



**Lara Lekutat**  
**Schule ohne Angst**  
*So kommst du selbstbewusst durch  
Unterricht und Prüfungen*  
**Gelesen von Lydia Herms**



## A TRACKVERZEICHNIS

001	Prolog	066	11. Freundschaften in der Schule
004	1. Growth Mindset	073	12. Anderen etwas gönnen
008	2. Selbstwert	081	13. Klassenfahrten
015	3. Ängste im Schulalltag	087	14. Gute und schlechte Tage
021	4. Das Worst-Case-Szenario	093	15. Geduld
029	5. Perfektionismus	098	16. Verantwortung übernehmen
036	6. Prüfungsangst	103	17. Lernen während persönlicher Krisen
045	7. Work-Life-Balance	107	18. Blackouts
051	8. Das Gefühl der Enttäuschung	112	19. Ziele und verschiedene Versionen von dir
055	9. Emotionales Management	116	Epilog
061	10. Deine Handynutzung		

## B SELBSTTESTS

### 3. Kapitel: Ängste im Schulalltag

#### Selbsttest – Wo stehst du im Angst-Prokrastinations-Zyklus?

Mach diesen kurzen Test, um herauszufinden, wie du mit Aufgaben und Ängsten im Schulalltag umgehst.

Beantworte jede Aussage wie folgt:

- ☒ **Trifft voll zu (2 Punkte)**
- ☐ **Trifft teilweise zu (1 Punkt)**
- ☒ **Trifft kaum zu (0 Punkte)**

1. Ich schiebe Aufgaben oft auf, obwohl ich eigentlich genug Zeit hätte.
2. Wenn ich eine Aufgabe lange aufschiebe, fühle ich mich schlecht, aber ich beginne trotzdem nicht.
3. Ich warte meist auf »den richtigen Moment«, um mit dem Lernen zu starten.
4. Ich habe hohe Erwartungen an mich. Wenn ich etwas mache, muss es gleich perfekt sein.
5. Ich habe manchmal Angst, dass mein Bestes nicht reicht.
6. Ich lenke mich bei unangenehmen Aufgaben oft bewusst mit anderen Dingen ab (zum Beispiel Zimmer aufräumen, YouTube schauen ...).
7. Ich beginne oft erst kurz vor der Deadline, obwohl mir das Stress macht.
8. Ich verurteile mich schnell selbst, wenn ich Dinge aufschiebe.
9. In meinen Augen bedeuten Fehler, dass ich nicht gut genug bin.

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Schule ohne Angst. So kommst du selbstbewusst durch Unterricht und Prüfungen* von Lara Lekutat.

Copyright © 2026 by Knauer Verlag. Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knauer, München.

Für das Hörbuch: © und © 2026 Argon Verlag AVE GmbH. Die Nutzung der Inhalte der Argon Verlag AVE GmbH für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.

#### Auswertung:

- 0–5 Punkte** Du gehst recht gelassen mit deinen Aufgaben um. Super! Achte trotzdem darauf, dich nicht zu überfordern, wenn es mal stressig wird.
- 6–12 Punkte** Du befindest dich manchmal in einem Angst-Prokrastinations-Muster. Schau, ob du deine Ängste konkretisieren und mit kleinen Schritten ins Tun kommen kannst.
- 13–18 Punkte** Du erkennst dich stark im Kreislauf von Aufschieben und Druck wieder. Das ist nicht unbedingt deine Schuld! Aber es lohnt sich, neue Wege auszuprobieren. Zum Beispiel mit dem Fünf-Minuten-Trick, Pretesting oder der Frage: »Was ist das Schlimmste, was wirklich passieren kann?«.

### 13. Kapitel: Klassenfahrten

#### Mini-Selbsttest: Welcher Klassenfahrt-Typ bist du?

Mach diesen kurzen Test, um herauszufinden, wie du mit Aufgaben und Ängsten im Schulalltag umgehst. Beantworte jede Aussage wie folgt:

Aussage	Trifft zu	Trifft nicht zu
Ich brauche morgens erst mal Ruhe, bevor ich reden will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nach einem langen Tag mit viel Gruppenkontakt bin ich oft richtig müde, nicht nur körperlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe manchmal das Gefühl, mich zu verstellen, um dazuzugehören.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich genieße Zeit mit anderen, aber ich brauche auch Inseln für mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe schon mal Ja gesagt, obwohl ich eigentlich lieber Nein sagen wollte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### Auswertung:

- 4- bis 5-mal »Trifft zu«:** Du bist ein sensibler Mensch, du brauchst Verbindung, aber auch Pausen. Superpower: Selbstfürsorge!
- 2- bis 3-mal »Trifft zu«:** Du bist balanciert unterwegs! Du kannst Gruppen genießen, brauchst aber bewusste Ruhezeiten.
- 0- bis 1-mal »Trifft zu«:** Du ziehst viel Energie aus Gesellschaft. Bleib achtsam, ob du trotzdem emotionale Ruhe brauchst.

### 15. Kapitel: Geduld

#### Mini-Selbsttest: Wie geduldig bin ich mit mir?

Hake ab, was auf dich zutrifft:

Ich verliere schnell die Motivation, wenn ich Ergebnisse nicht sofort sehe.

Ich habe manchmal das Gefühl, alle anderen kommen schneller voran als ich.

Ich zweifle an mir, wenn ich ein Thema mehrmals lesen muss.

Ich hasse es, auf Noten zu warten, und rechne meine Ergebnisse heimlich selbst durch.

Ich habe schon mal etwas aufgegeben, obwohl ich tief drin wusste, dass es mit mehr Zeit geklappt hätte.

#### Auswertung:

- 0–1 Häkchen:** Okay, du bist der Zen-Mönch unter den Schülern. Teach us your ways.
- 2–3 Häkchen:** Du befindest dich manchmal in einem Angst-Prokrastinations-Muster. Schau, ob du deine Ängste konkretisieren und mit kleinen Schritten ins Tun kommen kannst.
- 4–5 Häkchen:** Lies dir dieses Kapitel vielleicht noch ein paar Mal durch!

Dieses Digital-Booklet gehört zum Hörbuch *Schule ohne Angst. So kommst du selbstbewusst durch Unterricht und Prüfungen* von Lara Lekutat.  
Copyright © 2026 by Knaur Verlag. Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur, München.  
Für das Hörbuch: © und © 2026 Argon Verlag AVE GmbH. Die Nutzung der Inhalte der Argon Verlag AVE GmbH für kommerzielles Text- und Data-Mining im Sinne von § 44b UrhG behalten wir uns explizit vor.