

9 Dinge gegen Prüfungsangst

durch Routine und Übungen

Die ersten 3

- 1 Frühzeitige Vorbereitung:** Beginne frühzeitig mit dem Lernen, um den Stress zu verringern. Eine regelmäßige Routine verhindert Last-Minute-Panik.
- 2 Lernplan erstellen:** Plane feste Lernzeiten ein und halte dich an deinen Plan. Strukturiertes Lernen hilft, das Gefühl der Überforderung zu vermeiden.
- 3 Entspannungstechniken erlernen:** Übe Techniken wie tiefe Bauchatmung, Meditation oder progressive Muskelentspannung, um Körper und Geist zu beruhigen.

Die mittleren 3

- 4 Positive Visualisierung:** Stelle dir vor, wie du die Prüfung erfolgreich meisterst. Positive Gedanken können helfen, Ängste zu lindern.
- 5 Regelmäßige Pausen einbauen:** Überlade dich nicht mit Informationen. Gönn dir nach intensiven Lernphasen eine kurze Pause, um den Kopf freizubekommen.
- 6 Körperliche Bewegung:** Sportliche Aktivitäten wie Spaziergehen, Yoga oder Joggen helfen, Spannungen abzubauen und den Geist zu entspannen.

Die letzten 3

- 7 Realistische Ziele setzen:** Setze dir erreichbare Lernziele und feiere kleine Erfolge. Das stärkt dein Selbstvertrauen.
- 8 Simuliere Prüfungssituationen:** Übe mit Probeklausuren oder in realistischen Prüfungssituationen, um dich an den Ablauf zu gewöhnen.
- 9 Selbstreflexion:** Nach jeder Prüfung reflektiere, was gut gelaufen ist und was du verbessern kannst. Sei dabei realistisch! So baust du kontinuierlich Selbstvertrauen auf.

DIESER PLAN HILFT DIR DABEI, EINE ROUTINE AUFZUBAUEN UND ÜBUNGEN ZU ETABLIEREN DIE DIR HELFEN..
FÜR MEHR: WWW.DEVADOREEN.DE