

DREI ERFOLGSSCHRITTE ZUR WIEDERHOLUNGSPRÜFUNG!

1.Zuversicht

- Misserfolgsangst bremst und ist außerdem nicht notwendig, wenn man vorher Energie fürs Lernen eingesetzt hat.
- Daher mit Optimismus ans Lernen gehen. Motto: Ich gebe mein Bestes!
- Hilfreich ist auch, sich an frühere Herausforderungen erinnern, die man erfolgreich bewältigt hat.
- Eine gewisse Spannung und Aufregung vor der Prüfung ist natürlich. Aber: Manche Dinge bekommen erst dadurch ungeheure Ausmaße, dass wir sie in der Phantasie zu Schreckgespenstern machen.

2.Positives Selbstwertgefühl

- Wir müssen mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen und uns sagen: „Das bin ich – das kann ich! Ich bin wertvoll und ich kann etwas!“ Niemand kann alles und niemand kann nichts! Unsicherheit kann man bekämpfen: durch Lernen, Nachfragen, Überprüfen, Üben..
- Es geht nie um ein „entweder die Prüfung bestehen, oder es ist alles aus!“
- Wenn wir nicht aufgeben und uns nicht als Versager vorkommen, dann sind alle Schwierigkeiten Herausforderungen: Unseren eigenen Weg zu finden!

3.Entspannt und energisch

- Beruhigungsmittel reduzieren nicht nur die Angst, sondern auch die für eine bestimmte Leistung natürliche Spannkraft und Aufmerksamkeit.
- Daher ist es besser, die Anspannung vor der Prüfung durch Musik hören, viel Bewegung, Ablenkung zu verringern.
- Außerdem soll man am Tag davor nichts mehr Neues lernen, sondern höchstens Gelerntes nochmals kurz wiederholen.
- Wichtig ist: Kräfte sammeln, ausreichend schlafen und ausgiebig frühstücken!