

# Nervenflattern vor dem Examen

**Beitrag von „carla-emilia“ vom 26. Oktober 2004 13:36**

Hallo,

in genau fünf Wochen mache ich mein Zweites Staatsexamen (alle meine Prüfungen finden am gleichen Tag statt).

60% meiner Note stehen schon (und sind bereits recht beruhigend) aufgrund meiner Beurteilungen und meiner Examensarbeit.

Trotzdem bekomme ich langsam Nervenflattern. Ich habe Angst, dass ich vor dem Prüfungstag wieder so in Panik ver falle, dass ich tagelang vorher nicht mehr schlafen kann.

Noch habe ich Zeit, etwas zu unternehmen. Was kann ich tun, damit ich einigermaßen ruhig in die Prüfung gehe? Soll ich Baldrian nehmen? Johanniskraut? Stärkere Mittel? Oder besser gar nichts?

Wie habt ihr das hingekriegt?

Im Voraus herzlichen Dank!

Liebe Grüße,  
Carla-Emilia

---

**Beitrag von „Maria Leticia“ vom 26. Oktober 2004 14:02**

Hi Carla-Emilia,

du hast doch auch im Februar 04 mit eigenverantwortlichem Unterricht angefangen, oder? Sei froh, dass du jetzt schon Examen machst, ich hab damals auch angefangen mit eigenverantwortlichem Unterricht und noch 11 Monate bis zum Examen.

Zu deiner Frage: Ich würde Johanniskraut nehmen, aber nichts anderes/stärkeres. Mit Johanniskraut solltest du bald beginnen, denn es wirkt nur nach einer Zeit regelmäßiger Einnahme. Mit der durch die Einnahme entstehenden Lichtempfindlichkeit gibt es zu dieser Jahreszeit ja keine Probleme.

### **Beitrag von „Paulchen“ vom 26. Oktober 2004 14:27**

Das beste Mittel ist wahrscheinlich zu wissen, dass man 1000% gut vorbereitet ist.

---

### **Beitrag von „wolkenstein“ vom 26. Oktober 2004 15:21**

Hallo Carla-Emilia,

ich leide an ähnlichen Anfällen und versuche, mich irgendwie zur Prüfung in zwei Wochen durchzubeißen. Bewährte Mittel:

- Sport - mir hilft Laufen ziemlich, alles, was mit Austoben zu tun hat, nimmt den Druck raus, und die-Augen-am-Herbst-weiden beruhigt die Seele...
- Buffy - gerade neu entdeckt, und wenn das kleine Mädchen dann die ganzen Monster und Vampire verhaut, denk ich an meine Prüfungskommission... sollte vermutlich einen Holzpflöck als Glücksbringer einstecken...
- auch wenn man meint, dazu keine Zeit zu haben: Sozial- und Eheleben sehr wichtig. Da gibt's dann auch wunderbare Möglichkeiten zum Entspannen...
- der Tee, an den du am ehesten glaubst... für mich die klassische "Cuppa" schwarz mit Zucker und Milch, aber Kamille und Johanniskraut tun's natürlich auch, solange das Ritual stimmt.

Ansonsten mach ich mir klar, dass - wie auch immer - in zwei Wochen alles rum ist.

Gemeinschaftlich leidende Grüße,  
w.

PS: Das Forum hilft natürlich auch ungemein...

---

### **Beitrag von „snoopy“ vom 26. Oktober 2004 18:54**

Hallo Carla - Emilia!

Probiers mal mit dem Beruhigungstee vom Aldi.

Liebe Grüße  
snoopy

---

### **Beitrag von „Remus Lupin“ vom 26. Oktober 2004 19:01**

Badewanne!

---

### **Beitrag von „Hermine“ vom 26. Oktober 2004 19:30**

Dem kann ich mich nur anschließen-

Badewanne mit einem bevorzugten Zusatz (Aroma-Badeöle sind auch super!) dann anschließend einen schönen Tee und ins Bett einmummeln (mit oder ohne Liebsten) und dort einen schönen Film anschauen oder lesen.

Kleine Anmerkung zum Johanniskraut- das setzt empfängnishemmende Medikamente außer Kraft 🤪 - also Vorsicht!

Und natürlich der Gedanke, dass dir alle Foren-User die Daumen drücken!

Lg, Hermine

---

### **Beitrag von „Remus Lupin“ vom 26. Oktober 2004 19:36**

Zitat

Dem kann ich mich nur anschließen-  
Badewanne mit einem bevorzugten Zusatz

Z.B. Becks!

---

### Beitrag von „sina“ vom 26. Oktober 2004 19:53

Hallo!

Mir geht es ähnlich wie dir (siehe meine Beiträge "Fragen zu UPP/Kolloquium" in Rubrik Primarstufe). Ich versuche im Moment ab 8 Uhr abends einfach abzuschalten und mir regelmäßige Pausen zu gönnen. Freunde treffen, Sport hilft auch!

Durchhalten! Bald haben wir es geschafft!

Sina

---

### Beitrag von „Maria Leticia“ vom 26. Oktober 2004 20:23

[carla-emilia](#), sina, wolkenstein

Ich drücke die Daumen für eur Prüfungen!

LG

Maria Leticia

---

### Beitrag von „Aktenklammer“ vom 26. Oktober 2004 23:57

Ich drücke euch euch allen die Daumen! Bisher hatte ich nicht das Gefühl, dass es euch an guten Ideen und Umsetzungen mangelt. Ich kann die Nervosität aber nur allzu gut verstehen!!!

Prüfungen sind dooooooooooooooooooof)



---

### Beitrag von „Lara“ vom 27. Oktober 2004 08:34

Hallooo ihr alle,

schließe mich mal an. Bin noch mitten im ersten Examen. Ich mag langsam echt nicht mehr!  
Am Freitag habe ich schon mal die Hälfte der zehn Mündlichen hinter mir! Juhuu!

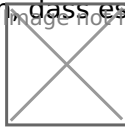
So, meine Weisheiten:

- stolz sein, dass man es schafft monatelang zu lernen
- Auszeiten nehmen!!! Das A und O echt und wenn die Termine noch so eng sind
- besonders gut zum Abschalten ist Kino
- Herbstspaziergang
- Johanniskraut
- Rescue Tropfen - das sind Bachblüten für Extremfälle und ich schwöre darauf
- telefonieren und jammern bei den guten Freunden oder besser noch bei den derzeitigen Leidensgenossen
- zwischenzeitlich hat bei mir total die Konzentration nachgelassen und da hat mir Ginko echt gut geholfen
- planen, was man nach den Prüfungen alles Schönes macht!

...

Naja, trotzdem kenne ich die Panikattacken und Selbsthassanfälle nur zu gut!

Wünsche allen Leidensgenossen, dass es schnell und gut vorbei geht!



Ich darf am Freitag wieder ran!

Wünsch euch einen schönen Tag

Lara

Image not found or type unknown



---

## Beitrag von „zoque“ vom 27. Oktober 2004 09:04

Neben all den guten Tipps noch ein recht teurer:

Hussel hat allerlei Leckereien aus einer "Mut-mach-Serie", da gibts Prüfungspuffer, Mutmachmarmelade, Trostsokolade etc. Teuer, aber allein die Verpackung baut auf.

Ansonsten hilft das Wissen um die anstehenden Nervenzustände ungemein. Du kennst dich, kannst das dumme Gefühl willkommen heißen, es ein wenig streicheln, zum Bier einladen, mit in die Kneipe nehmen und wie einen Verbündeten oder Gast behandeln. Eliminieren kannst du

es nämlich nicht. Aber spätestens in deiner Lehrprobe wirst du ruhig sein.  
Lieben Gruß  
zoque