

(unnötige) Prüfungs"panik"´ - Nichts geht mehr...

Beitrag von „unter uns“ vom 28. Januar 2007 19:05

Hallo,

ich finde es immer schwer zu sagen, ob man schriftliche Aufgaben, an denen man verzweifelt, "in einem Schwung" runterzuschreiben versuchen soll, oder ob es besser ist, es erst mal zu lassen. ABER wenn ich Dich richtig verstehe, hast Du zeitlich doch noch ein wenig Spielraum, oder? Und scheinbar stehen die Grundkonzepte für die Prüfungsstunden auch schon.

Wenn Du das Gefühl hast, dass nichts geht, kommt das vielleicht daher, dass Du etwas überperfektionistisch bist - vielleicht, weil Du noch zuviel Zeit zum Perfektionistisch-sein hast. Das passiert mir jedenfalls häufiger 😊.

Also, vielleicht versuchst Du doch ein oder zwei Tage eine Auszeit zu nehmen? Das geht aber, glaub ich, nicht mit Spazierengehen, sondern nur mit brutaler Ablenkung 😂. Ins Kino gehen, vielleicht? Empfohlen wurde mir auch mal eine Sportart mit Zählen (!), damit der Kopf beschäftigt ist.

Ich drücke die Daumen!

Unter uns