

# Angst vor Mathematik

**Beitrag von „ellah“ vom 5. Oktober 2011 22:28**

ich hatte so ein ähnliches Problem in Mathe in der 9. und 10. Klasse: war immer eine der Besten in Mathe und ganz plötzlich hab ich in prüfungsähnlichen Situationen (Test, Tafelarbeit, Lehrer steht neben mir) nichts mehr auf die Reihe gekriegt, obwohl ich es konnte und bis ins letzte auch verstanden hatte. Der Druck, den die Umwelt und ich mir selbst gemacht habe (alles unbewusst!) hat bei mir riesige Denkblockaden und Panikattacken heraufbeschworen, die mich absolut handlungsunfähig gemacht haben.

Lösung bei mir war: Abstand von allem gewinnen und wieder zu sich selbst finden

Da das bei deinen Mädels wahrscheinlich recht schwer umzusetzen ist, fallen mir nur folgende Dinge ein: Selbstvertrauen stärken (auch die Gewissheit, es passiert nichts, wenn alles falsch ist), Zeit geben (auch zum mal durchatmen, Zeitpunkt fürs Rechnen selbst bestimmen lassen, wenn möglich), eigene Eselsbrücken und Spickzettel zum "Sicherheit gewinnen" zulassen, Kommunikation mit Mitschülern beim Rechnen zulassen

verschiedene Dinge ausprobieren, vielleicht haben die Mädels selbst auch Ideen, was ihnen helfen könnte?! Viel Erfolg!