

Tipps und Tricks um mental stark zu sein

Prüfungsangst

1. Konzentration fördern

Schauen Sie zwei Minuten auf Ihren Sekundenzeiger auf Ihrer Uhr. Sobald Sie mit Ihren Gedanken abschweifen, beginnen Sie wieder von vorne.

2. Flow-Erlebnis

Mach Sie sich ein Flow-Erlebnis bewusst und stellen Sie sich folgende Fragen:

- Weshalb war es ein Flow-Erlebnis?
- Wie fühlte es sich an?
- Gibt es ein Bild oder einen Gegenstand zu diesem Moment?

Durch das Bewusstwerden dieser Ressourcen sind sie fähig diese bewusst bei einem Misserfolg einzusetzen.

3. Ziele setzen

Der Mensch kann nur etwas erreichen, wenn er sich das gesteckte Ziel im Kopf vorstellen kann. Je konkreter desto besser erreichbar. Nehmen Sie sich Zeit für die Zielformulierung.

4. Erfolgsbuch

Notieren Sie sich alle positiven Erlebnisse um sich diese zu verinnerlichen und bewusst zu werden. Diese können in Momenten wie der Prüfungsangst hilfreich sein.

5. Selbstreflexion

Ich reflektiere mein Verhalten und kann mich dadurch weiterentwickeln. Es ist einfach zu sagen «ich habe Prüfungsangst» und dies als Entschuldigung vorzuschieben und sich selber als Opfer zu sehen.

6. Ich bin es mir WERT!

Ich behandle mich so, wie ich meine beste Freundin oder meinen besten Freund behandle.

7. Humor

Ich lache über mich selber! 😊