

# Nervosität in Prüfungen

**Beitrag von „colognejen“ vom 22. Januar 2010 11:59**

Hallo ihr Lieben,

ich bin nun in den letzten Zügen meines Referendariats und die UPP rückt langsam näher. In den ersten beiden Ausbildungshalbjahren sind meine UBs recht gut gelaufen, ich war selbstsicher und mit mir zu frieden.

Nun habe ich zwei Unterrichtsbesuche im dreier Bereich hinter mir. Ich weiß, dass ist kein Beinbruch und da passiert schonmal, aber ich bin total verunsichert. Vor den UBs mache ich mir über Tausend und eine Sache Gedanken und gehe dementsprechend nervös in die Prüfung. Ich will es ja schließlich gut machen.

Das führt nur leider dazu, dass ich total hektisch werde, mich hetzen lasse und mir irgendwie nicht mehr selbst treu bin, sondern in der Stunde, wenn etwas vielleicht nicht ganz rund läuft, überlege, wie es die Fachleiter haben möchte. Zudem wird mein Sprechtempo unbewusst total schnell.

Ich habe totale Angst, dass ich diese Nervosität nicht ablegen kann und dadurch evtl. die UPP kippt.

Hat jemand Tipps zur Bewältigung und Strategien für die konkrete Situation?

DANKE, DANKE!!!