

Eksamensangst, farvel og tak!

Eksamensangst eller præstationsangst har eksisteret siden mennesket første gang skulle stå på et forhøjning foran andre. De fleste studerende accepterer bare at eksamensangst er en del af deres studieliv og gør aldrig noget ved det. Men der findes effektiv og hurtig hjælp, som ændrer studielivet og eksamen for altid!

Studerendes karakterer er i fare

Hvert eneste år tager studerende til eksamen. Studierne er ofte gode til at fortælle hvad pensum og eksamensformen er, men når det kommer til hvordan man håndterer nerver, så begrænser rådene sig ofte til at læse mere på pensum og øve sig. Det er bare langt fra nok for de fleste til at blive eksamensangsten kvit.

Eksamensangst giver mange forskellige problemer for de studerende, som lider under det:

Top 5 problemer årsaget af eksamensangst

- Usikkerhed og nervøsitet
- Lavere karakterer
- Manglende søvn i eksamensperioder
- Manglende muligheder for videre studier og job
- Lavere selvværd

Og hvis der er ikke er hjælp at hente på studiet til eksamensangsten, så er det op til den studerende selv at gøre noget ved det. Det er ikke altid let at begynde at tage ansvar for egen økonomi, bolig, indkøb, studie, fritidsjob, pleje sine venner/kæreste og så ovenikøbet en mental udfordring i form af eksamensangst.

Så det er store spørgsmål er: Hvad kan man som studerende (eller pårørende) gøre for at ændre på situationen?

Hvordan overvinder du eksamensangst?

En teknik som mange studerende bruger, er bare at gå til eksaminer år efter år og håbe på at angsten går væk med tiden og øvelse. Jeg brugte selv den teknik i årevis. Eneste problem var bare at situationen ikke ændrede sig. Efter samtaler med mange andre studerende tegner der sig et meget tydeligt billede: Det virker for de færreste, ventetiden er lang og ubehaget gentages igen og igen og...

...så hvad er løsningen?

Jeg tror at det handler om at gå direkte til kilden, nemlig der hvor problemet opstår. Eksamensangst er en "fejlreaktion" fra hjernen, nemlig at den skaber angst ud fra en situation, fordi den tror at situationen er farlig for dit helbred. Det er eksamen nu i de færreste tilfælde! Men faktum er stadig at hjernen skaber en overdreven frygt for eksamen og dens følger – og derfor reagerer kroppen med nervøsitet, "klappen der går ned", svedige håndflader og lysten til at stikke af.

Løsningen på eksamensangst er klart efter min mening: at ændre hjernens respons på "eksamenstruslen". For rent logisk ved vi alle sammen godt at eksamen ikke tager livet af dig, men hjernen (og ikke mindst underbevidstheden) er LANGT fra altid logisk..

Hvordan får du succes til eksamen?

Den bedste teknik jeg kender til at ændre på hjernens respons og mønster er hypnose og NLP (Neuro Lingvistisk Programmering), som er to sider af samme sag.

Hypnose er ikke noget magisk hokus pokus, men en effektiv og afprøvet metode til at ændre på respons og mønstre i tankerne. Faktisk er det overraskende let at ændre vaner og mønstre med hypnose/NLP.

Lige om lidt vil jeg fortælle dig hvor du kan få fat i en NLP hypnose hvis eneste formål er at ændre de negative eksamensangst baner – og gøre oplevelsen let, positiv, sjov og

givende. Men lad os lige dvæle ved hvad "manglen" på eksamensangst giver dig..

Hvad giver selvtillid til eksamen?

Forestil dig hvad der ville ske hvis du gik til eksamen, uden eksamensangst. Hvis du gik til eksamen og troede på dig selv, dine evner og havde nemt ved at tale, fortælle og svare på spørgsmål.

Hvad ville det give dig hvis du kunne klare eksamen uden nervøsitet og bare nyde at vise hvad du kunne?

Prøv at forestille dig hvordan dit liv ville forme sig hvis eksamen bare var en krumme på bordet, som du nemt kunne feje væk med håndfladen?

Hvad ville det give dig hvis du fik højere karakterer?

Hvordan ville det ændre dit liv at kunne gå til tests, prøver, eksamen, foredrag og tale foran mennesker som vil høre hvad du har at sige?

Hvilke positive ting ville du få ud af mindre stress til eksamen og prøver?

Efter min mening giver udeblivelsen af eksamensangst dig temmelig meget! For at nævne et par ting jeg fokuserer på:

- Du får sandsynligvis bedre karakterer
- Bedre karakterer giver større valgfrihed i videregående studier og job
- Større valgfrihed tror jeg giver mere glæde
- Valgfrihed og glæde giver muligheder

Kort sagt: du får kontrollen med dit liv på en helt anden måde.

Overkom din eksamensangst!

Hvis du, ligesom mig er blevet træt af eksamensangst. Og du ikke gider være slave for din hjernes små tricks mere, så er der effektiv hjælp at hente.

Min guide Slip din eksamensangst, er designet ud fra de teknikker jeg har brugt til at overkomme eksamensangst, og giver dig:

- En effektiv hypnose til at fjerne eksamensangst
- Hjælp og råd til eksamenshåndtering
- Effektive teknikker til at få højere karakterer
- Hjælp til at klare svære spørgsmål
- Metoder til at skabe en kontakt med lærer og censor, som giver dig kontrol og bedre karakterer

Og det hele er lavet ENKELT og SIMPELT, som alle kan bruge.

Du kan faktisk nøjes med at lytte til lydbogen dagen før eksamen, og stadig ændre RADIKALT på dine karakterer og selvsikkerhed til eksamen.

Jeg har lavet Slip din eksamensangst, fordi jeg ved at der findes tusindevis af studerende, som har det som jeg havde det da jeg selv studerede. Denne guide er lavet med alle de ting jeg har afprøvet og gjort som har givet resultater og virker.

Teknikkerne heri har ændret mine eksamensvaner (og karakterer) for altid.

Og guiden er blevet testet på en stor gruppe af studerende før den kom i handlen, for at sikre at det virker for alle. Og indtil videre har jeg KUN fået positiv respons på den.

Mine principper da jeg lavede programmet var: nemt, enkelt, resultatgivende og hurtigt at anvende. Og det er Slip din eksamensangst blevet.

Brug muligheden som er lige foran dig!

Der er ingen grund til at blive ved med at have eksamensangst og håbe det går over af sig selv. Du kan handle aktivt idag og få bedre karakterer og få fjernet nervøsiteten i morgen.

Jeg beder dig: giv dig selv chancen som ligger lige foran dig, lad være med at lade den gå til spilde. Din fremtid afhænger af dit valg.



Malte Lange

www.eksamensangst.mind-set.dk

