

Lukas

**und die Prüfung, die alles
verändern sollte**



**Eine stärkende Geschichte gegen Prüfungsangst und für mehr
Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten**

Mit Herz, Hand und Verstand geschrieben



Dieses Mutmachbuch wurde nicht von künstlicher Intelligenz verfasst. Jede einzelne Geschichte stammt aus der Feder von pädagogisch ausgebildeten Autorinnen und Autoren, die mit viel Erfahrung, Feingefühl und echtem Herzblut schreiben – für echte Kinder mit echten Gefühlen.

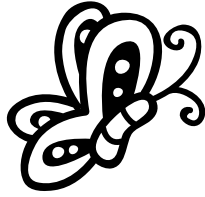
Unsere Texte entstehen in enger Zusammenarbeit mit Expertinnen und Experten aus Pädagogik und Kinderpsychologie.

Sie sind liebevoll gestaltet, um Selbstvertrauen zu stärken, Ängste abzubauen und Kinder spielerisch in ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten.

Echte Geschichten für echte Kinder.

Denn wir glauben: Was von Menschen mit Herz geschrieben wird, erreicht Kinderseelen am tiefsten.





Einleitung

Hallo lieber Lukas,

hast du schon einmal eine Prüfung gemeistert? Oder hast du vielleicht mit deinem besten Freund zusammen für einen Test gelernt? Eine große Prüfung kann richtig große Angst machen, oder? Es kann so viel schiefgehen! Dabei starten die Sorgen oft schon lange, bevor der Test überhaupt losgeht. Schon bei der ersten Ankündigung bist du vielleicht schon nervös. Dein Herz pocht aufgeregt und du fragst dich: Schaffe ich das? Bin ich klug genug? Kennst du solche Gedanken und Gefühle?

Die sechs Geschichten in diesem Buch sind für dich da. Sie helfen dir, den Moment der Ankündigung zu

überstehen. Damit du mutig der Prüfung entgegensehen kannst. Denn ein Fehlschlag ist nicht schlimm. Andere sind immer schlauer als du? Können mehr? Wissen alles? In diesem Buch siehst du, dass du dich nicht mit anderen vergleichen musst.

Vielleicht denkst du, du bist nicht klug genug oder dass es peinlich ist, wenn du die Antworten nicht kennst. Eine Prüfung zeigt deutlich, was wir falsch machen oder nicht genug wissen. Das ist oft richtig spannend! Bestimmt willst du nicht, dass andere denken, dass du ein Angsthase oder dumm bist. Genau dafür ist dieses Buch gemacht. Es ist nur für dich und zeigt dir in sechs Geschichten, wie du voller Vertrauen in die nächste Prüfung gehen kannst.

Entdecke in den mutmachenden Geschichten, wie du deine eigene Stärke findest, wenn ein kleiner Test, eine große Prüfung oder eine wichtige Klassenarbeit ansteht. Erfahre mit deinem Freund



und den anderen Kindern, wie du aus deinen Fehlern lernst. Die Zeit bis zur Prüfung und danach bis zum Ergebnis muss gar nicht lange sein: Lerne mit jedem Schritt ein bisschen mehr über dich selbst! Du hast Angst davor, ein schlechtes Ergebnis zu bekommen? Vielleicht hast du auch Angst, zuzugeben, was dir solche Sorgen bereitet.

Alle Menschen erfahren von Zeit zu Zeit, wie es ist, ängstlich zu sein. Viele von uns schämen sich für die Angst. Oft bremsen wir uns damit aus und schaffen es nicht, über den eigenen Angstschaten zu hüpfen. Manche Menschen möchten dann am liebsten einfach flüchten und vor den Sorgen davonlaufen. Kennst du das Gefühl auch?

Dieses wunderbare Büchlein zeigt dir, worauf es ankommt, wenn die nächste Prüfung ansteht. In jeder Geschichte lernst du eine wichtige Botschaft. Sie soll dir Mut machen. Dann schaffst du deine Prüfungen mit genug Glauben in deine Fähigkeiten.

Verlasse deinen finsternen Angstschaten und entdecke die spannende Zeit vor der großen Prüfung! Erlebe die aufregenden Momente, in denen du Fehler machst – aus denen du viel lernen kannst. Sei mutig und lerne, mit den großen und kleinen Fehlern umzugehen! Mit genug Vertrauen in dich selbst gelingt dir der nächste Test sicher.



Die Ankündigung

Heute ist ein schöner Tag. Mein Name ist Lukas und ich sitze in der Schule. Weil ich schon groß bin, habe ich bereits den Kindergarten verlassen. Ich lerne jetzt richtig viel. Das macht mir ganz oft auch Spaß. Obwohl es nicht immer einfach ist. Aber ich habe meinen besten Freund in der Schule kennengelernt. Jetzt sitzen wir fast immer nebeneinander. Dabei passieren oft lustige Sachen. Denn mein Freund macht häufig Witze. Heute ist das auch wieder so. Wir machen Scherze und lachen richtig viel. Der Unterricht geht gleich los. Aber unsere Lehrerin ist noch nicht da. Als ich gerade eine Grimasse ziehe, läutet die Schulglocke. Im gleichen Augenblick fällt die Tür zu. Alle gucken nach vorne. Unsere Lehrerin ist da. Sie

marschiert geradewegs zu ihrem Pult und legt das Klassenbuch dort ab. Dann hebt sie den Kopf und lächelt uns alle freundlich an. Das ist sie nämlich: freundlich.

Ich mag unsere Lehrerin. Sie ist nett und lacht viel. Aber an manchen Tagen ist sie auch streng. Dann guckt sie richtig ernst und manchmal ist ihre Stirn ganz faltig, weil sie so ernst guckt.

Wir haben Deutschunterricht bei ihr. Sie unterrichtet auch Mathe. Aber heute ist Deutsch an der Reihe.

»Guten Morgen, Kinder«, begrüßt sie uns lächelnd.

Wir antworten ihr voller Begeisterung: »Guten Morgen!«

Sie tritt hinter dem Pult hervor und geht zur Tafel. Sie ist noch ganz sauber und kein Kreidestrich steht darauf. Das ändert sich jetzt. Denn unsere Lehrerin nimmt die weiße Kreide und schreibt ein Datum auf. Es ist nicht der heutige Tag. Kurz überlege ich. Das Datum ist erst nächsten Monat.

Die Lehrerin legt die Kreide weg. Inzwischen tuscheln alle miteinander. Unruhe macht sich breit.



»Hört mir jetzt mal gut zu«, bittet unsere Lehrerin. Sofort kehrt Ruhe ein. Alle sind neugierig, was sie zu sagen hat. Ich auch. Dabei merke ich auch, dass ich ein bisschen nervös bin. Denn wenn ein Datum an der Tafel steht, kommt oft eine wichtige Neuigkeit. »Ihr seht alle das Datum an der Tafel?«, fragt die Lehrerin und alle nicken. Niemand sagt ein Wort. Die ganze Klasse ist so gespannt, dass ich meinen besten Freund atmen hören kann! An normalen Tagen ist das nicht so. Dann ist immer ein bisschen Geraschel und Gemurmél zu hören. Heute aber nicht.

»An diesem Tag findet eine große Prüfung statt«, erklärt die Lehrerin. Sofort schlägt mein Herz schneller. Eine Prüfung? Noch dazu eine große Prüfung? Das klingt wirklich wichtig. Mein Mund ist direkt trocken, weil ich nervös bin. Schon jetzt weiß ich: Diese Prüfung ist nicht leicht. Schaffe ich das? Weiß ich genug? Und was, wenn ich die Prüfung nicht bestehe?



Mein Blick huscht durch das Klassenzimmer. Aber all meine Freunde sind scheinbar ganz gelassen.

Niemand im Raum sieht aufgeregt oder besorgt aus.

Nur einzelne Gesichter schauen etwas angespannt.

Aber ich glaube, sie sind nicht so angespannt wie ich.

Mich schockiert das.

Wie kann es sein, dass sich sonst keiner solche Sorgen macht wie ich?

»Ihr müsst euch keine Gedanken machen«, sagt da die Lehrerin. »Wir üben vorher viel. Dann gelingt euch dieser Test.«

Sie lächelt wieder in die Runde. Ich kann aber nicht lächeln. Mir ist das Lächeln vergangen. Diese Prüfung liegt schwer in meinem Magen. Ich weiß nicht, wie ich sie bestehen soll. Habe ich überhaupt genug Vorwissen?

Ich denke an die bisherigen Klassenarbeiten. So viele haben wir noch nicht gehabt. Denn ich gehe noch nicht besonders lange zur Schule. Aber ich weiß, dass es Tests gibt, die besonders wichtig sind.

