in der Tasche und könnten spöttische Bemerkungen machen.

Der soziale Druck ist besonders bei Heranwachsenden ein Element, das Prüfungsängste verursachen und verstärken kann.

Außerdem fühlt sich der Schüler womöglich selbst als Versager. „Millionen von Menschen sind täglich mit dem Auto unterwegs, und ich bin durch die Prüfung gefallen. Bin ich denn so dumm, so unfähig?“, mag manch ein Fahrschüler denken, wenn die Prüfungssituation enttäuschend verlaufen ist.

Überdies lässt eine misslungene Fahrprüfung so manchen Traum abrupt platzen.

Die erste Reise im eigenen Pkw ins Ausland, eine Fahrt quer durch das Land mit den Freunden oder dem Partner – was gestern noch in greifbarer Nähe schien, ist nun in weite Ferne gerückt.

Ob die nächste Prüfung besser verlaufen wird, ist ungewiss.

Jede misslungene Fahrprüfung kostet Zeit und viel Geld, sodass Prüflinge im ungünstigsten Fall in eine Angstspirale geraten.

In der Folge steigen vor weiteren Prüfungen die Nervosität und das Risiko von Blackouts.



Ursachen von Prüfungsangst bei Fahrschülern



➤ **Mangelndes Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten**

➤ **Negative Erfahrungen oder Feedback in der Vergangenheit**

➤ **Angst vor dem Versagen und den Konsequenzen**

➤ **Perfektionismus und hohe Erwartungen an sich selbst**

➤ **Druck von außen, wie Eltern oder Freunde**

Auswirkungen von Prüfungsangst auf die Fahrleistung



- **Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit während der Fahrprüfung**
- **Fehlerhafte Entscheidungen aufgrund von Nervosität und Stress**
- **Körperliche Symptome wie Schweißausbrüche, Herzrasen oder Zittern**
- **Negative Auswirkungen auf das Selbstvertrauen und das allgemeine Wohlbefinden**
- **Blockaden beim Abrufen von Wissen während der theoretischen Prüfung**

Bewältigungsstrategien für Prüfungsangst bei Fahrschülern



Unterstützung suchen:



Sich mit anderen Fahrschülern austauschen, den Fahrlehrer um Rat bitten oder professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, um Unterstützung und Tipps zur Bewältigung von Prüfungsangst zu erhalten.

Vorbereitung und Übung:



Eine gründliche Vorbereitung auf die Fahrprüfung kann das Selbstvertrauen stärken und Ängste reduzieren.

Entspannungstechniken:



Atemübungen, Meditation oder progressive Muskelentspannung können helfen, Stress abzubauen und die Nervosität zu verringern.

Positive Selbstgespräche:



Das Ersetzen negativer Gedanken durch positive Affirmationen kann das Selbstvertrauen stärken und die Angst mindern.

Visualisierung:



Das mentale Durchspielen der Fahrprüfung in positiver Weise kann dazu beitragen, Ängste zu reduzieren und das Vertrauen zu stärken.

Welche Möglichkeiten haben Fahrlehrer, ihren Schülern die Prüfungsangst zu nehmen?

Wenn sich Fahrlehrer über die Tatsache bewusst sind, dass ihre Schüler vor der Prüfung unter Ängsten leiden, ist der wichtigste Schritt in die richtige Richtung getan.

Die Studie der IU zeigte, dass sich 45,8 % der Befragten nicht ernst genommen fühlten, wenn sie ihre Prüfungsängste ansprachen. Allerdings hatten nur 14,1 % derjenigen, die vor einer Prüfung unter Ängsten litten, andere Personen um Hilfe gebeten.

Daraus lässt sich schließen, dass die große Mehrheit der Betroffenen still bleibt und die bestehenden Sorgen für sich behält.

Hier besteht ein erster Ansatzpunkt für Fahrlehrer:

Um Hilfe zu bitten, ist eine aktive Handlung des Schülers. Eine Vielzahl von Gründen kann dazu führen, dass bestehende Ängste unausgesprochen bleiben, insbesondere die Sorge, vor den anderen Fahrschülern oder dem Fahrlehrer als „Angsthase“ dazustehen.

Deshalb ist es ratsam, den Schüler auf die bevorstehende Prüfung und möglicherweise vorhandene Befürchtungen anzusprechen. Dadurch tritt der Fahrlehrer in die Rolle des aktiv Handelnden, was es dem Fahrschüler erleichtert, seine Sorgen zu offenbaren.



Fazit – die Angst vor der Fahrprüfung ist kein unüberwindbares Hindernis

Die Angst vor der Fahrprüfung stellt eine große Hürde auf dem Weg zum Führerschein dar.

Fahrlehrer können ihren Schülern helfen, die Prüfungsängste zu überwinden, indem sie Verständnis zeigen, offen kommunizieren und die Methode der positiven Verstärkung einsetzen.

In der Praxis gestalten die Lehrer mit ihren Fahrschülern prüfungsnahe Fahrstunden und geben Tipps zu einfachen Entspannungsübungen.

Indem Fahrlehrer ihren Schülern Selbstvertrauen und Sicherheit vermitteln, schaffen sie eine unterstützende Unterrichtsatmosphäre, in der die Prüflinge ihr volles Potenzial entfalten können.

Die Fahrschüler nehmen die gewonnene Selbstsicherheit mit in die abschließende praktische Fahrprüfung.

Der Fahrlehrer bemüht sich, seine Schüler individuell zu betreuen, da er weiß, dass jeder Mensch unterschiedlich mit Stress und Prüfungsängsten umgeht.

Dazu gehört auch, die persönlichen Hintergründe des Fahrschülers kennenzulernen, ohne dabei aufdringlich zu wirken.

Der Fahrlehrer erkennt dadurch die Ängste und Motivationen seiner Schüler und schafft ein vertrauensvolles und zugleich professionelles Verhältnis, das eine offene Kommunikation ermöglicht.

Es gibt viele Möglichkeiten, um die Prüfungsangst im Rahmen einer Fahrausbildung zu überwinden.

Es liegt am Lehrer, herauszufinden, welche Methode beim jeweiligen Fahrschüler am zuverlässigsten funktioniert.



Sechs Tipps, für deine Schüler



Tip 1

- Nimm so viele Fahrstunden, bis du dich im Straßenverkehr sicher fühlst. Melde dich erst dann zur Prüfung an.



Tip 2

- Bleibe ruhig! Es ist normal, vor einer Prüfung nervös zu sein. Lasse dich nicht von der Aufregung ablenken und konzentriere dich auf das Fahren.



Tip 3

- Es ist nicht die Aufgabe d
es Prüfers, dich zu ärgern oder zu täuschen. Er macht seinen Job und möchte sicherstellen, dass du ein Fahrzeug führen kannst.



Tip 4

- Erzähle möglichst wenigen Angehörigen und Freunden vom bevorstehenden Prüfungstermin. Dies senkt den sozialen Druck, der die Angst verstärkt.



Tip 5

-Beginne den Tag der Prüfung ruhig und entspannt. Genieße ein Frühstück und ziehe dir bequeme Kleidung und Schuhe an. Sei mindestens 30 Minuten vor dem Termin an der Prüfungsstelle.



Tip 6

- Wenn du die Prüfung nicht bestehst, geht die Welt nicht unter. Du kannst die Fahrprüfung in wenigen Wochen wiederholen.

Du willst Deinen Schülern aktiv helfen, ihre Prüfungsangst zu besiegen?

Dann haben wir das perfekte Coaching Programm für Dich!

Unser erprobtes 6-stufiges Programm beinhaltet spezielle Frage Techniken sowie Basics in Quantenheilung, NLP und Hypnose.

Mit diesen Methoden kannst Du Deinen Schülern helfen, ihre Ängste zu überwinden und sich optimal auf die Prüfung vorzubereiten.

Mit unserem Programm kannst du deine Schülerinnen und Schüler optimal auf die Führerscheinprüfung vorbereiten und ihnen dabei helfen, ihre Ängste zu überwinden. Du wirst von den speziellen Techniken profitieren und dir Zeit sparen können, indem du auf unsere fix und fertigen Skripte und Marketing Vorlagen zurückgreifst.

Starte jetzt durch und melde dich für unser Coaching Programm an! Werde zum erfolgreichen Fahrlehrer/in, der seine Schüler/innen bestmöglich unterstützt.

Coaching Programm Inhalte

In unserem Coaching Programm möchten wir unseren Coaches einen wichtige Bausteine an die Hand geben:

Dabei legen wir großen Wert darauf, dass unsere Coaches ein erprobtes Programm erhalten, das ihren Schülern sofort die Angst nimmt.

Weitere Inhalte des Kurses

Zudem vermitteln wir spezielle Frage Techniken, mit denen angstauslösende Gründe identifiziert werden können.

Techniken aus der Quantenheilung, mit denen z.Bsp. der Zeitpunkt des Entstehens der Blockaden bestimmt werden kann.

NLP (Neuro Linguistisches Programmieren) ist ein zentraler Bestandteil unseres Programms, mit dieser Technik können mentale Hindernisse zu überwinden werden.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Vermittlung von Hypnose. Diese sehr mächtige Technik kann dabei helfen, tiefsitzende Glaubenssätze und Verhaltensmuster zu lösen und somit nachhaltige Veränderungen bei den Schülern zu bewirken.

Um den Einstieg in das Kursprogramm zu erleichtern, stellen wir fix und fertige Skripte und Videos zur Verfügung. So können unsere Coaches schnell und einfach mit der Umsetzung beginnen.

Und last but not least bieten wir Done for you Marketing Vorlagen an. Damit können unsere Coaches ihr Kursprogramm erfolgreich vermarkten und somit noch mehr Menschen erreichen.

Wir sind uns sicher, dass unsere Coaches mit diesem Programm ihre Schüler bestmöglich unterstützen werden und selbst als erfolgreiche Coaches durchstarten können!

Dein Weg zum Coach





Fear Angels GmbH

effektive Coaching Programme für Fahrlehrerinnen und Fahrlehrer



Website

www.fear-angels.de



Phone

+49 711 50 490 983



E-mail

info@fear-angels.de



HQ address

73730 Esslingen Bachstraße 8