

# Habe ich Prüfungsangst?

Lies dir die Aussagen durch und kreuze an, ob diese zutreffen.

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1. Ich stelle mir oft vor, wie ich in der Prüfung versage und durchfalle.    | <input type="checkbox"/> |
| 2. Wenn ich durchfalle, halten mich alle für einen Versager.                 | <input type="checkbox"/> |
| 3. Ich fühle mich den Prüfern meist hilflos ausgeliefert.                    | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ich muss unbedingt bestehen.  | <input type="checkbox"/> |
| 5. Wenn ich nicht bestehe fühlt es sich an wie ein Weltuntergang.            | <input type="checkbox"/> |
| 6. Wenn ich nicht bestehe, weiß ich nicht, wie es weitergehen soll.          | <input type="checkbox"/> |
| 7. Ich habe mit Prüfungen bisher nur schlechte Erfahrungen gemacht.          | <input type="checkbox"/> |
| 8. Ich habe bei Prüfungen immer Pech...                                      | <input type="checkbox"/> |
| 9. Es kommt genau meine Lernlücke.   | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ich habe mich aus Angst schon mal vor einer Prüfung gedrückt.            | <input type="checkbox"/> |
| 11. Manchmal nehme ich Beruhigungsmittel vor einem Test.                     | <input type="checkbox"/> |
| 12. Ich schlafe vor Prüfungen extrem schlecht.                               | <input type="checkbox"/> |
| 13. Der Lernstoff ist so groß – das kann man unmöglich alles lernen.         | <input type="checkbox"/> |
| 14. Alle anderen können das schon, nur ich bin anscheinend zu doof dafür     | <input type="checkbox"/> |
| 15. Ich kann mir Dinge einfach ganz schlecht merken.                         | <input type="checkbox"/> |
| 16. Ich habe Angst davor, zu viele Aufgaben nicht lösen zu können.           | <input type="checkbox"/> |
| 17. In der Prüfung habe ich immer schweißnasse Hände.                        | <input type="checkbox"/> |
| 18. Ich glaube, der Prüfer mag mich auch gar nicht.                          | <input type="checkbox"/> |
| 19. Wenn ich das nicht weiß, blamiere ich mich bis auf die Knochen.          | <input type="checkbox"/> |
| 20. Das Versagen wäre mir vor meinen Freunden sehr peinlich.                 | <input type="checkbox"/> |
| 21. Meine Familie wird von mir sehr enttäuscht sein, wenn ich nicht bestehe. | <input type="checkbox"/> |
| 22. Wenn ich nicht weiterweiß, breche ich die Prüfung ab.                    | <input type="checkbox"/> |
| 23. ...  | <input type="checkbox"/> |

- Findest du dich in diesen Aussagen oder in ähnlicher Weise wieder?
  - Das ist okay. So geht es den Allermeisten.
- Du kannst zuversichtlich darauf vertrauen, dass du es selbst in der Hand hast, dass du selbst die Kompetenz dafür hast - diese staken Gefühle und Sichtweisen, mit Hilfe der wirkstarken Hypnose sowie mit meiner anleitenden Unterstützung - auf eine für dich positive Weise zu verändern!
  - Fühl dich eingeladen, diese Veränderungspotenziale in dir wachwerden zu lassen.
- Es macht Sinn für dich - dein Leben, deine Ängste und Befürchtungen in den Griff zu bekommen