

VON DER PSYCHOLOGIN DER DEUTSCHEN  
SCHULE THESSALONIKI NIOVI VELLIUO

7 Tipps  
für die SchülerInnen,  
die an den Panhellenischen  
Prüfungen teilnehmen

# STRESS

Stress ist ein gesunder biologischer Mechanismus, der deinen Körper vor Gefahr schützt. Stress, in Maßen, ist ein Helfer und ein Motivator, um nicht aufzugeben, wenn das Aufgeben als einzige Lösung erscheint.

Manchmal wird dieser Mechanismus allerdings überfordert. Wenn man von Gedanken bombardiert wird, wie "Ich werde nichts schaffen", "Ich kann mich an nichts erinnern, was ich gelernt habe", "Ich muss es unbedingt schaffen, sonst weiß ich nicht, was ich tun werde", dann hat man es nur geschafft, sich selbst noch mehr zu stressen! Die gute Nachricht ist, dass man seinen Stress auch selbst reduzieren kann!







## 7. Teile deine Schwierigkeiten

Spreche mit vertrauten Personen darüber, wie du dich fühlst. Wenn wir unsere Schwierigkeiten teilen und uns nicht isolieren, werden unsere Emotionen und Gedanken weniger intensiv. Finde Menschen, die für dich da sein werden, wenn du Unterstützung brauchst.

- Wenn du während einer Prüfung anfängst zu zittern, deine Hände schwitzen oder dein Herz schneller schlägt, atme tief durch und bleibe ruhig, bis du dich gefasster fühlst.
- Wenn du eine Frage nicht beantworten kannst, versuche dich auf die nächste zu konzentrieren, die dir leichter fällt.
- Wenn du das Gefühl hast aufgeben zu wollen, zwing dich selbst bis zum Ende zu kämpfen, und versuch dich so gut wie möglich zu konzentrieren.

Ein Schlussgedanke:

Du wirst in deinem Leben oft starke Ängste erleben. Prüfungen sind eine gute Gelegenheit dafür, dich damit auseinanderzusetzen, wie du mit Stress umgehen kannst. Dies kann dir dabei helfen, wie dir verschiedene Sachen bewusstwerden, z.B. wie du nach Hilfe fragst oder wie du über dich selbst denkst oder wie du dich anstrengst, um anderen etwas zu beweisen. Was versucht dein Stress dir dieses Mal wirklich über dich selbst zu lehren?!