

10 Tipps gegen Prüfungsangst

WICHTIG!

Prüfungsangst ist völlig normal. Denk dran: Alles wird gut!

Die nachfolgenden Tipps sind Vorschläge, die vielleicht nicht alle zu dir passen. Probiere in der nächsten Zeit verschiedene Methoden aus, um deine wirksamsten „Angstkiller“ herauszufinden.

1. gute Vorbereitung
2. Angst zulassen: Sie motiviert zur optimalen Vorbereitung.
3. Angst visualisieren: sich die bestandene Prüfung vorstellen
4. Prüfungssituation simulieren / trainieren, z.B. vor der Familie
5. negative Gedanken stoppen → „Halt die Klappe!“
6. mit anderen austauschen (Angst „teilen“) - ihnen geht es genauso
7. keine Angst vor der Angst - sich nicht schämen
8. positive Gedanken / sicherer Ort
9. Relativieren: Es gibt Schlimmeres!
10. Entspannungsübungen / Atemübungen