

"Ich schaffe das!" - Wie man Prüfungsangst verringert – Tipps für Schüler



Cool bleiben

- (1) Aufgaben genau durchlesen, wichtige Wörter farbig markieren!
- (2) Alle Aufgaben durchlesen. Mit den einfacheren Aufgaben beginnen, die schwierigeren oder momentan scheinbar unlösbaren zurückstellen.
- (3) Auf die Zeit achten und die Zeit einteilen.
- (4) Bei aufkommender Angst einige kurze Entspannungsübungen machen.

Mission Possible

1. Bei Körperreaktionen wie Schwitzen, Bauchweh, Herzklopfen, usw. helfen Atemübungen oder Bewegungsübungen.
2. Bei starken negativen Gefühlen helfen kurze Entspannungsübungen und positives Selbstgespräch.
3. Bei übertriebenen Sorgen und unrealistischen Vorstellungen, Blockaden und unkonzentriertem Verhalten wirken Atemübungen und vielleicht ein kurzes positives Selbstgespräch.

