

Hilfe Motivation!

Beitrag von „Hermine“ vom 9. September 2009 08:08

Hallo Lilith,

ich hab zwar von Physik keine Ahnung, aber ich kann dir sagen, was ich in ähnlichen Situationen gemacht habe:

- Versuch als erstes, dich nicht so unter Druck zu setzen!
- Mach dir für jeden Tag eine Liste mit den Dingen, die du erledigen willst- nicht zu viele!- und arbeite die dann ab.
- Belohne dich, wenn du etwas geschafft hast- mit Ablenkung. Geh shoppen, geh raus, geh mit Freunden weg. Die Prüfung ist in der Zeit tabu.

Halt die Ohren steif, du schaffst das schon!

Liebe Grüße

Hermine