

Versagensangst, Depression, Frustration

Beitrag von „Piksieben“ vom 5. Mai 2015 21:39

Hallo OLGast, versuche doch als erstes, ein bisschen Dramatik herauszunehmen und das Ganze ein bisschen zu versachlichen. Wenn du die Tafel als Medium gewählt hast - gut! Dann ist das jetzt so. Dann zieh das nicht in Zweifel, sondern mach das Beste draus. Du machst dich ja ganz verrückt!

Es gibt Phasen, die muss man einfach irgendwie durchstehen. Die Welt wird nicht untergehen, wenn du nicht in die zweite Phase kommst, mach es so gut du es kannst, danach wirst du weitersehen.

Im Moment musst du nur die Nerven bewahren. Hast du jemand zum Reden, auch, um dich ein wenig abzulenken, "runterzukommen"?

Ich muss in solchen stressigen Situationen immer daran denken, was mein Fahrlehrer zu mir sagte: "Und vergessen Sie nicht zu atmen."

Also: Vergiss nicht zu atmen 😊 😊