

Nervenflattern vor dem Examen

Beitrag von „carla-emilia“ vom 26. Oktober 2004 13:36

Hallo,

in genau fünf Wochen mache ich mein Zweites Staatsexamen (alle meine Prüfungen finden am gleichen Tag statt).

60% meiner Note stehen schon (und sind bereits recht beruhigend) aufgrund meiner Beurteilungen und meiner Examensarbeit.

Trotzdem bekomme ich langsam Nervenflattern. Ich habe Angst, dass ich vor dem Prüfungstag wieder so in Panik ver falle, dass ich tagelang vorher nicht mehr schlafen kann.

Noch habe ich Zeit, etwas zu unternehmen. Was kann ich tun, damit ich einigermaßen ruhig in die Prüfung gehe? Soll ich Baldrian nehmen? Johanniskraut? Stärkere Mittel? Oder besser gar nichts?

Wie habt ihr das hingekriegt?

Im Voraus herzlichen Dank!

Liebe Grüße,
Carla-Emilia