

Angst

Beitrag von „Super-Lion“ vom 28. März 2005 00:08

Ich glaube, was Forsch sagen möchte, steht auch in dem Buch "Sorge Dich nicht, lebe!" von Dale Carnegie. Bitte jetzt nicht lachen, das ist wirklich nicht schlecht.

Im Studium hatte ich eine Phase mit ziemlicher Prüfungsangst, teilweise habe ich Prüfungen von Semester zu Semester geschoben, obwohl ich mit anderen gelernt hatte und wirklich fit war.

Dann habe ich dieses Buch gelesen und es hat mir wirklich geholfen. Im 8. Semester habe ich dann alle Prüfungen geschrieben, die noch offen waren und alle bestanden. Spaßeshalber hatte ich zu meinen Studienkollegen immer gesagt: "Am Ende wird abgerechnet." Und so war's auch, ich hatte einen ganz guten Durchschnitt und sozusagen manche kurzerhand rechts überholt.

Auf jeden Fall ging's in dem Buch eben auch darum, dass einen die Angst lähmt. Man muss sich mit der schlimmsten Konsequenz, die eine Situation haben kann, "arrangieren" und fortan alles tun, dass es hierzu nicht kommt. Man hat dann wirklich wieder den Kopf frei.

Ich hatte damals irgendwie das Gefühl, dass ich gar nichts schaffe bzw. habe an Prüfungen gedacht und mir gleich überlegt, was passiert, wenn ich sie nicht schaffe und den Nachschreibetermin auch nicht und dann,... 🙄😬

Und dann habe ich mir eben Gedanken gemacht, was denn dann wäre. Schlimmstenfalls müsste ich ein anderes Studium machen oder eben in meinem Ausbildungsberuf arbeiten oder, oder, oder,... Und plötzlich gab's da einen Ausweg, der mir zumindest geholfen hat.

Will jetzt wirklich keine Werbung für dieses Buch machen, aber vielleicht liest oder kennt es ja jemand. Zumindest die Überlegungen, die darin anhand von Beispielen geschildert werden, fand' ich gut und brauchbar.

Ansonsten wünsche ich allen noch einen schönen Ostermontag. Genießt die Ferien!!!!!!

Gruß

Super-Lion