

Welche Gedanken gehen mir zum Thema: „Prüfung“ durch den Kopf?

- Ich muss die Prüfung unbedingt bestehen. Wenn nicht, ist das eine Katastrophe.
- Ich habe mich auf die Prüfung vorbereitet. Es wäre ärgerlich, wenn ich die Prüfung vermasseln würde, doch mein Leben ginge weiter. Ich kann die Prüfung wiederholen.
- Ich darf in der Prüfung nicht unsicher wirken oder stottern.
- Der Prüfer weiß, dass Prüflinge aufgeregt sind. Er darf sehen, dass ich nervös und aufgeregt bin.
- Ich darf mir keinen Fehler erlauben.
- Fehler sind kein Beinbruch. Wegen eines Fehlers falle ich nicht durch die Prüfung.
- Wenn ich die Prüfung nicht bestehe, bin ich ein Versager.
- In einer Prüfung zu versagen, macht mich nicht zum Versager.
Ich habe bereits andere Prüfungen in meinem Leben bestanden.
- Ich lasse einen Erfolgsfilm in meinen Kopf ablaufen.
