

Prüfungsangst- was tun?

Beitrag von „Forsch“ vom 8. Februar 2005 17:41

Hi, in der Psychologie ist Angst ein sehr bekanntes Ding. Und tatsächlich gut bekämpfbar: Man kann Angst (eigentlich jedwede Art) dadurch angehen, dass man sich die Angst machende Situation immer wieder durchspielt, bespricht, durchdiskutiert trainiert (vielleicht mit Freunden, kollegen usw.).

Thema ist dann: Wovor genau habe ich Angst?

Versuche es genau zu benennen und bleibe nicht diffus. (Beispiel: Mein Zeitplan für das Zusammentragen der Ergebnisse geht schief!)

Vermutlich sind es mehrere einzelne Aspekte, die, wenn du genau nachdenkst, Dir Angst machen. - Gehe eins nach dem anderen an. Nicht alle gleichzeitig.

Dann stelle Dir die Frage: Was kann ich tun, damit diese Situation nicht eintritt? Versuche also für jeden Aspekt eine Lösung / Verbesserung zu erarbeiten (z.B. Puffer im Zeitplan einbauen usw.)

Lass Dich von deinen Freunden, Kollegen und Familie dabei begleiten.

Am Ende sollte die Angst weg sein und einer gewissen Anspannung gewichen sein, und eine gewisse Anspannung ist für eine "Extremprüfung" auch durchaus angebracht.

Hope it helps, Frosch