Autor:innen

Leonie Brixa
Karlheinz Boss
Matthias Kampl

Herausgeber:innen

Heike Angerer
Magdalena Pötzelsberger
Admir Bajric



MUTIG ZUR LAP

Impressum

Medieninhaberin:
Kammer für Arbeiter und Angestellte für Wien
Prinz-Eugen-Straße 20-22, 1040 Wien,
Telefon: (01) 501 65 0

Offenlegung gem. § 25 MedienG:
siehe wien.arbeiterkammer.at/impressum

Auftraggeberin:
AK Wien / Abt. Lehrausbildung und Bildungspolitik

Rückfragen an:
Magdalena Pötzelsberger
magdalena.poetzelsberger@akwien.at

Grafik:
Michael Zmek
www.zmekdesign.at
hello@zmekdesign.at

Verlags- und Herstellungsort:
Wien

Druck:
AK Wien

ISBN:
978-3-7063-1245-5

© 2026 AK Wien

Inhalt

Einleitung 5

Die LAP 6
das unbekannte Wesen

Prüfungsangst 10
eine reale Belastung

Umgang mit Prüfungsangst 12
Strategien und Tipps

Blackout 18
Handlungsoptionen bei Denkblockaden

LAP-Vorbereitung 20
vom Lernen zur Prüfung

Anlaufstellen 22
ein Überblick

Literaturverzeichnis 27

VORWORT

Die Arbeiterkammer, die Interessensvertretung der Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer in ganz Österreich, unterstützt und begleitet junge Menschen beim Einstieg ins Berufsleben und setzt sich für eine qualitätsvolle Ausbildung für alle ein.

Die Lehrausbildung ist ein Herzstück unseres Bildungssystems und bildet das Fundament für eine starke, innovative Wirtschaft und einen zukunftsfitten Arbeitsmarkt. Lehrlinge sind die Fachkräfte von morgen: Ihre Fähigkeiten, ihre Kenntnisse und ihr Engagement sind entscheidend für den Wohlstand und die wirtschaftliche Entwicklung Österreichs.

Die Lehrabschlussprüfung markiert einen wichtigen Meilenstein auf diesem Weg. Sie bestätigt fachliche Qualifikationen, schafft berufliche Perspektiven und eröffnet Wege für die weitere berufliche und persönliche Entwicklung. Damit alle Lehrlinge ihre Fähigkeiten unter fairen und transparenten Bedingungen unter Beweis stellen können, setzen wir uns als Arbeiterkammer für Chancengerechtigkeit und moderne und transparente Prüfungsstandards ein.

Für viele junge Menschen stellen Prüfungssituationen jedoch Stress- und Ausnahmesituationen dar. Prüfungsangst ist eine ernstzunehmende Belastung, die dazu führen kann, dass Wissen und Kompetenzen in entscheidenden Situationen nicht vollständig abgerufen werden können. Wer Chancengerechtigkeit ernst nimmt, muss auch die psychischen Belastungen im Ausbildungs- und Prüfungsalltag berücksichtigen und Lehrlinge im Ausbildungs- und Prüfungsalltag gezielt unterstützen.

Mit dieser Handreichung möchten wir das Thema Prüfungsangst in den Mittelpunkt rücken. Sie soll Wissen über Ursachen und Auswirkungen vermitteln sowie praktische Strategien zur Bewältigung aufzeigen.

Dabei richtet sich die Handreichung an jene, die Lehrlinge während ihrer Ausbildung und bei der Vorbereitung auf die Lehrabschlussprüfung begleiten und unterstützen. Unser Ziel ist es, Lehrlinge zu ermutigen, ihr Potenzial selbstbewusst zu entfalten und ihren Prüfungen mit Zuversicht entgegenzutreten.

Die Arbeiterkammer setzt sich für gute Ausbildungsbedingungen, faire Prüfungsbedingungen und umfassende Unterstützungsangebote ein. Denn eine qualitätsvolle Ausbildung, gerechte Chancen und ein gelungener Berufseinstieg sind die Basis für soziale Gerechtigkeit, gute Arbeitsbedingungen und ein gutes Leben für alle.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei der Begleitung und Unterstützung der Lehrlinge auf ihrem Ausbildungsweg bis hin zur Lehrabschlussprüfung!



Renate Anderl
Präsidentin der Arbeiterkammer Wien
und der Bundesarbeitskammer



Einleitung

Der Antritt zur Lehrabschlussprüfung ist für alle Lehrlinge ein bedeutender Meilenstein.

Je näher die Lehrabschlussprüfung (LAP) rückt, desto häufiger begleiten nicht nur Zuversicht und Engagement, sondern auch Anspannung, Verunsicherung und Prüfungsangst diesen Weg.

Diese Handreichung richtet sich an Multiplikator:innen im Rahmen der LAP-Vorbereitung, insbesondere an Leiter:innen von Vorbereitungskursen, Ausbilder:innen, Lehrkräfte an Berufsschulen, Berater:innen und Vertrauenspersonen. In diesen Funktionen begleiten und unterstützen Sie Lehrlinge auf ihrem Weg zur LAP. Sie können dabei helfen, die psychische Widerstandsfähigkeit der Prüfungskandidat:innen zu stärken und sie durch gezielte Strategien und Handlungsempfehlungen auf die Anforderungen der LAP vorzubereiten.

Ziel der Handreichung ist es, das Bewusstsein für das Thema Prüfungsangst zu stärken und für mögliche Belastungen und Unterstützungsbedarfe zu sensibilisieren. Sie soll Wissen über Prüfungsangst vermitteln und konkrete Werkzeuge an die Hand geben, um Ängste abzubauen, die Selbstwirksamkeit der angehenden Fachkräfte zu fördern.

Die Handreichung bietet Hintergrundwissen, praktische Anregungen und konkrete Handlungsstrategien. Sie soll dazu beitragen, Prüfungsangst frühzeitig wahrzunehmen, offen anzusprechen und Lehrlinge in ihrer Vorbereitung und im Umgang mit Prüfungssituationen gezielt zu stärken.

Vielen Dank für Ihr Engagement!



1 Die LAP



DAS UNBEKANNTE WESEN

Oftmals ist das, was als „Prüfungsangst“ bezeichnet wird, im Kern eine tiefsitzende Ungewissheit über eine unbekannte Situation. Fehlende Klarheit darüber was auf einen zukommt, begünstigt häufig die Vorstellung besonders schwieriger Szenarien. Diese psychische Belastung blockiert das eigentliche Potenzial der Lernenden und verhindert, dass sie ihr erworbenes Wissen souverän abrufen können.

Angst entsteht dort, wo Transparenz fehlt. Wenn die Prüfungssituation wie eine „Blackbox“ wirkt, schwindet das Selbstvertrauen. Hier möchte die vorliegende Handreichung ansetzen: Empowerment durch umfassende Aufklärung, Informationen und Orientierung.

Vor diesem Hintergrund widmet sich der erste Teil dieser Handreichung gezielt der Entmystifizierung der Lehrabschlussprüfung. Wenn Struktur und Ablauf der Prüfung klar sind, verwandelt sich die diffuse Angst in eine bewältigbare Herausforderung.

Sollte die Prüfungsangst über eine bloße Ungewissheit hinausgehen, stellt der zweite Teil dieser Broschüre ein fundiertes Instrumentarium vor, um belastenden Angstgefühlen gezielt entgegenzuwirken. In diesem Abschnitt werden praxisnahe Ansätze vermittelt, die speziell darauf ausgerichtet sind, die Handlungsfähigkeit in Stresssituationen zu sichern.

Hard Facts LAP Prüfungsanmeldung und Ablauf

Anmeldung zur Zulassung

Eine Anmeldung zur LAP kann frühestens sechs Monate vor Ende der Lehrzeit bei der zuständigen Lehrlingsstelle der Wirtschaftskammer beantragt werden. Die Antragstellung für eine reguläre LAP, eine außerordentliche LAP, eine Wiederholungsprüfung oder eine Zusatzprüfung erfolgt bei der Lehrlingsstelle durch den Lehrbetrieb oder die Prüfungskandidat:innen selbst.



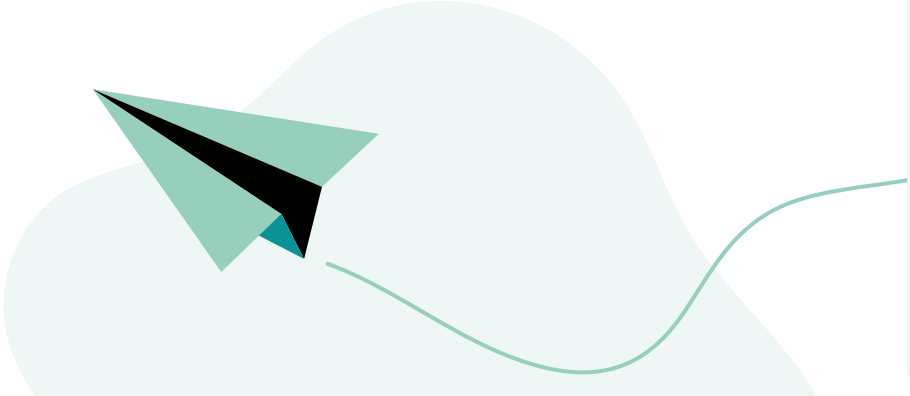
Für die Zulassung müssen bei der Antragstellung folgende Unterlagen hochgeladen werden:

- Abschlusszeugnis der Berufsschule bzw. einer Schule, deren Besuch die Lehrzeit ganz oder teilweise ersetzt.
- Nachweis über die Bezahlung der Prüfungsgebühr.

Der Prüfungstermin darf bei Lehrlingen

- frühestens 10 Wochen vor dem Ende der Lehrzeit,
- bei lehrgangsmäßigen Berufsschulen nicht vor dem Ende des letzten Lehrgangs,
- bei ganzjährigen oder saisonmäßigen Berufsschulen frühestens 6 Wochen vor dem Ende des Unterrichtsjahres,
- bei Lehrberufen mit zweieinhalb- bzw. dreieinhalbjähriger Lehrzeit frühestens 6 Wochen vor Beendigung der Berufsschulpflicht stattfinden.

Laut Lehrlingsstelle werden in der Regel drei bis vier Wochen vor der Prüfung alle wichtigen Informationen zur Prüfung per Mail bekanntgegeben. Dazu gehören die Prüfungszeiten, der Prüfungsort, die Prüfungsgegenstände, erforderliche Unterlagen und Materialien sowie Informationen zur Prüfungsgebühr. Falls die theoretische Prüfung entfällt, wird dies ebenfalls in der Einladung bekanntgegeben.



TIPP

Erinnern Sie die Prüfungskandidat:innen, die Einladung zur Lehrabschlussprüfung an ihren Lehrbetrieb weiterzuleiten, wenn sie sich in einem aufrechten Lehrverhältnis befinden.

Leider gibt es nicht bei allen Lehrberufen mehrmals jährlich stattfindende Termine.

Die möglichen Prüfungstermine sind online abrufbar unter: www.pruefungstermine.wko.at
Die frühzeitige Information über den Prüfungstermin gibt Prüfungskandidat:innen Sicherheit und nimmt den Druck.

Aufbau und Ablauf der Prüfung

TIPP

Die Prüfung findet selten in den gewohnten Räumen der Berufsschule statt. Umso wichtiger sind Informationen zum Prüfungsablauf sowie Prüfungssimulationen, um die Prüfungskandidat:innen mit der Situation vertraut zu machen.

Die LAP besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Inhalt, Umfang und Dauer sind in der jeweiligen Prüfungsordnung festgelegt. Der theoretische Teil entfällt, wenn die Berufsschule bereits erfolgreich abgeschlossen wurde. Nachweise über eine entsprechende schulische Vorbildung (berufsbildende mittlere oder höhere Schule) können gegebenenfalls angerechnet werden.

Der praktische Teil besteht in der Regel aus einer praktischen Aufgabe und einem Fachgespräch. In manchen Lehrberufen (z.B. im kaufmännischen Bereich) wird stattdessen ein mündlicher und schriftlicher Geschäftsfall bearbeitet. Im Fachgespräch werden berufliche Kenntnisse geprüft. Die Leistungen werden von einer Prüfungskommission beurteilt und anschließend bekannt gegeben. Diese besteht in der Regel aus drei Personen: einer vorsitzenden Person und zwei Beisitzer:innen.

Die Bewertung erfolgt mit „ausgezeichnetem Erfolg“, „gutem Erfolg“, „bestanden“ oder „nicht bestanden“. Nach der Prüfung wird das Ergebnis bekannt gegeben und das Prüfungszeugnis ausgehändigt. Nach Ende der Lehrzeit kann zusätzlich bei der Lehrlingsstelle ein Lehrbrief beantragt werden.

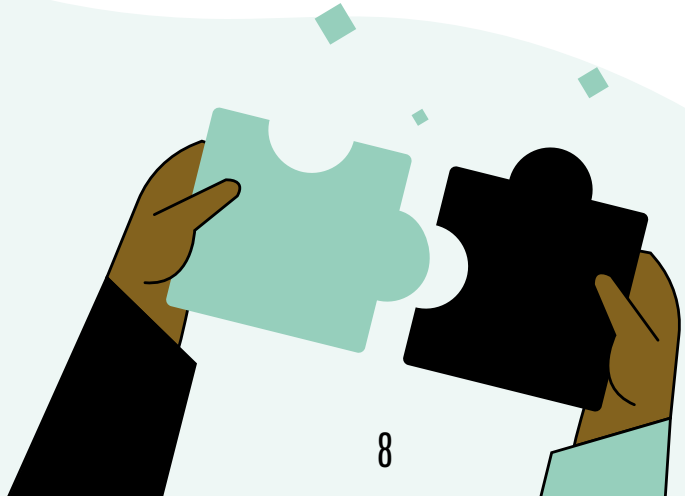
Ziel ist, dass die Prüfungskandidat:innen der Lehrabschlussprüfung mit Zuversicht begegnen.

Wiederholungsprüfung und Kosten

Die LAP kann beliebig oft wiederholt werden. Bereits positiv abgelegte Prüfungsgegenstände müssen dabei nicht erneut absolviert werden. Es müssen nur jene Teile wiederholt werden, die negativ beurteilt wurden.

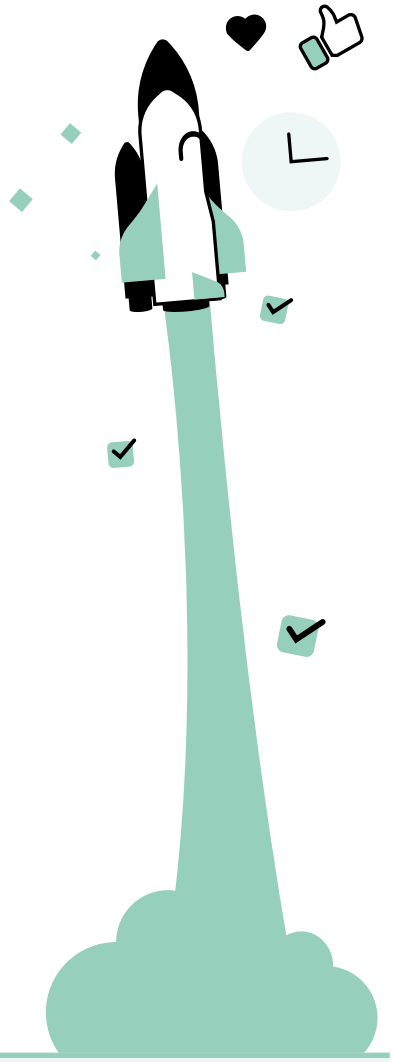
Für jede Wiederholung ist ein neuer Antrag bei der Lehrlingsstelle erforderlich. Für die Prüfungskandidat:innen selbst entstehen in der Regel keine Kosten. Die Prüfungsgebühr wird beim ersten Antritt vom Lehrbetrieb übernommen. Auch Materialien und Werkzeuge für den praktischen Teil werden im bestehenden Lehrverhältnis vom Lehrbetrieb bereitgestellt.

Zweite und dritte Antritte sind ebenfalls kostenlos. Ab dem vierten Prüfungsantritt sowie bei unentschuldigtem Fernbleiben muss die Prüfungsgebühr selbst bezahlt werden. Bei einer außerordentlichen Lehrabschlussprüfung ohne bestehendes Lehrverhältnis ist die Prüfungsgebühr ebenfalls selbst zu tragen.



Checkliste vor der Prüfung

Eine gute Vorbereitung hilft den Prüfungskandidat:innen sicher aufzutreten und mit mehr Selbstvertrauen in die Prüfung zu gehen. Die folgende Checkliste kann dabei helfen, gemeinsam mit den Prüfungskandidat:innen die wichtigsten organisatorischen und praktischen Punkte vor der Prüfung zu klären und sicherzustellen, dass sie gut vorbereitet in die Prüfung starten.



- ☑ Datum, Uhrzeit, Ort und die Dauer der Prüfung sind bekannt.
- ☑ Der Ablauf der Prüfung wurde besprochen und ist geläufig.
- ☑ Erinnerung an Mitnahme eines Lichtbildausweises und der Prüfungseinladung ist erfolgt.
- ☑ Die Prüfungskandidat:innen wissen, welche Materialien (Werkzeug, Arbeitsmaterialien, Schreibzeug) zur Prüfung mitzunehmen sind.
- ☑ Passende Kleidung für die Prüfung wurde thematisiert.
- ☑ Der Anfahrtsweg zum Prüfungsort und das Einplanen von ausreichend Zeit für die Anreise wurden besprochen.
- ☑ Die Prüfungskandidat:innen wissen, um die Wichtigkeit, mindestens 15 Minuten vor Prüfungsbeginn vor Ort zu sein.
- ☑ Den Prüfungskandidat:innen ist klar, dass Mobiltelefone während der Prüfung auf lautlos oder Flugmodus zu stellen sind.

Ein klarer Fahrplan nimmt den Druck. Besprechen Sie mit den Prüfungskandidat:innen den typischen Ablauf des Fachgesprächs:

1. Ein ruhiges Ankommen (ca. 15–30 Minuten vor Beginn) reduziert den Stress, vor allem wenn der Prüfungsort unbekannt ist.
2. Zu Beginn stellt sich die Prüfungskommission vor, begrüßt die Prüfungskandidat:innen und überprüft deren Identität.
3. Das Fachgespräch ist häufig mit Nervosität und Prüfungsangst verbunden. Vermitteln Sie, dass es sich um ein Gespräch auf Augenhöhe über die beruflichen Inhalte handelt. In der Regel beginnt das Prüfungsgespräch mit einer leichten Einstiegsfrage zum beruflichen Umfeld, bzw. zu den praktischen Tätigkeiten im Lehrbetrieb.
4. Zuhörer:innen oder Begleitpersonen sind während der LAP nicht zugelassen. Die Begleitung zur Prüfung und der gemeinsame Aufenthalt im Wartebereich sind jedoch erlaubt und können als hilfreich sowie entlastend wahrgenommen werden.
5. Das Gesetz normiert eine objektive Beurteilung. Personen aus dem direkten Umfeld der Prüfungskandidat:innen (Ausbilder:innen, Arbeitgeber:in, Verwandte oder Kolleg:innen aus derselben Abteilung) sind von der Prüfungstätigkeit ausgeschlossen.

TIPP

Die Lehrabschlussprüfung kann von den Prüfungskandidat:innen abgebrochen werden. Dies kann beispielsweise dann in Betracht gezogen werden, wenn die Prüfungssituation als nicht ordnungsgemäß oder diskriminierend erlebt wird.

Gleichbehandlung bedeutet, dass niemand wegen seines Geschlechts, Alters, seiner Herkunft, Religion, sexuellen Orientierung oder einer Behinderung benachteiligt wird. Das gilt auch für die Prüfung: Alle Teilnehmenden werden nach den gleichen Kriterien beurteilt.

Die ***Arbeiterkammer*** berät bei Diskriminierung, informiert über rechtliche Möglichkeiten und unterstützt Betroffene bei der Durchsetzung ihrer Rechte.

Die Lehrabschlussprüfung stellt für viele Jugendliche eine außergewöhnliche Situation dar und ist emotional aufgeladen. Unbekannte Abläufe, hohe Erwartungen und die große Bedeutung des Ergebnisses erzeugen Stress und führen zu Anspannung.



2 PRÜFUNGS ANGST

EINE REALE BELASTUNG

Physiologische Reaktionen wie Herzklopfen, schwitzige Hände oder ein trockener Mund sind bekannte Stressreaktionen. Bei einigen Prüfungskandidat:innen können sich diese typischen Ausdrucksformen von Nervosität auch zu einer ausgeprägten Prüfungsangst entwickeln, die sich auf Konzentration, Leistungsfähigkeit und Lernverhalten auswirkt.

Prüfungsangst wirkt nicht nur im Prüfungsgeschehen, sondern oft schon in der Vorbereitungsphase hemmend: Lernstoff wird schlechter aufgenommen, Selbstzweifel nehmen zu und es fällt schwer, realistische Einschätzungen der eigenen Fähigkeiten zu treffen.

Für Prüfungskandidat:innen bedeutet dies eine doppelte Herausforderung: Sie müssen sowohl den fachlichen Anforderungen der LAP gerecht werden als auch ihre psychische Belastung bewältigen – ein Aspekt, der in der Lehrausbildung häufig zu wenig Aufmerksamkeit erhält.

Was passiert im Körper bei Angst und Stress?

Angst ist eine natürliche Schutzreaktion des Körpers. Sie hilft uns, auf mögliche Gefahren schnell zu reagieren. Dabei spielt die Amygdala im Gehirn eine wichtige Rolle. Sie verarbeitet Informationen darüber, ob eine Situation möglicherweise bedrohlich ist und kann sehr schnell eine körperliche Stressreaktion anstoßen.

Wird eine Situation als bedrohlich oder besonders herausfordernd wahrgenommen, schaltet der Körper auf Alarmbereitschaft. Herzschlag und Atmung können sich beschleunigen, Muskeln spannen sich an und Energiereserven werden bereitgestellt. Gleichzeitig richtet sich die Aufmerksamkeit stärker auf das, was gerade als wichtig oder gefährlich wahrgenommen wird. Diese Reaktion ist grundsätzlich sinnvoll: Sie macht uns bereit, schnell zu handeln.

Der Körper reagiert dabei nicht nur auf unmittelbare körperliche Gefahren. Auch Situationen, die mit Bewertung, Unsicherheit oder möglichen negativen Folgen verbunden sind, können eine Stressreaktion auslösen – zum Beispiel eine LAP. Der Körper kann also reagieren, obwohl keine körperliche Gefahr besteht. Typische Folgen sind etwa Herzklopfen, Schwitzen, Zittern, Anspannung, Übelkeit oder Schwindel. Bei starker Angst kann die Stressreaktion allerdings genau das erschweren, was in einer Prüfung gebraucht wird.

Merksatz

Es wird nur ein kleiner Teil der Person, die situative Leistung, bewertet - nicht die gesamte Person mit all ihrem Wissen, ihren Talenten und Fähigkeiten.

Dieses Wissen und Erleben gilt es im Vorfeld der Prüfung besonders zu stärken. Wenn bei den Prüfungskandidat:innen verinnerlicht ist, dass es bei dieser Prüfung nicht um ihren Wert als Mensch geht, lösen sich über 90% der Ängste auf.

Ein Teil der Aufmerksamkeit ist dann mit der Angst und den eigenen Körperreaktionen beschäftigt. Dadurch kann es schwerer werden, sich zu konzentrieren, Gedanken zu ordnen oder auf bereits gelerntes Wissen zuzugreifen. Das Wissen ist dadurch nicht weg – der Zugriff darauf kann vorübergehend erschwert sein. So kann beispielsweise ein Blackout entstehen.

Ein gewisses Maß an Aufregung vor einer Prüfung ist normal und kann sogar hilfreich sein. Die erhöhte Aufmerksamkeit und Aktivierung können dabei unterstützen, konzentriert und leistungsbereit zu sein. Wird die Angst jedoch sehr stark oder hält die Stressreaktion über längere Zeit an, kann sie die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.

Wichtig für Betroffene:
Prüfungsangst ist keine „falsche“ Reaktion. Der Körper bereitet sich lediglich auf eine als wichtig oder herausfordernd wahrgenommene Situation vor. Die körperlichen Reaktionen sind zwar unangenehm, aber nicht gefährlich – und sie gehen wieder vorbei.

3



Im Folgenden werden ausgewählte Strategien vorgestellt, die in der Vorbereitungsphase, am Prüfungstag sowie direkt in der Prüfungssituation unterstützen können.

Ergänzend werden einfache Techniken zur Stabilisierung und Fokussierung beschrieben.

UMGANG MIT PRÜFUNGSANGST

STRATEGIEN UND TIPPS

Vorbereitungsphase

Ermutigen Sie die Prüfungskandidat:innen, sich ihre bereits erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten vor Augen zu führen. Sie haben während ihrer Lehrzeit und in der beruflichen Praxis zahlreiche Kompetenzen erworben, die eine wichtige Grundlage für den Prüfungserfolg darstellen.

Folgende Ansätze und Methoden haben sich als hilfreich erwiesen:

Positive Affirmation: „Ich kann das schaffen."

Glaubenssätze umprogrammieren: Anstatt „Ich bin so schlecht!" besser „Ich bin gut vorbereitet" und statt „Ich kann das nicht!" besser „Ich habe jetzt jahrelang Berufserfahrung gesammelt und habe viel gelernt".

Weitere Beispielformulierungen:

- „Ich muss nicht alles wissen, um eine Prüfung zu bestehen."
- „Ich muss nicht perfekt sein."
- „Ich weiß mehr, als mich meine Angst gerade glauben lässt."
- „Ich darf nervös sein. Das bedeutet nicht, dass ich die Prüfung nicht schaffe."
- „Prüfungsangst fühlt sich unangenehm an, aber ich kann damit umgehen."
- „Ich muss nicht angstfrei sein, um die Prüfung zu bewältigen."
- „Ich kann Schritt für Schritt vorgehen."
- „Ich muss heute nicht beweisen, dass ich alles kann. Ich kann zeigen, was ich gelernt habe."
- „Ich habe bereits viele Situationen in meiner Ausbildung bewältigt. Auch diese Prüfung ist eine Situation, die ich Schritt für Schritt bewältigen kann."

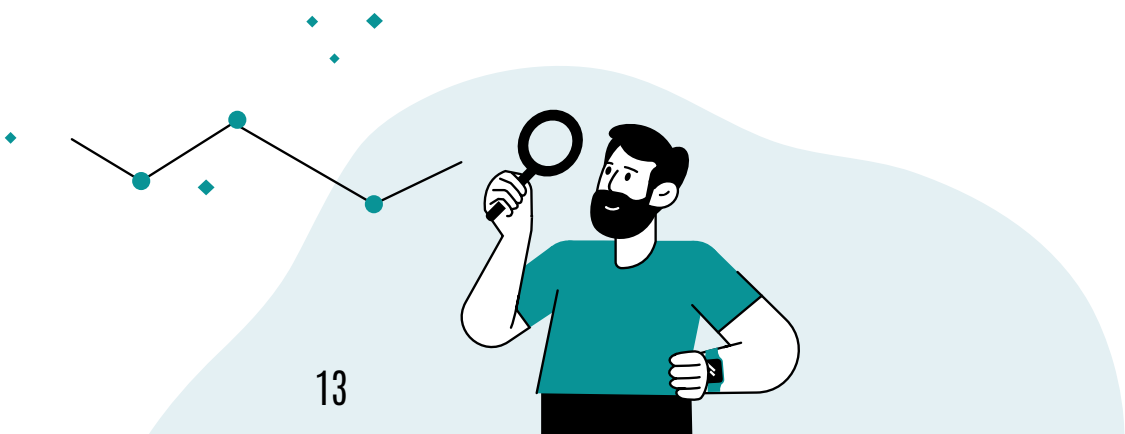


TIPP

Ermutigen Sie die Prüfungskandidat:innen ihre individuellen Affirmationen zu finden, die sich für sie glaubwürdig und authentisch anfühlen. Ansonsten sind es leere Phrasen, die den Stress sogar noch erhöhen können, weil das innere System gerne Gegenargumente formuliert.

Realistische Einschätzungen

Nicht bestandene Prüfungen sind kein Weltuntergang. Das unangenehme und schambehaftete Gefühl ist nicht überdauernd. Die dabei gewonnenen Erfahrungen können für einen weiteren Antritt genutzt werden und dazu beitragen, die Prüfungssituation besser einzuschätzen.



Mentales Training und Visualisieren



Mentales Training bedeutet, sich in eine bevorstehende Prüfungssituation zu versetzen und einen möglichen Ablauf schrittweise durchzuspielen. Dadurch werden positive und strukturierte Vorstellungen aufgebaut, auf die in der realen Situation zurückgegriffen werden kann.

Diese Methode ist auch sehr hilfreich, um bereits im Vorfeld bestimmte Momente zu identifizieren, die besonders angstbesetzt sind, wie zum Beispiel in den Prüfungsraum hineinzukommen, längere Wartezeiten vor der Prüfung, die Antwort auf Fragen nicht gleich zu wissen etc.

Durch die frühzeitige Identifikation können passende Strategien für die jeweiligen Momente ausgewählt werden, sodass am Prüfungstag ein konkreter „Wenn-dann-Plan“ existiert.



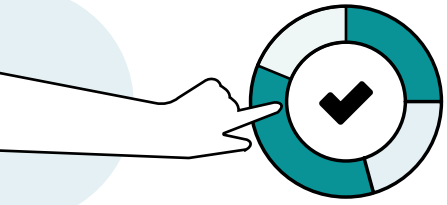
Rückgriff auf erfolgreiche Erfahrungen

Das gezielte Erinnern an frühere bestandene Prüfungen oder erfolgreich gemeisterte schwierige Situationen kann dazu beitragen, das Selbstvertrauen zu stärken. Dadurch werden eigene Fähigkeiten und bereits bewährte Bewältigungsstrategien wieder ins Bewusstsein gerückt, was eine stabilisierende Wirkung auf die aktuelle Prüfungssituation haben kann.

Genügend Schlaf



Schlafen geht über bloßes Ausruhen hinaus. Es erfüllt grundlegende Funktionen und stellt einen wichtigen und notwendigen Regenerationsprozess dar. Im Schlaf verarbeitet das Gehirn Informationen und verfestigt das, was man untertags gelernt hat.



Ausgewogene Ernährung

Schwere und fettreiche Speisen können die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Vor Prüfungssituationen sind daher leichte Mahlzeiten empfehlenswert. Auf den Verzehr ungewohnter Lebensmittel oder neuer Nahrungsergänzungsmittel sollte kurz vor der Prüfung verzichtet werden, um mögliche Unverträglichkeiten zu vermeiden.

Bewegung als Ausgleich

Bei Bewegung, besonders an der frischen Luft, versorgt der Körper das Gehirn mit Sauerstoff. Nach einer kurzen Pause und ein paar Schritten fällt es oft leichter, sich wieder zu konzentrieren. Bewegung kann auch dabei helfen, Stress zu reduzieren.



Am Prüfungstag

Was kann beeinflusst werden – und was nicht?

Ein zentraler Ansatz im Umgang mit Prüfungsangst besteht in der Differenzierung zwischen beeinflussbaren und nicht beeinflussbaren Faktoren.

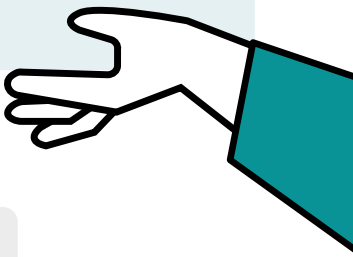
Nicht beeinflussbar sind:

- Prüfungsort und -zeit
- Zusammensetzung der Prüfungskommission
- konkrete Aufgabenstellungen
- Bewertung durch die Prüfer:innen
- äußere Rahmenbedingungen

Beeinflussbar sind:

- die eigene Vorbereitung auf die Prüfung
- der Umgang mit Nervosität
- das Verhalten während der Prüfung

Ermutigen Sie die Prüfungskandidat:innen, den Blick auf das zu richten, was sie selbst beeinflussen können.



Ich kontrolliere nicht die Prüfung selbst, sondern meinen Umgang mit ihr. Ich konzentriere mich auf das, was ich selbst beeinflussen kann: meine Vorbereitung, meine Gelassenheit, meine Konzentration und mein Vorgehen während der Prüfung.

Ich kann entscheiden, wie gründlich ich mich vorbereite, wie ich mit Anspannung umgehe und wie ich an die einzelnen Aufgaben herangehe. Nicht in meiner Hand liegen hingegen die Prüfungssituation, die gestellten Aufgaben, die Erwartungen der Prüfer:innen oder der Verlauf der Prüfung.

Deshalb richte ich meine Aufmerksamkeit auf das, was ich kontrollieren kann und lasse das los, was außerhalb meiner Kontrolle liegt.

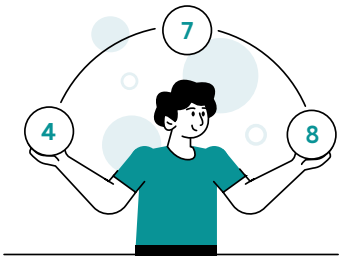


Soforthilfe bei Prüfungsangst

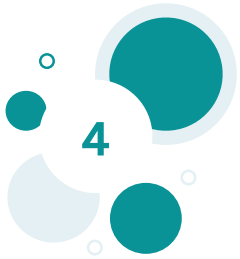
Folgende Techniken eignen sich für den Moment kurz vor der Prüfung oder bei aufkommender Nervosität:

Atemtechniken beruhigen das Nervensystem, verlangsamen den Herzschlag und helfen, sich schnell zu entspannen und Stress zu regulieren. Wichtig ist dabei: Nicht das „richtige" Atemmuster erzwingen, sondern eine ruhige, verlängerte Ausatmung nutzen.

4-7-8 Atmung



4 Sekunden durch die Nase einatmen, den Atem 7 Sekunden anhalten, 8 Sekunden langsam durch den Mund wieder ausatmen. Den Atemzyklus mehrmals wiederholen.



Box-Atmung

4 Sekunden durch die Nase einatmen, 4 Sekunden den Atem halten, 4 Sekunden durch den Mund ausatmen und 4 Sekunden halten. Den Atemzyklus mehrmals wiederholen.

4-3-2-1-Übung



Die Aufmerksamkeit wird nacheinander auf 4 Dinge, die man sieht, 3 Dinge, die man hört, 2 Dinge, die man spürt, und 1 Sache, die man bewusst wahrnimmt oder sich selbst sagt, gelenkt. Die Übung hilft dabei, die Aufmerksamkeit von angstauslösenden Gedanken zurück in die gegenwärtige Situation zu lenken.

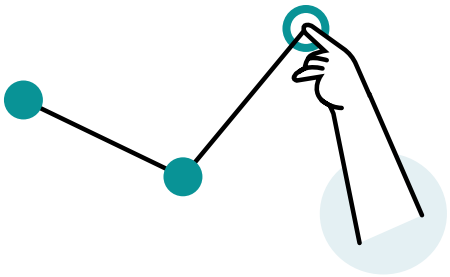


Anspannung und Loslassen

Hände oder Schultern für einige Sekunden anspannen und anschließend bewusst locker lassen. Das kann helfen, körperliche Anspannung wahrzunehmen und zu reduzieren.

SOS-Satz

Die Prüfungskandidat:innen bereiten einen für sie persönlich glaubwürdigen Satz vor. Dieser kann in stressigen Situationen zur Beruhigung abgerufen und wiederholt werden, wie: „Ich darf nervös sein und kann trotzdem Schritt für Schritt vorgehen."



Nächsten Schritt bestimmen

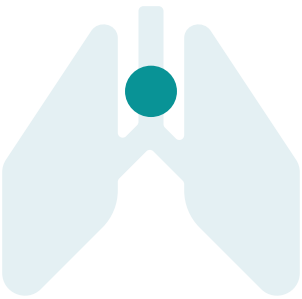
Empfehlen Sie den Prüfungskandidat:innen, sich auf den nächsten machbaren Schritt zu konzentrieren. So wird die große Aufgabe in kleine, konkrete Schritte aufgeteilt und der Fokus auf das gelenkt, was im Moment tatsächlich bewältigt werden kann.
Statt „Wie soll ich diese ganze Prüfung schaffen?" fragen: „Was ist jetzt der nächste machbare Schritt?"

Power-Pose

Eine aufrechte, offene Körperhaltung kann kurzfristig das subjektive Sicherheitsempfinden stärken. Lassen Sie die Prüfungskandidat:innen hüftbreit stehen, den Oberkörper aufrichten, die Schultern locker nach hinten nehmen und die Hände in die Hüften oder leicht geöffnet halten.

Diese Haltung etwa 60–90 Sekunden halten und in den Körper spüren: „Wie fühlt sich der Körper jetzt an?"

Thymusdrüse klopfen / Tapping



Die Thymusdrüse ist ein zentrales Organ des Immunsystems und befindet sich hinter dem Brustbein. Das sanfte Klopfen auf das Brustbein als körperlicher Reiz soll den Körper miteinbeziehen und bestimmte Gefühle und Gedanken bewusst machen. Ziel ist, den Bezug zwischen „innen" und „außen" wieder herzustellen und Gedankenspiralen aufzulösen.

Mit den Fingerkuppen vorsichtig auf das Brustbein bis hin zu beiden Schultern und zurück klopfen, dabei einige tiefe Atemzüge nehmen.

4 BLACKOUT

Handlungsoptionen bei Denkblockaden

Was ist ein Blackout?

MERKSATZ

Ein Blackout ist keine unlösbare Situation, sondern eine vorübergehende Verzögerung bzw. Beeinträchtigung der Prüfungsleistung.

Ein Blackout ist eine plötzliche Blockade im Kopf, die unser Denken einengt und meist durch starke Anspannung entsteht. Der Körper schüttet vermehrt Stresshormone wie Cortisol aus. Diese blockieren die Gedächtnisleistung und führen zu kurzzeitigen Aussetzern.

Der Zugriff auf das Gelernte bleibt einem verwehrt. Blackouts sind eine Reaktion des Körpers auf großen Leistungsdruck oder Stress in Prüfungssituationen. Es ist kein Zeichen, dass man schlecht auf die Prüfung vorbereitet ist oder zu wenig gelernt hat.

Blackout bei mündlichen Prüfungen:

- Offenheit kann entlastend wirken: Wird ein Blackout benannt und um einen Moment Bedenkzeit gebeten, entsteht Raum, um sich zu sammeln und mehrmals tief ein- und auszuatmen. Tiefe Atmung senkt den Stresspegel und verbessert die Sauerstoffversorgung des Gehirns, beides unterstützt die Auflösung der Blockade.

> ***Ich bin gerade sehr angespannt und habe den Faden verloren. Darf ich kurz durchatmen und dann noch einmal beginnen?***

- Die Prüfer:innen können gebeten werden, die Frage zu wiederholen oder anders zu formulieren. Wird die Frage anschließend in eigenen Worten wiederholt, erhalten die Gedanken neue Struktur und Impulse.
- Bei Unklarheiten soll nachgefragt werden. Verständnisfragen sind jederzeit angemessen. Mitunter kann bereits ein passendes Stichwort der Prüfer:innen die Denkblockade lösen.
- Langsames und bewusstes Sprechen wirkt unterstützend. Schnelles und hektisches Sprechen kann eine Blockade verstärken, da es leichter zu Versprechern und Stockungen kommt. Gezielte Sprechpausen senken unmittelbar das Risiko eines Blackouts.
- Eine kurze Unterbrechung kann hilfreich sein, etwa durch das Öffnen eines Fensters oder das Trinken von Wasser.
- Es kann auch auf Atemtechniken (siehe Kapitel Umgang mit Prüfungsangst) zurückgegriffen werden.

MERKSATZ

Die Wiederholung der Frage, eine kurze Denkpause oder eine kurze Unterbrechung der Prüfung kann jederzeit eingefordert werden.



Handlungsmöglichkeiten bei einem Blackout

Beim sogenannten Blackout oder der Angst davor steht häufig die Sorge im Mittelpunkt, die Kontrolle zu verlieren und keinen Ausweg aus der Situation zu sehen. Daher ist die Erarbeitung von Strategien im Vorhinein die beste Prävention und trägt dazu bei, die Selbstwirksamkeit in herausfordernden Momenten zu erhalten.

Blackout bei schriftlichen Prüfungen:

- Ein gedankliches „Stopp!“ kann helfen. Steigt die Angst und ist das Gelernte kaum noch abrufbar, unterbricht dieses bewusste Signal „Stopp“ die mentale Blockade wie ein kurzer Neustart für den Kopf.
- Der Wechsel zu einer leichteren Aufgabe lenkt den Fokus von der als unüberwindbar empfundenen Fragestellung weg und entlastet.
- Gezielte Muskelentspannung wirkt unterstützend. Einzelne Muskelgruppen (z.B. Waden, Oberschenkel, Hände, Arme, Schultern) werden nacheinander angespannt und wieder gelockert. Der Wechsel zwischen An- und Entspannung lenkt ab und senkt zugleich die Ausschüttung von Stresshormonen.
- Eine bewusste Aufmerksamkeitslenkung nach außen kann gedankliche Verkrampfung lösen. Statt den Fokus auf das Blackout zu richten, hilft es, die Umgebung wahrzunehmen: Ein Blick aus dem Fenster, ein Schluck Wasser, das Zählen von Gegenständen im Raum oder das gedankliche Bild eines „rosa Elefanten“. Durch diese Ablenkung kehrt der Zugriff auf das Gelernte häufig zurück.
- Das bewusste Bewegen der Zehen, insbesondere der großen Zehen, aktiviert zusätzliche neuronale Ressourcen, löst stressbedingte Muskelstarre und unterstützt den Ausstieg aus dem akuten Stressmuster.
- Es kann auch auf Atemtechniken (siehe Kapitel Umgang mit Prüfungsangst) zurückgegriffen werden.

LAP-VORBEREITUNG

vom Lernen zur Prüfung

Erfolgreiches Lernen entsteht durch eine Kombination aus Struktur, passenden Methoden und einem unterstützenden Umfeld.

Unterstützende Rahmenbedingungen für erfolgreiches Lernen

Eine klare Eingrenzung der Lerninhalte erleichtert die Vorbereitung. Zu Beginn sollte daher geklärt werden, welche Inhalte relevant und welche davon verbindlich sind. Dadurch entsteht Klarheit und Orientierung.

Auch die Lernumgebung beeinflusst den Lernerfolg. Ein fixer Lernplatz oder bewusst gewählte Lernorte helfen dabei, eine stabile Lernroutine aufzubauen. Entscheidend ist, dass der Ort mit Lernen verknüpft wird – unabhängig davon, ob Ruhe, eine leichte Geräuschkulisse oder Abwechslung als unterstützend erlebt wird.

Ein strukturierter Lernplan hilft, größere Stoffmengen in überschaubare Einheiten zu gliedern. Kleine Lernschritte erleichtern den Einstieg, fördern Erfolgserlebnisse und reduzieren Stress.

Lerngruppen bieten darüber hinaus soziale Unterstützung im Lernprozess. Durch gegenseitiges Erklären, Abfragen und gemeinsames Wiederholen werden Inhalte besser verankert und zusätzlich Motivation sowie Durchhaltevermögen gestärkt.

Das Umfeld kann wesentlich zum Lernerfolg beitragen. Ansprechpersonen im Lehrbetrieb und Lehrkräfte in der Berufsschule sind Schlüsselpersonen, die durch individuelle Unterstützung, regelmäßige Gespräche und Feedback maßgeblich dazu beitragen, Prüfungskandidat:innen in ihrer Selbstwirksamkeit zu stärken.

Ergänzend können Nachhilfeangebote genutzt werden, um gezielt Wissenslücken zu schließen und Unsicherheiten zu reduzieren. So wird die Vorbereitung auf die Prüfung umfassend unterstützt und die Chancen auf ein positives Prüfungserlebnis steigen.

TIPP

Ermutigen Sie die Prüfungskandidat:innen sich auch in ihren Lehrbetrieben oder Ausbildungseinrichtungen nach Lern- und Unterstützungsangeboten zu erkundigen oder sich mit Ausbilder:innen, Kolleg:innen oder Jugendvertrauensrät:innen auszutauschen.



Die folgenden Strategien zeigen, wie Lernen sinnvoll organisiert und Lerninhalte gezielt vorbereitet werden können.

Prüfungssimulation

Eine realitätsnahe Vorbereitung auf die Prüfungssituation stärkt das Selbstvertrauen und trägt wesentlich zur Sicherheit am Prüfungstag bei. Das Durchspielen des Prüfungsablaufs, das Mitdenken äußerer Rahmenbedingungen wie der passenden Kleidung sowie das Einholen von Informationen bei Ausbilder:innen, Kolleg:innen und ehemaligen Lehrlingen sind zentrale Schritte.

Die Erfahrung aus der Prüfungssimulation stärkt die Selbstwirksamkeit, erleichtert den Umgang mit der realen Prüfungssituation und trägt maßgeblich zu einem positiven Prüfungserlebnis bei. Wer den genauen Ablauf kennt, kann Ängste besser bewältigen, deshalb sind Prüfungssimulationen eine wirkungsvolle Maßnahme, um den Prüfungsantritt zu fördern.

TIPP

Führen Sie aktiv Prüfungssimulationen durch und ermutigen Sie Prüfungskandidat:innen zur Teilnahme, um offene Fragen zu klären.

Intervall-Lernen

Nach etwa 25 bis 50 Minuten konzentrierten Lernens lässt die Aufnahmefähigkeit des Gehirns deutlich nach. 25 Minuten Lernen wechseln sich mit 5 Minuten Pause ab. Nach mehreren Einheiten ist eine längere Pause sinnvoll. Kurze Bewegung oder frische Luft unterstützen zusätzlich die Konzentration und verbessern die Aufnahmefähigkeit.

Künstliche Intelligenz (KI)

Bei all dem, was bisher vorgestellt wurde, kann KI eine gute Assistenz sein. Sie kann beim Zusammenfassen helfen, bei der Ausarbeitung von Lernplänen unterstützen, Probeprüfungen erstellen, komplexe Themen einfach erklären. Sie kann auch Fragen beantworten, allerdings sollten diese Antworten immer auf Richtigkeit und Quellen überprüft werden.

KI absolviert nicht die Prüfung. Somit muss trotz rasanter Fortschritte und neuer Möglichkeiten der Prüfungsstoff immer noch selbst gelernt und verstanden werden.

TIPP

Wiederholen, wiederholen und nochmals wiederholen: Daran führt bei einer guten Prüfungsvorbereitung kein Weg vorbei.



Anlaufstellen

EIN ÜBERBLICK

In der Vorbereitung auf die Lehrabschlussprüfung stoßen Prüfungskandidat:innen immer wieder an fachliche, organisatorische oder persönliche Grenzen.

Nicht alle Herausforderungen können aufgefangen werden, sei es im Unterricht, in der Berufsschule oder in einem Vorbereitungskurs für die LAP.

Unterstützung und Weitervermittlung

Dieses Kapitel gibt einen Überblick darüber, welche Formen der Unterstützung es gibt und an welche Anlaufstellen Sie als Multiplikator:innen (Kursleitungen, Lehrpersonen, Berater:innen etc.) Jugendliche bei Bedarf weiterverweisen können. Sie nehmen in der Vorbereitung auf die LAP eine wichtige Beobachtungs- und Unterstützungsfunktion ein. Sie erkennen frühzeitig, wenn Prüfungskandidat:innen Schwierigkeiten haben und können erste Orientierung geben.

In bestimmten Situationen ist es hilfreich, externe Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Dies betrifft insbesondere Fälle, in denen:

- Lernfortschritte trotz Bemühungen ausbleiben
- starke Prüfungsangst oder Stressreaktionen auftreten
- Schwierigkeiten bei der Lernorganisation bestehen
- persönliche oder soziale Belastungen das Lernen beeinträchtigen

Eine frühzeitige Weitervermittlung oder das Zuziehen von Expert:innen kann dazu beitragen, Probleme zu entschärfen und die Prüfungskandidat:innen, aber auch Sie als Multiplikator:innen, gezielt zu entlasten.

Help-Liste: Anlaufstellen im Überblick

Angebote für Lehrlinge in Wien:

KUS - Netzwerk für Bildung, Soziales, Sport und Kultur

LOL -
Leben ohne Leidensdruck

Kostenloses Psychotherapie-Angebot für Lehrlinge.

Hotline: 01 99 7 1111
Mo.–Fr. | 9:00–17:00 Uhr

KUS-Complete

KUS-Complete bietet Vorbereitungskurse zum Nachholen des Lehrabschlusses an.

Hotline: 01 8900 254 620
Mo.–Do. | 10:00–16:00 Uhr
Fr. | 10:00–12:00 Uhr

#lehrlinginwien

Sozialarbeiter:innen an Wiener Berufsschulen bieten anonyme und vertrauliche Beratung rund um die Lehrausbildung und bei privaten Problemen.

Hotline: 01 997 1111
Mo.–Fr. | 9:00–17:00 Uhr

Kommunikationszentren

In vier Zentralberufsschulgebäuden befinden sich Kommunikationszentren. Diese können für Pausen mit verschiedenen Freizeitangeboten wie Brettspiele, Tischfußball oder Tischtennis genutzt werden. Sozialarbeiter:innen und Sozialpädagog:innen unterstützen bei Problemen.

- Lehrlingsinsel / 1. ZBG, Mollardgasse 87, 1060 Wien
- Lehrlingszentrum / 2. ZBG, Hütteldorfer Straße 7-17, 1150 Wien
- kus4you / 3. ZBG, Längenfeldgasse 13-15, 1120 Wien
- Freeway 5 / 5. ZBG, Scheydgasse 40, 1210 Wien

Sozialpädagogische Betreuung an Berufsschulen

An folgenden Berufsschulstandorten finden sich sozialpädagogische Angebote. Hier kann Beratung zu verschiedenen Anliegen und Themen in Anspruch genommen werden, vertraulich und anonym.

- Berufsschule für Maschinen-, Fertigungstechnik und Elektronik
  Apollogasse 1, 1070 Wien
- Berufsschule für Einzelhandel
  Amalienstraße 31-33, 1130 Wien
- Berufsschule für Gartenbau und Floristik
  Donizettiweg 31, 1220 Wien
- Berufsschule für Baugewerbe
  Wagramer Straße 65, 1220 Wien
- Berufsschule für Einzelhandel und EDV-Kaufleute
  Prinzgasse 3, 1220 Wien

Lehre statt Lehre

Kostenloses und vertrauliches Coaching und Beratung für Lehrlinge, Ausbildende und Lehrbetriebe rund um das Thema Lehre und bei Schwierigkeiten im privaten Umfeld. Terminvereinbarung unter www.lehre-statt-leere.at

Hotline: 0800 220 074
Mo.–Fr. | 8:00–17:00 Uhr

waff Kümmer-Nummer

Die waff-Kümmer-Nummer für Lehre und Beruf hilft Jugendlichen kostenlos und anonym bei Themen rund um Lehre, Schule und Beruf.

Hotline: 0800 20 20 22
Mo.–Do. | 8:00–17:00 Uhr, Fr. | 8:00–15:00 Uhr

Lehrlingsstelle Wien

Anlaufstelle für die Organisation und Abwicklung der Lehrabschlussprüfung. Sie informiert über Voraussetzungen, Förderungen und Prüfungstermine. Die Anmeldung zur LAP erfolgt über das Online-Portal.

Hotline: 01 514 501 010
www.wko.at/lehre/start

Interessensvertretungen:

Arbeiterkammer Wien

Die Arbeiterkammer (AK) ist die gesetzliche Interessenvertretung aller Arbeitnehmer:innen in Österreich. Sie unterstützt unter anderem Lehrlinge mit kostenloser Beratung zu Themen wie Lehre, Arbeitsrecht, Berufsschule und Lehrabschlussprüfung. Darüber hinaus bietet die AK hilfreiche Informationen, Workshops und Bildungsangebote und setzt sich für die Rechte und Interessen von Lehrlingen und Arbeitnehmer:innen ein.

- Telefonische Beratung rund um arbeitsrechtliche Fragen:
  Hotline: 01 501 65-1201 | Mo.–Fr. | 8:00–15:45 Uhr
- Terminvereinbarung für eine persönliche Beratung:
  Hotline: 01 501 65-1341 | Mo.–Fr. | 8:00–14:00 Uhr
- Du erreichst uns auch über WhatsApp: 01 501 65-13801

Österreichische Gewerkschaftsjugend

Die Österreichische Gewerkschaftsjugend ist die Jugendorganisation des Österreichischen Gewerkschaftsbundes (ÖGB). Sie unterstützt Lehrlinge und junge Arbeitnehmer:innen mit kostenloser Beratung zu Themen wie Lehre, Arbeitsrecht und Mitbestimmung. Darüber hinaus bietet die ÖGJ Workshops, Informationen und Veranstaltungen an und setzt sich für die Rechte und Interessen junger Beschäftigter ein.

- Info-Hotline: 01 534 44-39060 | E-Mail: jugend@oegb.at



Beratungsstellen rund um das Thema Gesundheit:

Gesund aus der Krise

Hier finden junge Menschen bis 21 Jahre kostenfreie psychosoziale Versorgung.

www.gesundausderkrise.at

Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Übersicht über passende kinder- und jugendpsychiatrische Versorgungsangebote in Österreich.

www.oegkjp.at/anlaufstellen

psyhelp

Vermittlung von Therapieplätzen österreichweit und ohne finanzielle Vorleistung.

www.psyhelp.at

Beratungsangebote - rund um die Uhr:

Rat auf Draht

Telefonische, Chat- und Online-Beratung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen.

Hotline: 147

Telefonfürsorge

Rund um die Uhr erreichbare, kostenlose und anonyme Unterstützung in Krisen- und Belastungssituationen.

Hotline: 142

Pathfindr Bildungs- und Berufsberatung

Digitale Plattform zur Unterstützung junger Menschen bei Orientierung, Belastungen und persönlichen Herausforderungen.

www.pathfindr.at

Mobbing/Bullying:

Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien - KIJA Wien

Unabhängige Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche in rechtlichen und persönlichen Anliegen sowie bei Fragen zu ihren Rechten.

www.kija-wien.at

Bildungsdirektion Wien: Mobbing und Gewaltprävention

Information, Beratung und Unterstützung bei Fragen zu Mobbing, Gewaltprävention und Konflikten im schulischen Umfeld.

www.bildung-wien.gv.at



Konsumfreie Lernorte:

AK Bibliothek Wien für Sozialwissenschaften

Prinz Eugen Straße 20-22 | 1040 Wien
Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. | 9:00 bis 19:30 Uhr

AK Faktory | Literatur, Wissen und Beratung für Studierende

Universitätsstraße 9 | 1010 Wien
Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. | 9:00 bis 18:00 Uhr

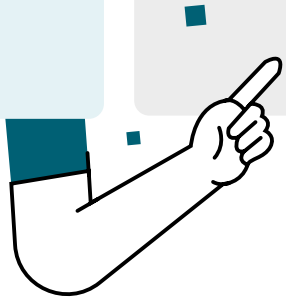
Hauptbücherei Wien

Urban Loritz-Platz 2a | 1070 Wien
Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. | 11:00 bis 19:00 Uhr,
Sa. | 11:00–17:00 Uhr

TU Bibliothek Freihaus

Resselgasse 4, 1040 Wien
Öffnungszeiten:
Mo.–Fr. | 8:00 bis 22:00 Uhr,
Sa., So. | 10:00-19:00 Uhr

Google Maps Lernorte



Literaturverzeichnis

Cirillo, F. (2018): The Pomodoro Technique: The Acclaimed Time-Management System That Has Transformed How We Work. New York: Crown Publishing Group.

Knigge-Illner, H. (2010): Prüfungsangst besiegen: Wie Sie Herausforderungen souverän meistern. Frankfurt am Main: Campus Concret.

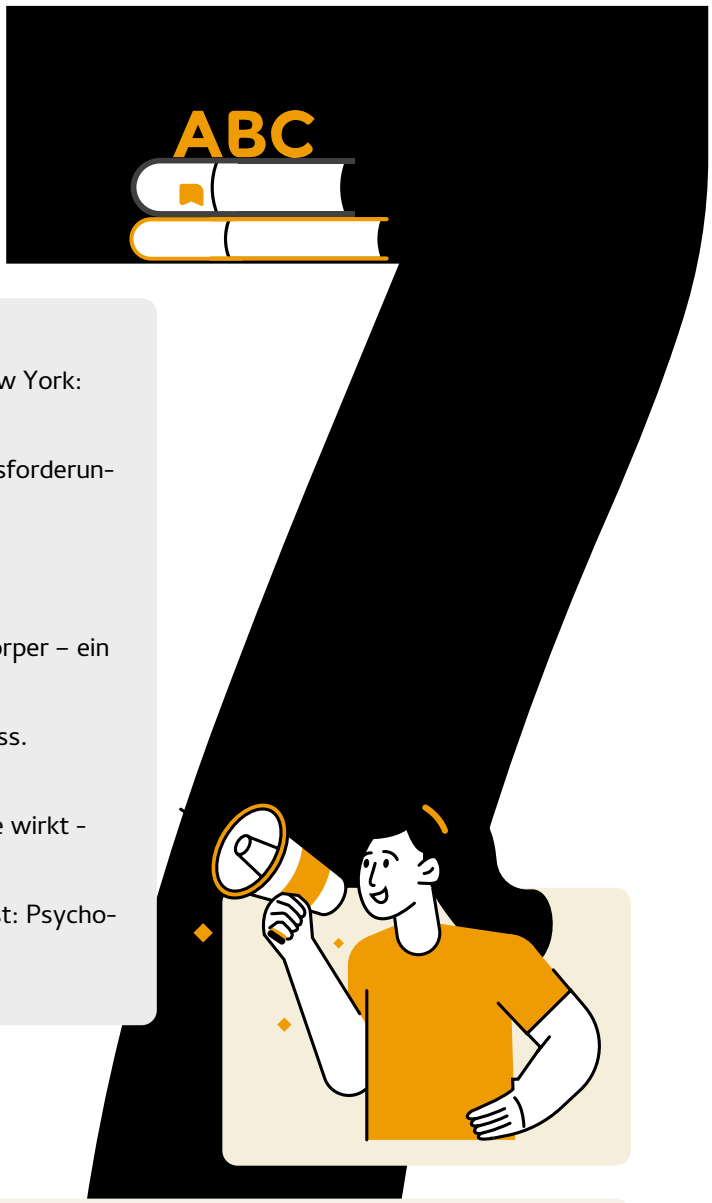
Nolle, T. (2021): Blackout, Bauchweh und kein‘ Bock. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

Promislow, S. (2000): Startklar für volle Leistung. Gehirn und Körper – ein starkes Team. Kirchzartenbei Freiburg: VAK Verlags GmbH.

Raufelder, D. und Hoferichter, F. (2018): Prüfungsangst und Stress. Ursachen, Wirkung und Hilfe. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.

Täuber, M. (2025): Das Ende der Angst. Wo sie entsteht - wie sie wirkt - wie du sie besiegst. Berlin: Goldegg Verlag GmbH.

Wolf, D. und Merkle, R. (2001): So überwinden Sie Prüfungsangst: Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen. Mannheim: PAL-Verlag.



Internetquellen:

Bundesarbeitskammer (2026): Lehrabschlussprüfung. Abgerufen am 7. Juli 2026 von https://www.arbeiterkammer.at/beratung/arbeitundrecht/Lehre/Lehrabschlusspruefung.html

Bundeskanzleramt Österreich (2026): Lehre und berufsbildende Schulen. Abgerufen am 7. Juli 2026 von https://www.oesterreich.gv.at/de/themen/bildung_und_ausbildung/lehre-und-berufsbildende- schulen

Institut für Bildungsforschung der Wirtschaft (2023): Qualität in der Lehre. Abgerufen am 7. Juli 2026 von https://www.qualitaet-lehre.at/lehrabschlusspruefung/

Kammer für Arbeiter und Angestellte Wien (2025): Dein Recht als Lehrling. Abgerufen am 7. Juli 2026 von https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/Bildung/Dein-Recht-als- Lehrling_aky_bf.pdf

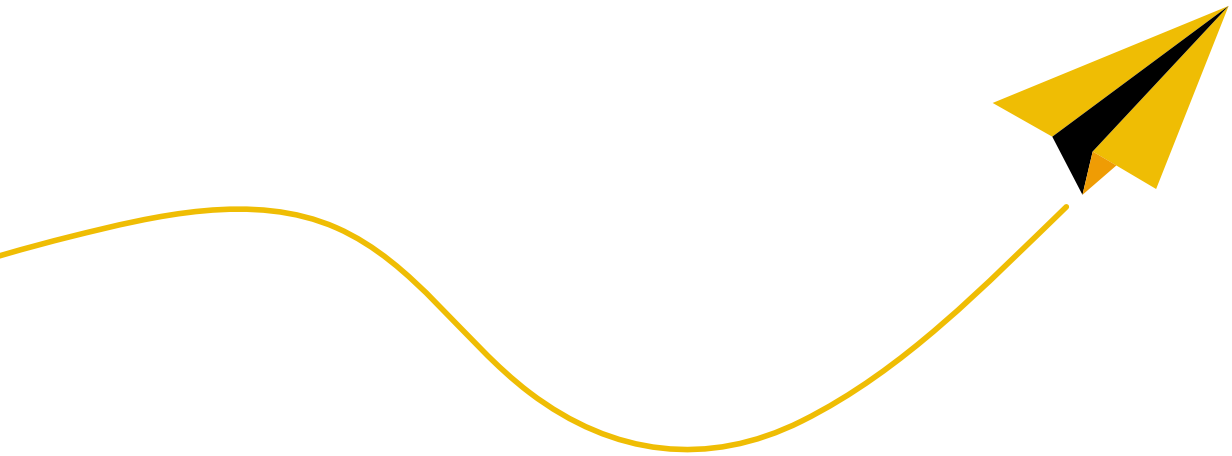
Kammer für Arbeiter und Angestellte Wien (2025): Lehrabschlussprüfung. Abgerufen am 7. Juli 2026 von https://wien.arbeiterkammer.at/service/broschueren/Bildung/Lehrabschlusspruefung_aky_bf.pdf

Universität Wien (2021): Wie gehe ich mit Blackouts bei Prüfungen um? Abgerufen am 7. Juli 2026 von https://blog.univie.ac.at/studium/blackout-bei-pruefungen

Wirtschaftskammer Österreich (2025): Lehrabschlussprüfung. Abgerufen am 7. Juli 2026 von https://www.wko.at/lehre/lehrabschlusspruefung

Wirtschaftskammer Österreich (2026): Lehrabschlussprüfung Wien. Abgerufen am 7. Juli 2026 von https://www.wko.at/wien/bildung-lehre/lehrabschlusspruefung- wien#heading_Informationen_und_Termine_

Wirtschaftskammer Wien (2024): Allgemeine Informationen zu Lehrabschlussprüfungen. Abgerufen am 7. Juli 2026 von https://www.wko.at/wien/bildung-lehre/wichtige-hinweise-lap-ok-22.pdf



© 2026 AK Wien