

## Skript bei Prüfungsangst

HK: Auch wenn ich Prüfungsangst habe, liebe ich mich voll und ganz. 3x

AB: Ich akzeptiere, dass ich in Prüfungssituationen nervös werde.

NA: Ich nehme meine Ängste wahr und lasse sie zu.

UA: Ich nehme alle Symptome, wie...meines Körpers wahr und nehme sie an.

UN: Ich erkenne, dass das die Reaktion meines Körpers auf Stress ist.

UM: Was ich als Stress ansehe, bestimmt den Stresslevel meines Körpers.

SB: Auch wenn ich andere bewusst oder unbewusst für den Stress verantwortlich mache, nehme ich diese Symptome meines Körpers an.

A : Ich bin nun bereit und wähle nun, all meine Prüfungsängste loszulassen.

K : Ich lasse die Vorstellung los, dass alle Tests anstrengend und stressig sind.

AB: Ich lasse alle Stresssymptome los, so dass ich von nun an ruhig entspannt und konzentriert bin, wenn ich einen Test/eine Klausur... schreibe.

NA: Tests, Klausuren und Prüfungen sind nur eine Form von Rückmeldung über das Gelernte.

UA: Ich bin okay so wie ich bin.

UN: Selbst wenn ich nicht immer alles weiß und Fehler mache.

UM: Fehler gehören zum Lernen und zum Leben dazu, aus ihnen lerne ich.

SB: Ich bin intelligent und klug.

A : Ich bin eine erfolgreiche Schüler/in, Student/in.

K : Ich bin entspannt und zuversichtlich.

AB: Nicht alles hängt von diesem Test/dieser Klausur/dieser Prüfung ab.

NA: Ich bin ruhig und behalte gut, was ich lerne.

UN: Ich kann das, was ich gelernt habe, mit Leichtigkeit wiedergeben.

UM: Ich lerne jeden Tag dazu.

SB: Ich gehe entspannt und zuversichtlich in meine nächste Prüfung.

A : Ich habe Vertrauen in mich und meine Leistungen.

K : Ich erinnere mit Leichtigkeit, das was ich gelernt habe und kann mich hervorragend auf meine Aufgaben konzentrieren.