

Prüfungsangst- was tun?

Beitrag von „Wanda“ vom 8. Februar 2005 22:49

Hallo!

Mir hat unsere Lerngruppe sehr geholfen, in der kollektive Verrücktmache verboten, kollektives Auskotzen erlaubt sowie seelische Streicheleinheiten ein Muss waren und sich einiges an Stoff durch Referate, Frage-Antwort-Spielchen usw. gesetzt hat. So kann man sicherlich auch Prüfungssituationen simulieren und der Druck, vor den anderern nicht dumm dastehen zu wollen, treibt einen auch zum Lernen an. Oft half es auch einfach nur zu merken, dass andere auch nen riesen Bammel hatten und das eigene Verhalten (Nägelkauen, unkontrolliertes Essen oder überhaupt nix mehr Essen, Kettenrauchen ;)) völlig im grünen Bereich war.

Ich habe oft Prüfungsangst, war aber an dem großen Tag relativ gelassen - das lag sicherlich an der Vorbereitung, aber vielleicht auch an der allg. Erschöpfung und der sich schon morgens einstellenden Vorfreude à la 'in fünf Std. ist alles vorbei und die Korken knallen 😊'

Viel Glück und Selbstvertrauen,

Amy 😊