

# Prüfungsangst

Beitrag von „Krabappel“ vom 24. November 2018 19:04

[Zitat von Wollsocken80](#)

...Immerhin bin ich ja irgendwie schon Teil des Problems und kann (vielleicht?) auch zur Lösung beitragen.

Ich sehe nicht, wo dein Anteil an ihrem Problem wäre.

Ich weiß nicht was Schwerpunktfach heißt, vermute mal sowas wie Leistungskurs, also mehr Stunden und höhere Gewichtung? Dann macht ihr vermutlich das Stress und nicht du oder das Fach.

Was dem Zugrunde liegt, kann sie tatsächlich nur mit professioneller Hilfe rausfinden, bzw. damit umgehen zu lernen.

Ich hatte das Problem auch in mündlichen Prüfungen bis zum Blackout, am Schlimmsten im 2. Stex. völlig egal, wer prüft, den nimmst du vor Panik gar nicht mehr richtig wahr. Aber ich hab's überlebt, inzwischen interessiert mich die Bewertung durch andere nicht mehr, man erlebt ja so allerlei was dramatischer ist, als Prüfungen, da entwickelt man sich auch weiter...

Ach und ich erwähne es gern beim Thema Ängste: Meditieren lernen und praktizieren

