



eBook



Leseprobe:

88 Tipps gegen Prüfungsangst

Christiane Hofmann

Autorin
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Geschäftsführerin der Ges. für Ressourcentraining UG

Walter Hofmann

Facharzt für psychotherapeutische Medizin
(Schwerpunkt Hypnose)
Medizinische Hörbücher, Tiefenentspannung auf CD



Copyright (C) 2012 Gesellschaft für Ressourcentraining UG

- Alle Rechte vorbehalten -

Dieses Buch darf auch auszugsweise nicht ohne schriftliche Zustimmung der Autoren kopiert werden; Weitergabe an Dritte ist untersagt.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, dennoch haften die Autoren nicht für die Folgen von Irrtümern mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Gesellschaft für Ressourcentraining UG (haftungsbeschränkt)

GF Christiane Hofmann

Handelsregister: Amtsgericht Freiburg i. B., HRB 704899

Sitz der Gesellschaft: Singen am Hohentwiel / USt-IdNr. DE 270 218 194

Tel. 0163-90 50 250 Fax 07731-955 086

www.ressourcentraining.com kunden@ressourcentraining.com



88 Tipps gegen Prüfungsangst

Ein paar Vorbemerkungen...

Abitur, Führerschein, Diplom und ähnliches gibt es nur nach bestandenen Prüfungen. Oft bestehen diese aus einer Kombination von schriftlichen Tests und mündlicher Befragung. Ob solche Situationen zum Horror-Trip werden oder eher ‚im Vorbeigehen‘ gemeistert werden, liegt zum einen an der Vorbereitung, zum anderen an der inneren Einstellung.

Und beides sind ‚Stellschrauben‘, auf die Sie Einfluss nehmen können!

Wer unter Prüfungsangst leidet, muss nicht generell ein ängstlicher Mensch sein. Vielmehr ist es die ganz konkrete Situation, die die Betroffenen zittern lässt: die anstehende Bewertung und die Befürchtung, dabei – trotz aller Vorbereitung – schlecht abzuschneiden, verbunden mit den negativen Konsequenzen, die ein Scheitern mit sich bringen könnte.

Wenn der Organismus nun so unter Stress gerät, produziert die Nebennierenrinde vermehrt Adrenalin und Noradrenalin. Normalerweise helfen diese Hormone dem Körper, bei Gefahr schnell zu reagieren. Deshalb versetzt uns ein bisschen Lampenfieber in "Kampfbereitschaft", bringt unsere grauen Zellen auf Trab und wird meistens auch mit guten Ergebnissen belohnt. Viele Schauspieler schwören, dass sie das Lampenfieber sogar brauchen, um zu voller Größe aufzulaufen.

Wird der Grad der Erregung allerdings zu hoch, dann blockiert die Menge der ausgeschütteten Hormone die Synapsen im Gehirn und damit auch die normalen Denkvorgänge. Die Folge ist: Wer sich vor Prüfungen regelrecht verrückt macht, kann sich nur noch schlecht konzentrieren. Und nicht nur das – die Furcht zu versagen hat viele Gesichter:

Prüfungsangst kann sich bemerkbar machen

- in der geistigen Leistungsfähigkeit: Die Furcht kann Konzentrationsstörungen und Denkblockaden hervorrufen;
- im seelischen Befinden: Von Prüfungsangst Betroffene fühlen sich ängstlich, unsicher und sind leicht reizbar. Oft leiden sie unter starken Stimmungsschwankungen und Unlust, was sich bis zur Depression steigern kann;



- im körperlichen Bereich: Die Angst kann von innerer Unruhe, Schweißausbrüchen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Durchfall, Verstopfung, Erbrechen, Schwindel, Herzrhythmusstörungen, Müdigkeit, Heißhungerattacken oder genauso gut auch von Appetitlosigkeit begleitet werden;
- im Verhalten: Viele Betroffene nehmen Beruhigungstabletten oder versuchen, die Angst mit Alkohol zu betäuben. Eine beliebte Variante ist es auch, sich mit unwichtigen Routinearbeiten abzulenken...

Prüfungsangst ist also auch in der praktischen Erscheinungsform nicht gleich Prüfungsangst. Sie äußert sich bei jedem Menschen anders: während sich der eine vielleicht nur schlecht konzentrieren kann, schläft der andere schon seit Wochen nicht mehr richtig, leidet unter Durchfall, magert ab und versucht panisch, alles bis ins kleinste Detail auswendig zu lernen. Manche zittern auch schon acht Wochen vorher, weil sie glauben, mit der Stoffmenge nicht fertig zu werden. Andere beherrschen zwar den Stoff ganz gut, fürchten sich aber vor der Prüfung selbst, wieder andere eher vor den neuen Anforderungen, die nach dem bestandenen Test warten.

Fakt ist: zwischen 40% und 90% ALLER Prüflinge haben Prüfungsangst!

(In den USA können Sie bei nachgewiesener Prüfungsangst sogar einen Antrag auf einen besonderen Prüfungsablauf stellen!)

Aus diesem Grund folgen bereits hier unsere ersten Tipps:

Tipp 1: Akzeptieren

Damit ist nicht gemeint: Ich resigniere und lasse alles wie es ist – im Gegenteil: realisieren Sie Ihre Situation sehr genau; vielleicht so, wie wenn Ihr Auto bei Glatteis in den Graben gerutscht ist: Da macht es keinen Sinn, so zu tun als wäre nichts....

Doch suchen Sie nicht nach dem Grund Ihrer Prüfungsangst (außer Sie arbeiten mit einem Therapeuten zusammen an Ihrem Problem) – Sie vertun sonst wertvolle Zeit. In den meisten Fällen ist die Antwort nämlich nur schwer zu finden und hilft erst einmal auch keinen Schritt weiter.



Hinter der Frage nach dem Grund steht oft die Vorstellung: „Wenn ich verstehe warum ich solche Angst habe, kann ich dieses Problem auch schneller lösen“ – aber das trifft nur für etwa 10-15% der Fälle zu.

Wichtiger und bei weitem hilfreicher ist es, diese Angst als gegeben zu akzeptieren und dann zu schauen, wie Sie am besten damit umgehen können.

Tipp 2: „No Ego!“

Verzichten Sie in diesem Zusammenhang auch auf Wichtigtuerei wie

- „Ich bin der/die einzige, dem es so geht“
- „Ich bin der größte Versager“
- „So schlecht wie mir geht es keinem sonst“

und ähnliches.

Tipp 3: Für immer und ewig?

Falls Sie glauben sollten, die Furcht vor Prüfungen wird Sie auf ewige Zeiten plagen: **Falsch!** Sie lässt sich beeinflussen und mildern; und wenn Sie konsequent daran arbeiten, werden Sie sie im Laufe der Zeit deutlich verringern und schließlich wieder ganz ablegen.

Natürlich hat hier jeder Mensch eine andere Ausgangsposition, sind andere Grundsätze und Ideen maßgeblich in Bezug darauf, wie er seiner Prüfungsangst am besten begegnet, um sie auf ein normales und förderliches Maß zu reduzieren. Deshalb die folgende

Warnung!

Glauben Sie bitte nicht, Sie sollten jetzt einen Tipp nach dem anderen in die Tat umsetzen! So ist unser Ratgeber nicht gemeint!

Lassen Sie sich vielmehr einladen, erst einmal einfach drauflos zu stöbern und zu schmökern.



Wenn Sie möchten, notieren Sie gleich beim ersten Lesen die Nummern der Tipps, mit denen Sie auf Anhieb etwas anfangen können oder die Sie besonders ansprechen.

Wenn nicht, dann finden Sie am Ende dieses eBooks noch ein paar Gedanken dazu, wie Sie bei der Umsetzung vorgehen können.

***** ***** ***** ***** *****

Und noch eine Bitte:

Glauben Sie uns nichts!!!

Das ist wirklich ernst gemeint.

Unsere Tipps resultieren aus langjährigen Erfahrungen und dem Austausch mit einigen hundert Klienten, und da jeder Mensch als einzigartiges Individuum lebt und reagiert, gehen wir davon aus, dass vieles was wir hier anführen, möglicherweise auf Sie gar nicht zutrifft. Denn von den zahlreichen wertvollen Hinweisen, die wir Ihnen geben können, und die sich bei vielen Menschen schon gut bewährt haben, sind erfahrungsgemäß nur etwa 50-60% für den jeweils einzelnen Menschen – also auch für Sie! – hilfreich.

Glauben Sie auch sich selbst nichts!

Was wir damit meinen? Ganz einfach: Denken Sie nicht, dass Sie das Ergebnis einer Übung schon von vorneherein wissen oder kennen. Vielleicht haben Sie eine ähnliche oder sogar dieselbe Anregung früher schon einmal ausprobiert – aber JETZT ist eine neue Situation. Und hier kann auch eine neue Erfahrung entstehen.

Also: Probieren Sie alles aus!

Das ist genau so gemeint: nur wenn Sie eine eigene Erfahrung mit einem unserer Vorschläge MACHEN (nicht ‚lesen‘!), haben Sie Ihre innere Wahrheit ‚er-lebt‘ (im Wortsinn) und damit einen persönlichen Erfahrungswert geschaffen.

Und nur so können Sie dann definitiv beurteilen, ob dieser Vorschlag Ihnen persönlich auch von Nutzen ist.



Hinzu kommt noch, dass manche Tipps erst einmal noch ganz allgemein gehalten sind und dann von Ihnen selbst auf Ihre persönlichen Wünsche und Bedürfnisse hin „feinjustiert“ werden können bzw. müssen.

Abgesehen davon bitten wir schon jetzt um Nachsicht:

Natürlich wird es auch zahlreiche Tipps geben, die Sie bereits kennen – dann lassen Sie sich daran erinnern und frischen Ihre Kenntnisse auf, oder Sie lesen gleich beim nächsten Tipp weiter...

(.....)



VI

Der optimale Arbeitsplatz

Ein guter Arbeitsplatz trägt erheblich zu einer effektiven Prüfungsvorbereitung bei – und der Küchentisch in der WG taugt dazu auf Dauer leider genauso wenig wie der Ecktisch im Lieblingscafé ☺. Natürlich ist nichts dagegen einzuwenden, ab und zu für ein Stündchen an einem solchen ‚Wohlfühl‘-Platz zu lernen, aber bei Ihnen geht es ja vermutlich um andere Dimensionen...

Deshalb lohnt es sich durchaus, dass Sie vor einer großen Lernaufgabe auch Ihrer direkten räumlichen Umgebung etwas Aufmerksamkeit widmen. Hier sind unsere diesbezüglichen Anregungen:

Tipp 46: Groß und leer

Ist Ihr Schreibtisch groß genug?

Das ist deshalb wichtig, weil Enge ganz schnell (Platz-)Angst erzeugen kann.

Im Zweifelsfall gehen Sie in den nächsten Baumarkt und besorgen sich eine Tischlerplatte, etwas Schmirgelpapier für die Kanten sowie eine Anti-Rutsch-Matte (damit die neue große Platte nicht auf dem Schreibtisch umher rutscht) – und dann legen Sie die Tischlerplatte einfach auf Ihren Schreibtisch drauf...

Auch sollte Ihr Arbeitsplatz während der Lernphase weitgehend leer sein – mit Ausnahme natürlich der Materialien, die Sie für den jeweiligen täglichen Lernstoff oder als permanente Nachschlagewerke benötigen.

Im Außen genügend Platz zu haben, schafft auch innerlich den nötigen ‚Freiraum‘!

Extra-Tipp: Improvisieren!

Falls Sie gar keinen eigenen Schreibtisch haben – ich musste mir z. B. als Kind einen mit meiner Schwester teilen! – dann improvisieren Sie:



Räumen Sie für die Zeit der Prüfungsvorbereitung eine Ecke in Ihrem Zimmer frei und besorgen Sie sich 2 Malerböcke und eine Tischlerplatte wie oben beschrieben...

Tipp 47: Ins rechte Licht gerückt

Überprüfen Sie die Lichtquelle(n) an Ihrem Arbeitsplatz:

- Ist das Licht hell genug?
- Zu hell?
- Blendfrei?
- Kommt es von der richtigen Seite? (Für Rechtshänder von links und umgekehrt)
- Lässt es sich bequem – vom Arbeitsplatz aus – ein- und ausschalten oder regeln?

Auch sog. ‚Therapeutisches Licht‘ ist (v. a. im Winter) gut gegen Depressionen und Ängste, aber Vorsicht bei Schnäppchen! Nur geprüfte Produkte sind wirklich gut, leider auch sehr teuer. Besuche im Solarium bringen in diesem Kontext keine nennenswerten Effekte.

Tipp 48: Kalt oder warm?

Ideal zum Lernen sind 18 bis 20 Grad Raumtemperatur. Lüften Sie regelmäßig, damit Ihr Gehirn genug Sauerstoff bekommt.

Im Zweifelsfall stellen Sie die Temperatur lieber etwas niedriger ein und ziehen sich einen Pullover und ein paar Wollsocken an; eine zu hohe Raumtemperatur führt schneller zu Ermüdung (und schadet nebenbei dem Klima...).

Atemübung 5

für eine kurze Pause zwischendurch

Atmen Sie 2 Minuten lang durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus; dabei legen Sie Ihre Hände mit den Handflächen nach oben in den Schoß.

(...)



VII

Gemeinsam oder einsam?

Während Sie sich auf eine wichtige Prüfung vorbereiten, ist es besonders wichtig darauf zu achten, mit welchen ‚Energien‘ Sie sich umgeben: Gute Freunde die Ihnen Mut zusprechen und fest an Sie glauben, sind mit Sicherheit hilfreicher als jemand, der noch nie viel von Ihnen gehalten hat (und das auch ungefragt verkündet)...

Tipps 52: Die lieben Kollegen...

Wenn Ihre Kollegen sich über eine bevorstehende Prüfung aufregen, gehen Sie sofort (!) zur Seite. Das sind die falschen Emotionen zur falschen Zeit. Oft steht dahinter der Wunsch nach Zugehörigkeit zu einer Gruppe – eben zu der Gruppe derer die sich aufregen.

Erfüllen Sie Ihre Zugehörigkeitsbedürfnisse lieber direkt: Rufen Sie einen guten Freund an und bitten Sie ihn, dass er Ihnen etwas Aufbauendes sagt.

(Falls er nicht weiß was er sagen soll, machen Sie einen Vorschlag: Z. B. dass Sie ein toller Mensch sind, oder dass Sie schon andere Hürden gemeistert haben. Bleiben Sie dabei ehrlich und übertreiben Sie nicht, sonst kann Ihr Unterbewusstsein das gut gemeinte Lob nicht annehmen und die ganze Aktion ist umsonst.

Tipps 53: Angeber? Nein danke!

Gehen Sie Angebern („ich habe in 3 Tagen den ganzen Stoff gelernt“) konsequent aus dem Weg! Gehen Sie auch Kollegen aus dem Weg die versuchen, mit dem Gelernten zu protzen. Das würde Sie nur unnötig verunsichern. Vertrauen Sie auf sich selbst und Ihre bisherige Vorbereitung.

Verzichten Sie auch selbst auf jede Form von Wichtigtuerei, wenn Sie mit anderen sprechen: schnell ertappt man sich dabei dass man versucht, den Stoff (oder die Prüfer) als besonders schwierig darzustellen...



(Wenn Sie möchten: Machen Sie sich lieber nützlich statt wichtig: Helfen Sie in Ihren Lernpausen regelmäßig einem bedürftigen Menschen. Da springt das innere Belohnungssystem an und kreiert Glücksgefühle – die helfen garantiert gegen die innere Nervosität!)

Tipp 54: ...und keine ‚Jammerlappen‘!

Meiden Sie ebenso die Jammerlappen und Meckerer, diese Energie zieht Sie nur unnötig herunter. Achten Sie auch darauf, dass Sie den Kollegen aus dem Weg gehen, die genau wie Sie unter Prüfungsängsten leiden: Denen fallen möglicherweise Horrorszenarien und Schreckensbilder ein, an die Sie nicht einmal im Traum gedacht hätten...



IX

Psycho-Logisches

Ebenso wie wir darauf achten, unserem Körper Gutes zu tun, lässt sich auch der Geist in einer anstrengenden Zeit mithilfe einiger Anregungen ‚pflegen‘. Hier unsere entsprechenden Ideen:

Tipp 67: Geistige Kost

Achten Sie auf Ihren Fernseh-Konsum:

- Sehen Sie vor der Prüfung nur in Maßen fern. Achten Sie auch darauf dass Sie genau hinspüren, was Sie aufbaut und was Sie niederdrückt.
- Sehen Sie sich keine Krimis oder gar Gewaltfilme an – auch ‚sekundär‘ erlebte Gewalt fördert die Adrenalin-Ausschüttung und schürt damit indirekt die Prüfungsangst!
- Dagegen steigt die Leistungsfähigkeit erwiesenermaßen wenn man sich kurz vor der Prüfung eine Talkshow ansieht (vorausgesetzt man mag Talkshows).

Tipp 68: Eine Prise Humor ...

Lassen Sie bei aller Anstrengung auch den Humor nicht zu kurz kommen! Sicher kennen Sie den Spruch:

„Wissen ist Macht. – Ich weiß nichts. – Macht nichts.“

Aber wussten Sie auch schon, dass er die Prüfungsangst um 7,6% reduziert?

Probieren Sie es doch einfach aus!

Oder stellen Sie sich ein Bild von Albert Einstein auf den Schreibtisch (ja, gerne auch DAS Bild von ihm ☺): Er ist auch schon mal durch eine Prüfung durchgefallen!

Und schließlich die folgende Geschichte:

Ein Anatomiestudent soll in der Prüfung Knochen erkennen und erhält als erstes ein Schulterblatt. Die Antwort „Unterkiefer“ lässt den Professor die Augen verdrehen. Dann kommt



eine große Zehe; er meint es sei „ein kleiner Finger!“ Und schließlich wird ein Lendenwirbel zum Mittelhandknochen erklärt. Der Professor ist empört: „Um Himmelswillen sind Sie schlecht vorbereitet!“ Die Antwort: des Prüflings: „Ich dachte, die Prüfung wäre erst morgen....“

Na, so kann man sich täuschen!

(...)



Nachwort – „Gebrauchsanweisung“

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht geht es Ihnen so, wie es uns bei der Zusammenstellung all dieser praktischen Tipps auch ging: alles schon einmal gehört oder gelesen, manches auch schon praktiziert, aber in der konkreten Situation dann doch nicht gleich parat...

In diesem Sinne will unser ebook als eine Art Nachschlagewerk verstanden werden: Hier finden Sie Anregungen zu den verschiedenen Aspekten, die im Kontext einer größeren Prüfung eine Rolle spielen wie z. B. Lernmethoden, Ernährung, Arbeitsgruppen, soziale Kompetenzen, Bewusstsein für und Zugriff auf Ihre persönlichen Ressourcen u.v.m.

WIE Sie persönlich nun den größten Nutzen aus dieser Sammlung ziehen, können wir Ihnen natürlich nicht sagen – das hängt von Ihren Bedürfnissen und Ihrer persönlichen Herangehensweise ab:

- Der eine mag vielleicht den ganzen Text von A bis Z am Stück durchlesen und sich die wichtigsten Erkenntnisse oder Anregungen im Text anleuchten,
- oder Sie legen sich ein kleines Notizheft an und notieren was Sie ausprobiert haben und was sich für Sie als nützlich erwiesen hat – vielleicht können Sie das in einer späteren Situation noch einmal brauchen...
- Ein anderer sucht im Inhaltsverzeichnis nach Stichpunkten die ihn spontan ansprechen oder deren Lösung ihn schon länger beschäftigt,
- oder Sie überfliegen einfach immer mal wieder das eine oder andere Kapitel, um sich inspirieren zu lassen... (bei mir liegt solche ‚Ich-schau-bei-Gelegenheit-mal-rein-Lektüre‘ meist auf der Toilette 😊)

Der entscheidende Schritt ist in jedem Fall Ihre persönliche Umsetzung: Alles was Sie TUN, wird zu Ihrer eigenen Erfahrung und trägt dazu bei, Ihr persönliches ‚Krisen-Repertoire‘ zu erweitern...

So wünschen wir Ihnen nun viel Motivation, unsere Anregungen umzusetzen

und als Resultat davon: Leichtigkeit bei Ihrer Vorbereitung,

gute Nerven in der Prüfungssituation

und natürlich

viel Erfolg!



Inhaltsverzeichnis /Übersicht

Ein paar Vorbemerkungen... 3

Tipp 1: Akzeptieren

Tipp 2: „No Ego!“

Tipp 3: Für immer und ewig?

Warnung!

I Ruhig bleiben? Ruhig atmen! 8

Tipp 4: Den Atem wahrnehmen

Tipp 5: Selbstgespräch

Extra-Tipp: Wenn ‚ruhig atmen‘ gar nicht geht...

II Gedankendisziplin 10

Tipp 6: Das Ziel klären

Tipp 7: Bewusstheit üben

Tipp 8: Konzentration üben

Tipp 9: „Ja, ich kann!“

Atemübung 1

Tipp 10: Alternativen zulassen

Tipp 11: Nervosität gehört dazu

Tipp 12: ‚Sinnfragen‘ sind wie Sand im Getriebe

Tipp 13: Befolgen Sie das JETZT-PRINZIP

III Motivation 15

Tipp 14: Keine Ersatzhandlungen!

Tipp 15: Keine Ablenkungen!

Tipp 16: Vorschau auf die „Zeit danach“

Atemübung 2

Tipp 17: Rückschau aus der Zukunft

Tipp 18: Die besten Motivatoren



IV Lernen im Unterricht und danach

18

Tipp 19: Mitnehmen was geht

Tipp 20: Keine falsche Befangenheit

Tipp 21: Wesentliche Fragen stellen

Tipp 22: Die „Prüfungsstimme“ trainieren

Tipp 23: Schwarz auf weiß...

Atemübung 3

Tipp 24: ... und „Ton ab“

Tipp 25: Nacharbeiten

Tipp 26: Aufmerksam bleiben

Tipp 27: Zur Ergänzung

V Lernmethodik und Zeiteinteilung

21

Tipp 28: Abgrenzen

Tipp 29: Auflisten

Tipp 30: Zeitplan

Extra-Tipp: Biorhythmus

Tipp 31: Verteilen

Tipp 32: Pausen

Tipp 33: Keine Lust?

Tipp 34: Abwechslung...

Tipp 35: ...mit allen Sinnen

Tipp 36: Gedächtnistraining

Tipp 37: Fakten und Formeln

Atemübung 4

Tipp 38: Verzetteln? Nein danke!

Tipp 39: Abkürzen

Tipp 40: Mind-Maps und Diagramme

Tipp 41: Hinterfragen

Tipp 42: Kooperation mit dem Unterbewusstsein

Tipp 43: Fehlermanagement

Tipp 44: Unterstützung

Tipp 45: Kein einziges ‚mal eben noch kurz...‘!



VI Der optimale Arbeitsplatz

31

Tipp 46: Groß und leer

Extra-Tipp: Improvisieren!

Tipp 47: Ins rechte Licht gerückt

Tipp 48: Kalt oder warm?

Atemübung 5

Tipp 49: Schöne Aussichten

Tipp 50: Fernöstliche Hilfe

Tipp 51: Musikalische Untermalung

VII Gemeinsam oder einsam?

34

Tipp 52: Die lieben Kollegen...

Tipp 53: Angeber? Nein danke!

Tipp 54: ...und keine ‚Jammerlappen‘!

Tipp 55: Den eigenen Fanclub pflegen

Atemübung 6

Tipp 56: Ruhe bewahren, freundlich sein...

Tipp 57: ... und Grenzen setzen

Tipp 58: Die optimale Arbeitsgruppe

Extra-Tipp: Die Pseudo-Prüfung

VIII Gutes für den Körper

37

Tipp 59: Essen: Was, wann und wie

Tipp 60: Trinken: klar, und zwar das Richtige!

Tipp 61: Achtung, Drogen!

Extra-Tipp: Cayenne-Pfeffer, die ‚erlaubte Droge‘

Tipp 62: Gesundheit? Gesundheit!

Tipp 63: Schreibtisch-Training

Tipp 64: ... auch für Sportmuffel: Bewegung!

Atemübung 7

Tipp 65: Ruhe – außen und innen

Tipp 66: Das Lernen und die Liebe



IX Psycho-Logisches

44

Tipp 67: Geistige Kost

Tipp 68: Eine Prise Humor ...

Tipp 69: ... und ein bisschen Esoterik

Tipp 70: Direkter Umgang mit der Angst

Atemübung 8

Tipp 71: Die Prüfung und ich

Tipp 72: Die Prüfung und die Anderen

Tipp 73: ... und noch 3 kleine Tricks

X Endlich – der Tag X

52

Tipp 74: Langsam herantasten

Tipp 75: Prüfung erst am Nachmittag?

Tipp 76: Lampenfieber

Atemübung 9

Tipp 77: Sich Fehler zugestehen

Tipp 78: (Fast) kein Tipp zum Outfit

Tipp 79: Und noch etwas für den Körper

Extra-Tipp: Herzrasen erlauben

Tipp 80: Frisch gewagt und hingeschrieben...

Tipp 81: ... ist schon halb gelöst!

Tipp 82: Prüfungsverpflegung

XI Mündliche Prüfung – Horror oder Chance?

57

Tipp 83: Der erste Eindruck

Tipp 84: Die Frage(n) verstehen...

Tipp 85: ...drauflos sprechen...

Tipp 86: ... und geschickt reagieren

Atemübung 10

Tipp 87: Seien Sie kreativ!

Tipp 88: Konkret am Thema bleiben

Nachwort: Gebrauchsanleitung

60