

Ich habe Angst

Beitrag von „Schnuppe“ vom 5. März 2005 17:54

Trine,

hast du es schon mal mit Entspannungsübungen versucht. Ich habe damit sehr gute Erfahrungen gemacht, als es mir im Ref. total mies wegen des Leistungs- und Notendrucks ging. Einige Übungen kann man auch noch recht kurzfristig erlernen.

Schnuppe