

Wie geht ihr damit um?

Beitrag von „alices“ vom 18. März 2009 20:26

Hallo milliethehorse,

um die Angst zu bekämpfen helfen Atemübungen, wie zum Beispiel bei Yoga. Oder auch Entspannungsübungen. Es gibt im Handel genügend CDs, DVDs dazu. Wichtig ist sich selbst nicht zu vergessen und trotz den ganzen Stress etas positives für sich zu tun.

Ich wünsche dir bei deiner Prüfung viel Glück.

Lass dich von anderen in Panik geratenen Refs nicht anstecken.

Gruß

Alices