

# Ich habe Angst

**Beitrag von „Schnuppe“ vom 5. März 2005 16:57**

Hallo Trine!

Angst vor dem großen Tag kennt sicher jeder. Ich hatte das Glück mich kurz davor zu verlieben, sodass ich so mit Glückshormonen zugedröhnt gewesen bin, dass mich das Examen relativ kalt gelassen hat. Dies hilft dir in deiner konkreten Situation natürlich nicht weiter.

Ich kann dir auch nur raten, dass du versuchst, gegen deine Angst anzugehen. Wie kommst du darauf, dass du von einem Prüfer abgesagt werden könntest?! Ist es aufgrund deiner Vornoten denn gut möglich, dass du durchfällst? Bei entsprechenden Vornoten kann man sich ja ein paar Patzer leisten.

Letztlich hat es mir und meinen Refkollegen sehr geholfen, die Stunden immer wieder durchzugehen wegen eventueller Fallstricke und sie auch durchzuspielen, damit man sicherer wird. Du solltest irgendwann an den Punkt kommen, dir zu sagen, dass du alles getan hast, um eine gute Prüfung abzulegen und dann soll die Prüfung kommen. Was an dem Tag passiert kann leider niemand sagen und die Willkür einzelner hat schon den ein oder anderen reingerissen. Aber DU musst mit dir und deiner Arbeit zufrieden sein, das ist erstmal ganz wichtig. Vertrau auf deine Stärke und deine Schüler, die sich sicher sehr für dich ins Zeug legen werden.

Ich drück dir die Daumen!

Und wenn die Angst zu groß wird, mach einen Spaziergang lass dir den Kopf frei pusten genieß den Schnee und die Sonne die sich darin spiegelt. Auch wenn es dir momentan wie der wichtigste Moment deines Lebens vorkommt. Egal was passiert an Tag X, es geht immer irgendwie weiter.

Kopf hoch und toi, toi, toi



schnuppe