

Tipps zur Bewältigung der Prüfungsangst vor der Fahrprüfung

Wer wie Sabine unter Prüfungsangst bei der Fahrprüfung leidet, der hat viele Möglichkeiten, diese mit Disziplin und Geduld erträglich zu gestalten. Die folgenden Tipps können helfen:



Ein guter Kontakt zum Fahrlehrer ist für die Prüfung entscheidend.

- ✓ Wichtig ist ein **Vertrauensverhältnis zum Fahrlehrer** zu haben. Wenn er Sie zur Prüfung anmelden möchte, vertrauen Sie ihm, dass er davon überzeugt ist, dass Sie die Prüfung auch bestehen. Sprechen Sie etwaige Ängste offen an und bitten Sie um ein spezielles Training der von Ihnen ausgemachten potentiellen Schwachstellen.
- ✓ Nehmen Sie den **Prüfungstermin** für sich wahr. Via Social Media zu verbreiten, wann Sie sich vor dem Prüfer beweisen müssen, erhöht nur den Leistungsdruck. Haben Sie die Prüfung erst bestanden, bleibt noch genug Zeit, um alle Freude darüber zu informieren.
- ✓ Planen Sie um den Prüfungstermin herum viel **Luft** Planen Sie, sich rechtzeitig zur Fahrschule aufzumachen. Vielleicht möchten Sie sich ja vorab schon einmal „warmfahren“ und eine letzte Fahrstunde direkt vor der Prüfung absolvieren. Nach der Prüfung sollten Sie sich nicht durch weitere Termine hetzen lassen.
- ✓ Denken Sie immer daran: Der Prüfer weiß, dass Sie **Fahranfänger** sind und nicht auf jegliche Situation im neu von Ihnen eroberten Straßenverkehr gefasst sein können. Das heißt auch, dass kleine Missgeschicke nicht das Aus bedeuten müssen. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen und vertrauen Sie auf sich selbst.
- ✓ Viel **Schlaf** und ein gesundes **Frühstück** helfen dabei, gut in den Tag zu starten – das ist auch am Tag der Prüfung nötig. Beruhigungsmittelchen sind indes nicht empfehlenswert, denn wenn die Dosierung nicht passt, können Sie so leicht zur Verkehrsbehinderung werden.

<http://www.pruefungsratgeber.de/ich-bekomme-bei-der-fahrpruefung-pruefungsangst-was-soll-ich-tun/>