

Nervenflattern vor dem Examen

Beitrag von „wolkenstein“ vom 26. Oktober 2004 15:21

Hallo Carla-Emilia,

ich leide an ähnlichen Anfällen und versuche, mich irgendwie zur Prüfung in zwei Wochen durchzubeißen. Bewährte Mittel:

- Sport - mir hilft Laufen ziemlich, alles, was mit Austoben zu tun hat, nimmt den Druck raus, und die-Augen-am-Herbst-weiden beruhigt die Seele...

- Buffy - gerade neu entdeckt, und wenn das kleine Mädchen dann die ganzen Monster und Vampire verhaut, denk ich an meine Prüfungskommission... sollte vermutlich einen Holzpflöck als Glücksbringer einstecken...

- auch wenn man meint, dazu keine Zeit zu haben: Sozial- und Eheleben sehr wichtig. Da gibt's dann auch wunderbare Möglichkeiten zum Entspannen...

- der Tee, an den du am ehesten glaubst... für mich die klassische "Cuppa" schwarz mit Zucker und Milch, aber Kamille und Johanniskraut tun's natürlich auch, solange das Ritual stimmt.

Ansonsten mach ich mir klar, dass - wie auch immer - in zwei Wochen alles rum ist.

Gemeinschaftlich leidende Grüße,
w.

PS: Das Forum hilft natürlich auch ungemein...