







# Erste Hilfe bei Prüfungsangst



Angst zu haben ist ganz normal. In der Steinzeit lebten ängstliche Menschen sogar länger als furchtlose.

Jeder Mensch hat Angst, nur hat nicht jeder in der gleichen Situation Angst. Werde zum Detektiv, in welchen Situationen bist du besonders mutig? Wo holt dich ein Angstgefühl ein?

-  Werde dir bewusst, dass du ganz schön **mutig** sein kannst. Springst du vom 3m-Brett? Warst du schon einmal auf einer hohen Achterbahn? Hast du Angst vor Spinnen und hast dich doch getraut sie zu fangen? Überlege dir, wie hast du das geschafft? Kannst du das auch auf die Prüfungssituation übertragen?
-  Bereite dich gut auf die Prüfung vor. Nutze dazu die Lernziele. Falls du keine Lernziele bekommen hast, lerne die wichtigsten Inhalte. Lass dich auch abfragen, oder **lerne** mit einem Kollegen oder einer Kollegin.
-  Macht es dich nervös, wenn alle vor der Prüfung noch darüber reden, was sie alles gelernt haben? Nimm Abstand und lenk dich mit was anderem ab. Vielleicht tut ein Spaziergang über den Pausenplatz gut oder ein Gespräch.
-  Falls du merkst, dass während der Prüfung die Nervosität steigt. Schliesse kurz die Augen und atme tief durch. Du kannst auch die Fäuste **anspannen und wieder entspannen**, die Füße anspannen und entspannen, das kannst du mit verschiedenen Körperteilen durchführen.
-  Hast du ein **Vorbild**? Jemand der viele schwierige Situationen gemeistert hat? Z.B ein Musiker, Sportler, Verwandter? Dann nimm doch ein kleines Foto oder Andenken mit, damit es dir Kraft gibt und Zuversicht.
-  Vielleicht hilft dir auch ein kleiner **(Mut-)Stein**. Der passt super in die Hosentasche und den kann man bei Bedarf hervorholen.

Jetzt wünsche ich dir viel Erfolg bei der nächsten Prüfung.

Wenn alles nichts nützt, bin ich gerne in einem Einzelcoaching für dich da und wir probieren noch andere Methoden aus.