

Angst vor der Wiederholungsprüfung

Beitrag von „CDL“ vom 12. Januar 2023 23:55

Zitat von Someday

Habt ihr Tipps, wie ich meine Nerven und die Angst unter Kontrolle bekommen kann? ☐☐

Durchatmen.

Deine Planung dann noch einmal in aller Ruhe mit einem Mitbewerber oder einer Mitbewerberin desselben Faches durchsprechen. Nicht alles umwerfen, aber gemeinsam einmal dran feilen.

Wieder durchatmen.

Meditieren oder autogenes Training oder Achtsamkeitsübungen oder Sport oder Spaziergang in der Natur machen, um zur Ruhe zu kommen. Am besten jeden Tag einschließlich des Prüfungstages.

Wieder durchatmen.

Mit einem lieben Menschen sprechen, der dich bestärkt.

Durchatmen.

Etwas unternehmen, was dich möglichst komplett ablenkt, aber weniger Kraft kostet als dir zurückgibt.

Tief durchatmen.

Möglichst früh schlafen gehen die Woche über und dabei Grundregeln der "Schlafhygiene" beachten.

Wenn du dann morgens vor dem Spiegel im Bad stehst und dir die Zähne putzt, sieh dir direkt in die Augen und sag dir selbst, dass du das schaffen wirst, dass du an dich glaubst, dass du gut für dich sorgst und kämpfst. Es hilft, sich das nicht nur leise im Kopf, sondern auch laut zu sagen. Dabei den Augenkontakt nicht verlieren, damit du mit dir selbst in Beziehung gehst. Klingt banal, ist es auch, dennoch funktioniert Selbstbestärkung.