

# **Angst vor Examenstag**

**Beitrag von „LenaPrinzessin“ vom 24. März 2023 18:42**

Hallo, LiV.

Sehr gut kann ich deine Situation nachvollziehen. Mir ging es ähnlich, zumal ich zu diesem Zeitpunkt leider keine Rückdeckung mehr durch meine Mentor\*innen hatte.

Ebenso wie du habe ich auf homöopathische Mittel (Dystologes, falls dir das was sagt; ist rein pflanzlich) zurückgegriffen. Was ebenfalls helfen kann, ist Coaching durch einen Life-Coach. Das ist zwar teuer, aber da es ja um die Bewertung deiner Leistung im Hinblick auf den Rest deiner Karriere geht, finde ich, sollte nichts zu teuer sein.

Ich halte beides für ein probates und hilfreiches Mittel, wobei das Coaching dir langfristig in Hinsicht auf solche Situationen hilft und ein homöopathisches Mittel nur kurzfristig unterstützt und bei abruptem Absetzen nach einer Anspannungssituation (so war es bei mir mal) zu Verstimmungen führen kann.

Wenn du gute Vornoten hast, sieht es doch insgesamt schon mal ganz gut aus. Vielleicht machst du dich mal schlau, wie "schlecht" du mit diesen Noten im Examen überhaupt sein müsstest, um durchzufallen - möglicherweise nimmt dir das den Druck auch noch. Das hat mir auch geholfen ;).

In jedem Fall wünsche ich dir viel Erfolg bei deinem Examen. Alles Gute!