

# Wie geht ihr damit um?

**Beitrag von „lunafee“ vom 5. Februar 2009 17:03**

Hallo zusammen,

ich habe Ende April meine Prüfung und mich verfolgen jetzt schon Alträume 😞  
In der letzten Zeit wird die Angst durchzufallen nur noch größer 😞 Jeder erzählt in den Seminaren nur noch, wieviele Livs durchfallen und und und... Nur noch Horrorgeschichten...  
Ich habe bis immer sehr gut bis gute Noten bekommen. Kann mich eigentlich nicht beschweren... Wenn ich nur diese Angst nicht hätte.  
Ich denke, dass ich am Prüfungstag meinen Mund nicht aufkriegen werde oder dass ich in der mündlichen Prüfung keinen gescheiten Satz sagen kann 😞

gibt es denn unter euch einige, denen es auch so geht? Wie geht ihr mit dieser blöden Angst um?

Luna

---

**Beitrag von „\_Malina\_“ vom 5. Februar 2009 17:30**

Ich hab mir immer gesagt (und das garantiert NICHT mit sehr guten / guten Vorleistungen ;)):

"Das haben schon ganz andere geschafft", und so ist das auch.

Weiß aber auch, dass gerade Leute mit wirkliih guten Noten (wie gesagt, dazu gehörte ich nicht, aber natürlich ca. 80% meines Jahrgangs), sich da teilweise sehr große Horrorvorstellungen gemacht haben im Gegensatz zu... sagen wir mal mittelmäßigen oder wirklich nicht guten Kandidaten. Vielleicht baut sich da so ein großer Erwartungsdruck auf.

Zu den mündlichen Prüfungen:

Das hast du doch im 1. StEx auch schon gemacht, das ist doch keine Neuheit. Führ dir vor Augen, dass du sicherlich auch dort (unbegründet) Angst gehabt hast.

In einem gewissen Umfang gehört ein großer Respekt vor Prüfungen aber auch eben dazu, ohne geht das leider kaum ;). Bist extrem früh dran damit. Wenn du erstmal alle Hände voll zu tun hast mti Prüfungsvorbereitungen hast du eh nicht mehr so viel Kopf, um Angst zu haben



Das wird schon

---

### **Beitrag von „milliethorse“ vom 5. Februar 2009 20:02**

Ich hatte auch totalen Respekt vor diesem Tag.

Meine Noten waren so lala, aber auf jeden Fall "bestehensfähig" - es hätte also echt viel passieren müssen, um durchzufallen.

Ich weiß nicht, wie das bei euch ist, wir mussten erst zwei Stunden halten und anschließend waren die Prüfungen. Wenn eine oder beide Stunden mit 6 beurteilt werden, ist der Prüfungstag ab diesem Zeitpunkt mir "durchgefallen" beendet.

Meine größte Angst war, dass die beiden Stunden nicht gefallen und ich dann heimgeschickt werde.

Habe die Stunden versucht so wasserdicht wie nur irgend möglich zu machen und sie mit allen möglichen Leuten durchgesprochen - so lange, bis ich von meinen Stunden mehr als überzeugt war.

Mein Mantra lautete: "Ich bin ein guter Lehrer und ich werd's denen beweisen....", ausserdem hatte ich ein Schild in meinem Zimmer mit "Ich schaffe das!!", welches ich mir täglich mehrmals vor Augen hielt. Ausserdem hab ich versucht, ganz oft an das tolle Gefühl nach den Prüfungen zu denken - fiel mir nicht immer leicht, aber ich hab die Tage immer x+1 (also bis zum Tag DANACH!) gezählt.

Ich weiß, aus der Nachher-Perspektive lässt sich leicht reden und ich stand am Prüfungstag auch total unter Strom und war mit den Nerven fertig - ABER: Es geht alles vorbei und läuft meist besser als erwartet.

Drücke dir fest die Daumen,

die Zeit des Wartens ist viel schlimmer als der eigentliche Prüfungstag!!

millie

---

### **Beitrag von „alices“ vom 18. März 2009 20:26**

Hallo milliethorse,

um die Angst zu bekämpfen helfen Atemübungen, wie zum Beispiel bei Yoga. Oder auch Entspannungsübungen. Es gibt im Handel genügend CDs, DVDs dazu. Wichtig ist sich selbst nicht zu vergessen und trotz den ganzen Stress etas positives für sich zu tun.

Ich wünsche dir bei deiner Prüfung viel Glück.

Lass dich von anderen in Panik geratenen Refs nicht anstecken.

Gruß

Alices