

Das **Regionale Beratungs- und Unterstützungszentrum West** (ReBUZ West) bietet Schüler:innen, Eltern und Lehrer:innen im Bremer Westen vertrauliche und kostenfreie Beratung und Unterstützung zu allen schulischen Themen.

Das Coaching wird durchgeführt von erfahrenen Beraterinnen mit vielseitigen fachlichen Qualifikationen aus dem psycho-sozialen Bereich.

Für wen ist das Angebot ausgelegt?

Das Angebot richtet sich an Schüler:innen der Jahrgangsstufen E, Q1 und Q2.

Termine:

Jeweils von 16.15 – 17.45 Uhr

Mi, 23. September 2026

Mi, 30. September 2026

Mi, 07. Oktober 2026

Mi, 28. Oktober 2026

Mi, 04. November 2026

Kontakt / Anmeldung:

Bitte melde dich bis einschl. den 08.09.2026 an.

Ihr findet unser Anmeldeformular über diesen QR-Code:



Bitte schicke uns das Formular per Post oder per E-Mail (als PDF-Datei oder abfotografiert) an die untenstehende Adresse.

Gerne kannst du dich auch schon im Vorfeld der Anmeldung mit deinen Fragen melden.

Tel.: 0421/361-10803

Mail: pa-coaching@rebuz.bremen.de

ReBUZ West
Vegesacker Straße 84
28217 Bremen

Coaching bei Prüfungsangst

Ein Angebot für alle, die ihre Prüfungs- oder Versagensangst bewältigen wollen

Für Schüler:innen der Oberstufe

Ich schaffe das nicht

Ich kann mich nicht konzentrieren

Alles, was ich wusste, ist weg, mein Kopf ist leer

Mir ist schlecht

Ich bin so nervös, ich kann nicht richtig denken

Kennst du das?

Hoffentlich merkt es keiner

Ich traue mich nicht, vor anderen etwas zu sagen

Was soll bloß aus mir werden?

Mir ist das alles zu viel

Alle gucken mich an

Ich fühle mich unwohl

Damit bist du nicht allein!

Viele Schüler:innen geraten angesichts der hohen schulischen Anforderungen unter Druck und entwickeln unterschiedlich stark ausgeprägte Prüfungs- oder Versagensängste. Manchmal zeigt sich dies auch dadurch, dass du Angst vor Präsentationen oder Bewertung durch andere hast.

Gegen diese Ängste kannst du etwas tun!

Wir bieten dir an, in einer kleinen Gruppe Schritt für Schritt deine Ängste zu verstehen und Strategien für den Umgang zu entwickeln.

Das Angebot ist kostenfrei und findet in geschützter Atmosphäre in den Räumen des ReBUZ West statt.

Wir freuen uns auf dich!

Wir achten im Coaching generell auf deine persönlichen Grenzen und Wünsche und möchten, dass du dich wohlfühlst.

Termine

Das Coaching besteht aus fünf Sitzungen.

Themen

- Die Angst verstehen lernen
- Entspannung statt Stress
- Was hilft bei Black-Outs und Panik?
- Weniger Stress durch gute Vorbereitung
- Veränderung negativer Denkmuster
- Wie erlange ich mehr Sicherheit in (mündlichen) Prüfungen?