

Beruhigungsmittel

Beitrag von „Loreley“ vom 9. Oktober 2006 10:21

Morgen ist meine mündliche Mathe-Prüfung und davor habe ich richtig Angst. Ich hab schon seit einer Woche Magenprobleme deswegen. Damit ich morgen nicht hyperventilierend vor dem Raum zusammenbreche, hier die Frage, ob es jemandem ähnlich ging und er/sie was empfehlen kann? Dachte an Baldrian, aber nicht, dass ich dann total schlaflos werde und nicht mehr nachdenken kann...?

Habe mal was von Rescue-Tropfen gehört?

Beitrag von „D371“ vom 9. Oktober 2006 11:12

Hallo,

ich hab in solchen Situationen immer Sedariston genommen (ich hoffe, ich darf das hier so nennen?) Das ist auf pflanzlicher Basis und daher sehr verträglich.

Aber Vorsicht: falls Du die Pille nimmst, damit verträgt es sich nicht (und dann hast Du bald ganz andere Sorgen...)

Ich halte eigentlich wenig von Beruhigungsmitteln in solchen Situationen, aber das Zeug ist wohl wirklich ganz mild.

Ansonsten: Tee, Badewanne, Bewegung, frische Luft und nicht mehr die Nacht durchlernen!

Viel Glück!

D.

Beitrag von „ellipirelli1980“ vom 9. Oktober 2006 13:09

Hallo,

ich hätte ein wenig Angst, mit einem Beruhigungsmittel einfach total schlaflos zu sein. Ich hab solche rezeptfreien Baldriankapseln und die haben toll angeschlagen ohne das man früh total fertig war. Die Frage ist nur, ob dein nervöser Magen Medikamente überhaupt verträgt?

Geh doch am besten richtig lange joggen bis du nicht mehr kannst. Dann ab in die heiße Wanne und später ins Bett. Denk dran das du es morgen Abend hinter dir hast - dann ist die Welt wieder in Ordnung. Wir drücken dir alle ganz fest die Daumen.

Elli

Beitrag von „Cora“ vom 9. Oktober 2006 14:17

Hello Loreley,

ich nehme in solchen Fällen regelmäßig Baldriankapseln. Aber was ganz toll helfen soll sind Bachblüten, bzw. sog. "Rescuetropfen". Die bekommst du in der Apotheke in Tropfenform oder in Form von Gummibärchen. Einfach vor der Prüfung einnehmen und die Nervosität stellt sich ein bisschen ein.

LG Cora

Beitrag von „tantesylvie“ vom 9. Oktober 2006 15:13

Hello Loreley,

ich hab auch immer Baldrian genommen. Ich muss allerdings sagen, dass ich kurz vor der Prüfung nichts mehr genommen habe. Bei mir war die Nervosität weg, sobald ich in dem Raum war und die erste Frage im Raum stand. Vertrau bitte darauf, dass du super viel weißt, auch wenn du jetzt denkst du kannst gar nichts. Das denkt man immer und es ist definitiv nicht der Fall. Dir werden Dinge einfallen, von denen du es nicht gedacht hättest!

Ich drücke dir ganz fest die Daumen!!

Liebe Grüße
sylvie

Beitrag von „Loreley“ vom 9. Oktober 2006 19:23

Vielen Dank euch allen! Heute rief mich die Sekretärin an um mir mitzuteilen, dass die Prüfung auf unbestimmte Zeit verschoben ist, da der Prüfer krank ist. Ich bin mir noch nicht so sicher, ob ich lachen oder weinen soll.

Beitrag von „tantesylvie“ vom 9. Oktober 2006 19:27

oh nein du Arme... das ist ja ätzend.

Beitrag von „das_kaddl“ vom 10. Oktober 2006 08:47

Zitat

Loreley schrieb am 09.10.2006 18:23:

Vielen Dank euch allen! Heute rief mich die Sekretärin an um mir mitzuteilen, dass die Prüfung auf unbestimmte Zeit verschoben ist, da der Prüfer krank ist. Ich bin mir noch nicht so sicher, ob ich lachen oder weinen soll.

Weinen natürlich! Und Dich sofort und anschliessend an den Vorsitzenden des Prüfungsausschusses, des Prüfungsamtes, den Dekan Deiner Fakultät oder sonstwen Entscheidenden wenden - es kann nicht sein, dass wegen der Krankheit eines Prüfers der **Studierende** herhalten muss. Die Universität ist verpflichtet, Ersatz zu stellen. Dein Matheprüfer wird nicht der einzige im Fachgebiet sein, denke ich.

LG, das_kaddl.

PS: Beim Formulieren eines solchen Schreibens helfe ich gern, PN oder E-Mail-Adresse siehe Profil. Es ist echt nicht zu fassen, was sich Universitäten bzw. Hochschulen gegenüber ihren Studierenden leisten!

Beitrag von „Loreley“ vom 10. Oktober 2006 12:22

Hab nun mittlerweile auch mit dem Prüfungsamt gesprochen, da der Prüfungszeitraum bei uns nur noch 4 Wochen geht, ist es sehr wahrscheinlich, dass die Wiederholungsprüfung so fällt, dass ich dann an 2 aufeinanderfolgenden Tagen Prüfung habe. Schade, hatte mich so gefreut, dass immerne Woche dazwischen liegt. Hoffentlich erfahre ich den Termin nicht erst einen Tag vorher.

Zum dagegen angehen hab ich zur Zeit leider nicht die Kraft, bin froh wenn das ganze vorbei ist.

Trotzdem danke.