

Paul Langenfeld

Prüfungsangst



MEINE STÄRKEN

zum Hörbuch PRÜFUNGSANGST – Werde Prüfungsmeister



Werde Prüfungsmeister – **MEINE STÄRKEN**

Um selbstbewusst in Prüfungen aufzutreten, solltest Du Dir erst einmal selbst bewusst sein – wer Du bist und was Du kannst. Du kannst vieles ... aber ist Dir das auch klar?

Wenn Du magst, helfe ich Dir:

Was machst Du gerne? Was sind Deine Hobbies?

Was fällt Dir ganz leicht? Was magst Du an Dir selbst?

Was schätzen Deine Freunde, was mag Deine Familie an Dir?

Wofür bekommst Du Lob? Was gibt Dir Energie?

Wofür bist Du am meisten dankbar, dass Du es kannst?

Worauf bist Du besonders stolz? Für welche Werte stehst Du?

Schreibe nun mindestens 10 Deiner Stärken auf!

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Werde Prüfungsmeister – **MEINE STÄRKEN**

Was bedeutet das für Dich? Was bleibt Dir von Deinen Stärken, wenn einmal ein Schultag oder eine Prüfung überhaupt nicht wie erwartet gelaufen ist? **Genau: ALLE.**

Es ändert sich nichts daran, was Du für ein einzigartiger Mensch bist. Und Du bist gut, genauso wie Du bist. Denn das macht Dich besonders. Unabhängig von jeglichem Resultat einer Prüfung – **egal, was da passiert:**

**Du bist wertvoll.
Du bleibst wertvoll!**

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Du hast es geschafft!
Darauf darfst Du sehr stolz sein!



Dein Wegbegleiter und Coach,
Paul Langenfeld

www.Deine-Bestleistung.de