



NOTFALLKOFFER

PRÜFUNGSANGST

Gelassenheit, Konzentration und
Erfolg in Prüfungen

IM NOTFALL KONTAKTIEREN

post@jangrun.de
www.jangrun.de



NOTFALLKOFFER

ERSTE HILFE BEI PRÜFUNGSANGST

Notfallset für Gelassenheit, Konzentration und
Erfolg in Prüfungen



NOTFALLKOFFER

ERSTE HILFE BEI PRÜFUNGSANGST

Notfallset für Gelassenheit, Konzentration und
Erfolg in Prüfungen





4-5-7 ATEMTECHNIK

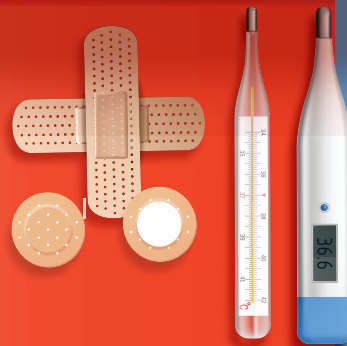
(BERUHIGUNG DURCH ATMUNG)

Wie geht's?

1. Atme 4 Sekunden lang ruhig durch die Nase ein.
2. Halte den Atem 5 Sekunden.
3. Atme 7 Sekunden langsam durch den Mund aus.
4. Wiederhole den Zyklus 4-5x

Warum hilft's?

Diese Technik aktiviert den Parasympathikus, senkt die Herzfrequenz und beruhigt das Nervensystem – ideal bei akuter Prüfungsangst.



5-4-3-2-1 METHODE

Wie geht's?

Nenne 5 Dinge im Raum, die du sehen kannst
Nenne 4 Dinge im Raum, die du fühlen kannst
Nenne 3 Dinge im Raum, die du hören kannst
Nenne 2 Dinge im Raum, die du riechen kannst
Nenne 1 Ding im Raum, das du schmecken kannst

Warum hilft's?

Lenkt deine mentale Aufmerksamkeit wieder ins Hier und Jetzt und somit weg von der Angst und der Zukunft.

Wie geht's?

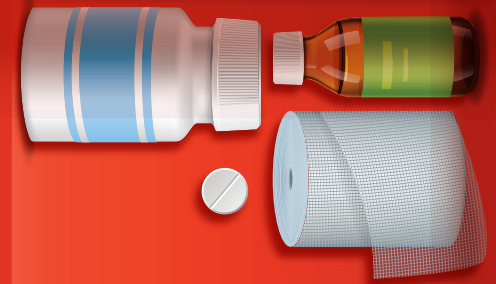
1. Lege deine Hände überkreuzt auf die Brust, Finger in Richtung Hals.
2. Schließe die Augen und Atme bewusst ein.
3. Klopfe im Wechsel mit beiden Händen auf die Schultern.
4. Konzentriere dich auf deinen Körper.

Warum hilft's?

Kommend aus der Traumatherapie, hilft diese Übung emotional zu stabilisieren und verbindet dabei Atmung und Klopftechnik.



BUTTERFLY HUG



BODEN SPÜREN

(KÖRPERÜBUNG ZUR ERDUNG)

Wie geht's?

1. Stelle dich hüftbreit hin, beide Füße fest auf dem Boden.
2. Verlagere dein Gewicht bewusst von den Fersen zu den Zehen.
3. Nimm wahr, wie deine Füße den Boden berühren.
4. Atme dabei ruhig weiter.

Warum hilft's?

Diese Übung holt dich zurück in den Körper und ins Hier und Jetzt – ideal gegen das „Verfliegen“ in Gedanken oder Panik.