

Prüfungsangst- was tun?

Beitrag von „hanni161“ vom 8. Februar 2005 08:44

Hallo an alle!

Nun ist es bald soweit und ich mache meine 2. Staatsexamensprüfung. Nur habe ich leider totalen Bammel davor, da bei uns immer wieder auch gute Leute durchfallen. Habt ihr irgendein "Geheimrezept", wie ihr euch die Angst vor diesem Tag genommen habt? Da ich eigentlich gut vorbenotet bin (2), möchte ich doch auch gerne einen guten Abschluss machen und ihn mir nicht durch totale Verpeilung an diesem Tag kaputt machen.

Viele Grüße,

Jule

Beitrag von „aerobicmaus“ vom 8. Februar 2005 13:59

Hallo Jule!

Du Arme - kann deinen Bammel gut nachvollziehen.

Habe gerade mein 1. Examen hinter mich gebracht und hatte in den mündlichen Prüfungen gut mit mir zu kämpfen.

Habe mir dann in der Apotheke **Notfall Bonbons nach Dr. Bach** besorgt (gibt's glaube ich mittlerweile auch bei real,-)...

Tja, die habe ich dann fleißig gelutscht - und ich bin wirklich ruhiger geworden.

Ob es jetzt nur Placebo war, ist mir eigentlich egal - denn schließlich bin ich lässig zu den Prüfungen gegangen... 😊

Ich drücke dir auf jeden Fall GANZ DOLL die Daumen.

Liebe Grüße,

Brita

Beitrag von „Forsch“ vom 8. Februar 2005 17:41

Hi, in der Psychologie ist Angst ein sehr bekanntes Ding. Und tatsächlich gut bekämpfbar: Man kann Angst (eigentlich jedwede Art) dadurch angehen, dass man sich die Angst machende Situation immer wieder durchspielt, bespricht, durchdiskutiert trainiert (vielleicht mit Freunden, kollegen usw.).

Thema ist dann: Wovor genau habe ich Angst?

Versuche es genau zu benennen und bleibe nicht diffus. (Beispiel: Mein Zeitplan für das Zusammentragen der Ergebnisse geht schief!)

Vermutlich sind es mehrere einzelne Aspekte, die, wenn du genau nachdenkst, Dir Angst machen. - Gehe eins nach dem anderen an. Nicht alle gleichzeitig.

Dann stelle Dir die Frage: Was kann ich tun, damit diese Situation nicht eintritt? Versuche also für jeden Aspekt eine Lösung / Verbesserung zu erarbeiten (z.B. Puffer im Zeitplan einbauen usw.)

Lass Dich von deinen Freunden, Kollegen und Familie dabei begleiten.

Am Ende sollte die Angst weg sein und einer gewissen Anspannung gewichen sein, und eine gewisse Anspannung ist für eine "Extremprüfung" auch durchaus angebracht.

Hope it helps, Forsch

Beitrag von „Wanda“ vom 8. Februar 2005 22:49

Hallo!

Mir hat unsere Lerngruppe sehr geholfen, in der kollektive Verrücktmache verboten, kollektives Auskotzen erlaubt sowie seelische Streicheleinheiten ein Muss waren und sich einiges an Stoff durch Referate, Frage-Antwort-Spielchen usw. gesetzt hat. So kann man sicherlich auch Prüfungssituationen simulieren und der Druck, vor den anderern nicht dumm dastehen zu wollen, treibt einen auch zum Lernen an. Oft half es auch einfach nur zu merken, dass andere auch nen riesen Bammel hatten und das eigene Verhalten (Nägelkauen, unkontrolliertes Essen oder überhaupt nix mehr Essen, Kettenrauchen ;)) völlig im grünen Bereich war.

Ich habe oft Prüfungsangst, war aber an dem großen Tag relativ gelassen - das lag sicherlich an der Vorbereitung, aber vielleicht auch an der allg. Erschöpfung und der sich schon morgens einstellenden Vorfreude à la 'in fünf Std. ist alles vorbei und die Korken knallen 😊'

Viel Glück und Selbstvertrauen,

Amy 😊