

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

Das Coaching wird durchgeführt von Psycholog\*innen und Pädagog\*innen mit der Zusatzqualifizierung Systemische Beratung.

Für wen ist das Angebot ausgelegt?

Das Angebot richtet sich an Schüler\*innen ab Jahrgang 10.

### Termine:

Jeweils von 16.30 – 18.00 Uhr, Raum C 1.24

Dienstag, 03. November 2026

Dienstag, 10. November 2026

Dienstag, 17. November 2026

Dienstag, 24. November 2026

Dienstag, 01. Dezember 2026

Dienstag, 08. Dezember 2026 (Ersatztermin)

Mittwoch, 19. Januar 2027 (Follow-Up-Termin)

### Kontakt / Anmeldung:

Bitte melde Dich bis einschl. zum 09.10.2026 an.

Das Anmeldeformular findet Ihr unter diesem QR-Code:



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

Gerne kannst Du Dich auch schon im Vorfeld der Anmeldung mit Deinen Fragen melden.

**Tel.:** 0421/361-16415

**Mail:** [PA-Coaching.Ost@rebuz.bremen.de](mailto:PA-Coaching.Ost@rebuz.bremen.de)

**ReBUZ-Ost**  
**Universitätsallee 16**  
**28359 Bremen**

# Coaching bei Prüfungsangst

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

Für  
Schüler\*innen  
ab Jahrgang 10

Schuljahr 26/27

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 vor der 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-Ost 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 fest eingeplanten Sitzungen. Ein sechster Termin wird als Ersatztermin festgehalten. Außerdem bieten wir einige Wochen nach dem Coaching einen Follow-up-Termin an.

## Themen

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