

# SCHULANGST

## ERSTE SCHRITTE

Angst kann sich durch Bauch- oder Kopfschmerzen, Rückzug, Vermeidung, starke Anspannung oder Leistungsabfall zeigen. Früh hinsehen, ohne zu dramatisieren oder zu beschämen.

### 1 Sicherheit zuerst

- Ruhig zuhören und die Angst ernst nehmen.
- Akute Selbst- oder Fremdgefährdung erfordert sofort professionelle Hilfe; im Notfall 112.
- Körperliche Beschwerden medizinisch abklären lassen.

### 2 Muster verstehen

- Wann beginnt die Angst?
- Geht es um Leistung, soziale Situationen, Konflikte, Mobbing, Trennung oder etwas anderes?
- Was lindert oder verstärkt sie?

### 3 Schule einbeziehen

- eine verlässliche Ansprechperson bestimmen
- Beobachtungen statt Schuldzuweisungen austauschen
- kleine, überprüfbare Schritte vereinbaren
- Rückmeldetermin festlegen

### 4 Professionelle Hilfe

- Bei anhaltender, starker oder zunehmender Belastung kinderärztliche, kinder- und jugendpsychiatrische oder psychotherapeutische Abklärung nutzen.

## MEINE NOTIZEN

Das beobachten wir

---

Das sagt unser Kind

---

Das hilft kurzfristig

---

Diese Hilfe kontaktieren wir

---

**NICHT ALLEIN  
TRAGEN**

Schulangst ist kein Erziehungsversagen. Gute Unterstützung verbindet Familie, Schule und bei Bedarf Fachbehandlung.

**Hinweis:** Dieser Leitfaden ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnostik und keine Krisenhilfe.



## QUELLEN UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- Robson et al. (2023): Prüfungsangst im Grundschulalter – Meta-Analyse
- Kearney et al. (2020): Schulangst und Interventionen – Review
- gesund.bund.de: Psychische Beschwerden bei Jugendlichen erkennen

Quellen zuletzt geprüft: August 2026. Wissenschaftliche Ergebnisse werden verkürzt und kontextbezogen wiedergegeben; einzelne Studien begründen keine Garantie für den Einzelfall.

© LernForm GmbH · Kostenlose Nutzung im privaten und pädagogischen Kontext. Unveränderte Weitergabe mit Quellenangabe gestattet.