

Ich habe Angst

Beitrag von „Super-Lion“ vom 5. März 2005 12:50

Hallo Trine,

das Problem mit der Angst kenne ich auch. Bereits im Studium litt ich nämlich unter Prüfungsangst. Mir war es meist so schlecht, dass ich tagelang fast nichts gegessen habe. War im Hinblick auf meine Figur positiv, aber das hat ganz schön Nerven gekostet.

Irgendwann habe ich dann 'mal das Buch "Sorge Dich nicht, lebe" gefunden. Und wenn auch manches darin Quatsch ist, so habe ich doch eines bis heute behalten.

Dale Carnegie empfiehlt einem hier, sich den schlimmsten Ausgang, somit den Worst Case, vor's Auge zu führen. Also, was kann Dir schlimmstenfalls passieren? Du kannst durchfallen. Und dann? Dann kannst Du die Prüfung doch sicherlich wiederholen,.... Man befreit sich von der blockierenden Angst und tut dann alles mit den neugewonnenen Kräften, dass es zum Worst Case nicht kommt.

War jetzt nur die Kurzfassung. Im Buch wird's wirklich anschaulich mit Beispielen erklärt.

Und so handele ich heute meist auch.

Weiß jetzt nicht, ob Dir das weitergeholfen hat, aber vielleicht weißt Du nun, dass es anderen auch so geht bzw. dass jemand an Dich denkt.

Glaube auch nicht, dass Dich der Prüfer durchfallen lassen will. Was hätte er davon????

Ganz liebe Grüße

Super-Lion