

# Prüfungspanik

## Beitrag von „webe“ vom 3. Oktober 2007 12:23

Hilfe!

Ich habe übermorgen Prüfungstag und einen Puls von mindestens 180.

Müßte unbedingt für die mündliche lernen und die Entwürfe sind auch noch nicht perfekt, nur leider kann ich mich vor lauter Angst überhaupt nicht konzentrieren. HAt jemand noch gute Tipps für mich zum Abregen? Oder schöne Berichte über gelungene Prüfungen mit netten Prüfern? Ich verzweifle hier...

---

## Beitrag von „Aktenklammer“ vom 3. Oktober 2007 12:31

Die Angst akzeptieren

Sich den schlimmsten Fall ausmalen und überlegen, was dann passiert

sich bewusst machen, dass die Schüler einem helfen wollen, wenn sie einen nicht gerade absolut unmöglich finden und ein Zeichen setzen wollen

Viel Erfolg! Ich hatte auch Angst und es hat zum Glück prima geklappt. Am Morgen vor der Prüfung war ich auf einmal ganz ruhig!

---

## Beitrag von „flecki“ vom 3. Oktober 2007 12:39

Ich hatte im März Prüfungen und war auch super aufgeregt. Ich habe gedacht ich würde alles vergeigen und vor Angst alles vergessen, keinen Ton mehr sagen können .....

Als es dann endlich los ging (habe mich vorher noch übergeben, war allerdings auch im 3 Monat schwanger 😊 ) war die Angst und Nervosität wie weggeblasen. Ich hatte aber super liebe Prüfer, die mich auch aufgebaut haben. Während der Stunden haben sich auch mal gelächelt. Nach der ersten Stunde kam eine Prüferin zu mir und meinte: "Na das war doch gut!" Sowas baut auf.

Ich habe mir aber auch gesagt, dass das Schlimmste was mit passieren kann ist, dass ich durchfalle. Das ist schon anderen passiert, ich wäre also nicht die Erste. Und dann hätte ich halt noch ein paar Monate angehängt.

Ich wünsche dir alles Gute und drücke ganz doll die Daumen. Wäre schön wenn du schreibst, wie es dir ergangen ist.

Toi, toi, toi

Melanie

---

### **Beitrag von „Britta“ vom 3. Oktober 2007 12:47**

Ich denke, wichtig ist auch, dass du nicht am Schreibtisch sitzen bleibst, wenn es denn partout nicht geht. Man kann immer noch was lernen, aber irgendwann ist es einfach nicht mehr sinnvoll. Auch die Entwürfe muss man irgendwann einfach so stehen lassen. Also: zwischendurch auch mal durchatmen, was anderes sehen, den Kopf nochmal freibekommen. Und dann kann ich die anderen nur unterstützen: Letztlich war es auch bei mir alles halb so wild. Die Prüfer sind nett und wollen dir nix Böses, die Kinder ebenso. Was an so einem Tag passiert, ist letzten Endes wirklich nur begrenzt planbar - akzeptier das. Und: Klar wär es blöd, durchzufallen, aber auch das ist schon anderen passiert und kein Weltuntergang.

Ich drück dir auf jeden Fall die Daumen!

LG

Britta

---


### **Beitrag von „Elaine“ vom 3. Oktober 2007 14:25**

gelöscht

---

### **Beitrag von „Nordsternhaus“ vom 4. Oktober 2007 08:33**

Hallo!

Ich war auch völlig fertig vor meiner Prüfung (ohje...wenn ich nur dran denk.... )

Ich habe Beruhigungstropfen genommen: Rescue Remedy.

Die Überzeugung, dass durchfallen nicht das Schlimmste ist oder dass ich mit schlechten Noten auch noch gut dasteh (mir wär jede Note recht gewesen, hauptsache bestanden) hatte ich nicht.

Die Tropfen haben mir wirklich geholfen: Ich konnte mich konzentrieren und hab "einigermaßen funktioniert".

Alles Gute!

Grüße

Nordsternhaus

---

### **Beitrag von „lieseluempchen“ vom 4. Oktober 2007 10:38**

Hallo Webe,

es gibt nur sehr wenige Menschen, die "ohne Prüfungsangst auskommen!" Diese Angst ist eigentlich normal. Versuche zu entspannen. Hast du vielleicht gute Entspannungsmusik? Setz dich in einen gemütlichen Sessel oder lege dich bequem auf das Sofa und höre eben diese Entspannungsmusik, dann wird es dir besser gehen. Glaube mir, das hilft!

Also viel Erfolg, ich drücke dir beide Daumen und liebe Grüße

Lieselümpchen 😊

---

### **Beitrag von „Melosine“ vom 4. Oktober 2007 13:21**

Hallo Webe,

ich kenne diese Prüfungsangst auch, hab's aber trotzdem geschafft, mehrere wichtige Prüfungen in meinem Leben zu bestehen. Und du schaffst es auch!

Ganz wichtig finde ich, dass du am Abend vor der Prüfung irgendwann abschaltest und nicht unbegrenzt versuchst, weiter zu lernen.

Setz dir ein zeitliches Limit, z.B lernst bis 20 Uhr und guckst dann einen blöden Film oder ne Serie (ich weiß noch ganz genau, dass ich am Vorabend meines 2. Staatsexamens "Hinter Gittern" geguckt habe 😞 - sonst nie, aber an dem Abend hat es mich wirklich abgelenkt) oder du gehst spazieren, trinkst ein Glas Wein, telefonierst mit Freunden, o.ä.

Sag dir, dass es andere auch schon geschafft haben.

Meine Entwürfe schienen mir übrigens auch nicht perfekt zu sein. Letztlich ist auf die kein Prüfer näher eingegangen. Sie waren absolut zweitrangig.

Prüfungen schön zu finden, habe ich noch nicht geschafft. Aber leider muss man da durch, wenn man eine bestimmte Qualifikation erreichen möchte.

Ich drücke dir die Daumen!

LG

Melo

---

### **Beitrag von „webe“ vom 4. Oktober 2007 14:00**

Hallo ihr alle,

vielen Dank für all die guten Wünsche, ich kann jeden drückenden Daumen gut gebrauchen...

Hab die entwürfe abgegeben und ich finde meine Stunden jetzt gar nicht mehr gut...

Bachblütentropfen habe ich auch schon in der Tasche

Mensch, ich hab doch schon so viele andere Prüfungen geschafft, wenn ich mir das sachlich vorsage, klingt das auch logisch, nur leider glaub ich mir das im Moment selber alles nicht.

Nunja, ich kopiere jetzt mal die letzten Arbeitsblätter...

Werde morgen berichten, wie's gelaufen ist.

Danke fürs Daumendrücken!

Webe

---

### **Beitrag von „webe“ vom 5. Oktober 2007 18:01**

So,

ich habe es hinter mir. Es war zwar die Hölle und ist auch nicht gut gelaufen, aber immerhin habe ich es geschafft! Nur nach Feiern ist mir so gar nicht zumute, auch wenn ich sogar eine Feuerwehrestelle habe, trotz der schlechten Note. mpf

---

### **Beitrag von „katta“ vom 5. Oktober 2007 18:04**

Hey,

erst mal: HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!!!!!!!!!! Du hast es geschafft!!!!

Die Erleichterung und das gute Gefühl kommt bestimmt noch... dass man da erst mal enttäuscht ist, wenn es nicht ganz so gut gelaufen ist, kenn ich.

Aber ich bin jedenfalls seeehr neidisch.... ich steh ja noch ganz am Anfang. 😊

Hab einen schönen Abend und genieß die nächsten Tage!!!!

---

### Beitrag von „lieseluempchen“ vom 5. Oktober 2007 18:12

Hallo Webe,

ganz herzliche Glückwünsche zum bestandenen Examen. Denk nicht über Wenn und Aber nach, sag dir nur, es ist vorbei. Die Feierlaune kommt immer etwas später, denn erst einmal muss die aufgebaute Spannung abfallen!

Also nochmals, herzlichen Glückwunsch und vielleicht hat das Daumendrücken der vielen Forenmitglieder auch ein wenig geholfen. Erhol dich gut!

Liebe Grüße

Lieselümpchen



---

### Beitrag von „Nordsternhaus“ vom 6. Oktober 2007 09:31

Herzlichen Glückwunsch!

Die Anspannung fiel bei mir auch ganz langsam ab.

Das hat mehrere Wochen gedauert.

Richtig glauben konnt ich es auch erst bei der Zeugnisverleihung.  
Freu dich! Es ist geschafft und vorbei!

Juhuuuuuu!!!!



Liebe Grüße  
Claudia

---

### **Beitrag von „Britta“ vom 6. Oktober 2007 09:58**

Auch von mir herzlichen Glückwunsch - es ist geschafft! Auch wenn du mit der Note nicht zufrieden bist, du hast es auf jeden Fall hinter dir und bestanden. Und ich stimme den anderen zu, die Feierlaune kommt bestimmt noch. Jetzt freu dich erstmal, dass die Lernerei nun fürs erste ein Ende hat!

LG  
Britta

---

### **Beitrag von „flecki“ vom 6. Oktober 2007 10:41**

Auch von mir Herzlichen Glückwunsch. Denke nicht zu viel an die Note, auch wenn sie nicht so ausgefallen ist wie du sie dir vielleicht gewünscht hättest. Du hast die wohl härteste Zeit überstanden und kannst dich nun Lehrer nennen - und das ist doch was!!!

Feiere schon, die Freude kommt von ganz alleine!!

Ig  
Melanie

---

### **Beitrag von „Aktenklammer“ vom 6. Oktober 2007 13:16**

Glückwunsch! Es ist vorbei!!