



Zusammen gegen die Angst!

Austauschgruppe für Schüler*innen zum Thema Prüfungsangst

In der Schule werden Schüler*innen mit zahlreichen Prüfungssituationen konfrontiert. Diese bereiten einigen von ihnen besonders große Sorgen, versetzen in Stress und können als Belastung wahrgenommen werden. Dies geht vielen Schüler*innen so, damit ist man nicht alleine.

Daher bietet die Regionale Schulberatungsstelle eine Möglichkeit für einen gemeinsamen Austausch, um hilfreiche Strategien zum Umgang mit Sorgen und Ängsten zu entwickeln.

Es sind 5 Termine geplant (s.u.). Vor dem ersten Termin findet ein individuelles Vorgespräch mit Schüler*in und Eltern statt, das ausführlicher über die Rahmenbedingungen der Gruppe aufklärt und ein erstes Kennenlernen ermöglicht.



Termine in 2026:

Do.	12.02.2026	16:00 – 17:30 Uhr
Do.	19.02.2026	16:00 – 17:30 Uhr
Do.	26.02.2026	16:00 – 17:30 Uhr
Do.	05.03.2026	16:00 – 17:30 Uhr
Do.	19.03.2026	16:00 – 17:30 Uhr

Wo finden die Treffen statt?

Regionale Schulberatungsstelle der Stadt Essen
Gildehofstraße 1a
45127 Essen
4. Etage, Raum 4.08

Wer kann sich anmelden?

Schüler*innen der Jahrgangsstufen 5-6 aller weiterführenden Schulformen.

Anmeldung:

Per Mail an: schulberatung@schulen.essen.de unter Angabe von Name, Klassenstufe, Schule sowie Kontaktdaten der Eltern

Betreff: Anmeldung „Schülergruppe Prüfungsangst“

Anmeldefrist: 19.12.2025

Wir freuen uns auf Euch!

Juliane Meyer
Schulpsychologin

Lara Kaminsky
Schulpsychologin