

Ich habe Angst

Beitrag von „NerD“ vom 6. März 2005 18:42

Salut,

ich kann mich Schnuppe nur anschließen. Versuche Dir einige Atemtechniken anzugewöhnen. Ich hatte ja mal so richtig Angst vor dem Examen, mit Bauchschmerzen und was allem so dazu gehört. Kurz vor dem Examen habe ich an einem Theater-Workshop teilgenommen, wo u.a. auch Atemtechniken vorgestellt wurden. Die habe ich dann gezielt angewendet und meine Aufregung (die negativen Schmetterlinge im Bauch) legte sich.

Ansonsten drücke ich Dir die Daumen: der Tag wird schneller rum sein als Du gucken kannst!