



cool bleiben

Schule ohne Angst

dass dir der Erfolg genauso wichtig ist wie ihnen und dass du genauso traurig bist wie sie, wenn es nicht recht klappt.

Dann kannst du dir sagen: „Meine Eltern stehen hinter mir, sie verstehen mich und helfen mir.“

Wenn du denkst, dass du gar nichts kannst, dass du sowieso eine Flasche bist, dass das schon immer so war, dann sage dir:

„Ich habe etwas gelernt, also kann ich auch etwas. Außerdem bin ich auch etwas wert, wenn ich nicht so gut in diesem Fach bin wie andere. Ich bin ein wertvoller Mensch.“

Vermeide Sätze, die das Wort „hoffentlich“ enthalten (z.B. „hoffentlich kommt das dran, was ich gelernt habe“). Meistens geht es in diesen Sätzen um Dinge, die du nicht beeinflussen kannst. Ob die Klassenarbeit schwer oder leicht wird, kannst du nicht bestimmen. Auch ob der Lehrer vielleicht rechtzeitig krank wird, liegt nicht in deiner Macht. Solche „hoffentlich“- Sätze nutzen also nichts. Versuche lieber dein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen.

Ähnliches gilt für Sätze, die Gesetzen ähneln. Meistens enthalten diese Sätze ein „ich werde“ oder „es wird“ (z. B.: „ich werde versagen“ oder „es wird bestimmt wieder nichts“). Wenn du dir solche unumstößlichen Gesetze vorgibst, musst du natürlich danach handeln. Oder anders gesagt: wenn man fest an etwas glaubt, trifft es wahrscheinlich auch ein. Wenn du also fest daran glaubst, dass du versagst, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du tatsächlich versagst. Nimm dir also lieber vor, erfolgreich zu sein (im realistischen Rahmen).



Ich hoffe, dass Dir die Hinweise in diesem Arbeitsheft helfen werden. Falls Du noch Fragen hast oder mir einfach schreiben willst, wie es Dir in der Schule geht, kannst Du das unter folgender Adresse tun:

Peter Loy ● Private Schule Hochried ● 82418 Murnau  
08841/474-444 (Fax)  
homepage:  
<http://www.Loys-Trainer-gegen-Pruefungsangst.de>  
e-mail: Loy-Peter@t-online.de



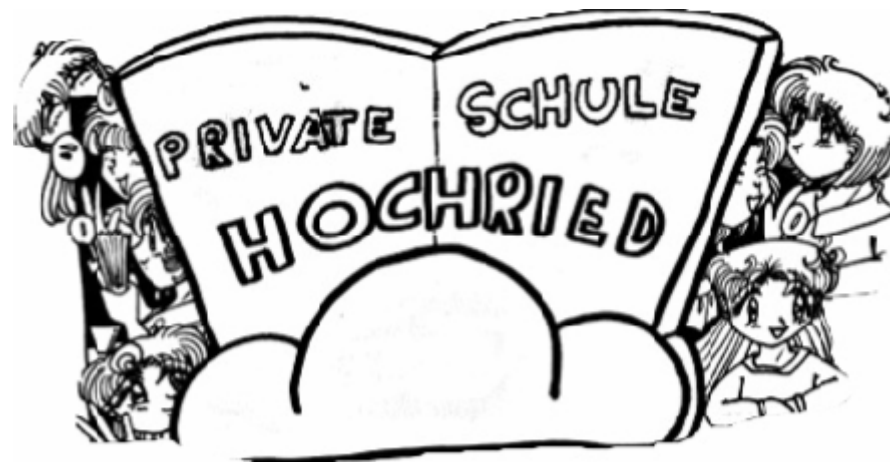
Schule



ohne Angst

Ein Kurs zur Verbesserung der Stimmung in der Schule

Dieses Heft gehört: \_\_\_\_\_



Das Copyright für die verwendeten Comic-Figuren liegt bei DATA BECKER 1998