Tutorials
zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Nach den Prüfungen

Nach der (schriftlichen) Prüfung ist vor den Prüfungen, daher:

- Rede nicht gleich mit jemandem über die Prüfung → möglicher Stressor für die nächste Prüfung.
- Mach etwas Entspannendes:
    - Tanzen
    - Musik hören
    - Eis essen
    - Meditieren
    - Malen
    - Lieblingsfilm anschauen
    - Kochen
    - Saunen
    - Sport machen
    - Sex haben
    - Schlaf nachholen
    - …

Frage dich bereits vor deinen Prüfungen: Was ist ***deine*** beste Methode dich zu erholen?
Was oder wer könnte dir gerade gut tun?

Material zusammengestellt von:
Markus Bomhard, Schulpfr.
evang. Schulseelsorger - syst. Therapeut (DGSF)
gestalttherap. Supervisor (DGfP)
homepage: www.schulseelsorge-evangelisch.de