



# Prüfungsnervosität

In Prüfungen kommt man ganz schön ins Schwitzen. An alles soll gedacht werden: Keine Fehler machen, nicht zu langsam arbeiten ... Wie kann ich da ruhig bleiben?

*Du kannst dich beruhigen,  
indem du dir selbst gut zusprichst!*

Aber: Genauso wie du Mathe üben musst, ist es auch wichtig, die Beruhigung zu üben! Nur wenn dein Gedächtnis den Zuspruch bereit hat, kannst du ihn wirksam einsetzen! Was könnte dich ruhiger arbeiten lassen?

Du kannst dir zum Beispiel folgendes sagen:

- ✓ Ich weiß etwas, ich habe ja gelernt!
- ✓ Ich schaffe es bestimmt!
- ✓ Ich suche mir die Aufgabe aus, die ich am besten kann!
- ✓ Ich überlege ganz ruhig, wie ich an die Aufgabe herangehe!
- ✓ Ich arbeite ganz konzentriert und schaue nicht auf die anderen!
- ✓ Gut, jetzt habe ich schon einiges geschafft!
- ✓ Ich bin ganz ruhig und konzentriert!
- ✓ Ich atme tief ein und aus, ich bin entspannt!
- ✓ Die Zeit reicht aus!

Suche dir einige für dich passende Sätze aus und sage sie dir vor, wenn du an deinen Hausaufgaben arbeitest. In der Klassenarbeit kann dein Gedächtnis auf den beruhigenden Zuspruch zurückgreifen, und du wirst ruhiger und sicherer arbeiten können.

**Vielleicht kannst du selbst einige Sätze formulieren!**