

## 8 Anti-Blackout-Tipps

Du wirst in Prüfungssituationen oft nervös und hast Angst vor einem Blackout? Diese Tipps helfen dir dabei, einen kühlen Kopf zu bewahren.



### **Tiiiiief durchatmen!**

Nimm fünf ganz ruhige, tiefe Atemzüge bis in deinen Bauch hinein.



### **Lehne dich zurück und trinke einen Schluck!**

Mach eine Mini-Pause zum Runterkommen.



### **Keine Ahnung, wie du anfangen sollst? Schreibe einfach mal drauf los!**

Beim Schreiben entwickelst du neue Ideen. Durchstreichen kannst du immer noch.



### **Schau dich um: Du bist nicht allein!**

Alle sind nervös, ihr schafft das zusammen.



### **Schließe die Augen und setze ein kleines Lächeln auf!**

Das hilft dir, dich zu entspannen und Stresshormone abzubauen.



### **Löse deinen Blick vom Blatt und schau mal aus dem Fenster!**

Was siehst du? Wie ist das Wetter?



### **Du stehst auf dem Schlauch? Versuch es mit der nächsten Aufgabe!**

Mit kühlem Kopf kommst du später zur ersten Aufgabe zurück.



### **STOPP: Schluss mit den negativen Gedanken!**

Sag' dir selbst „Ich schaffe das!“