

 **Notiere Dir:**

So **beruhige** ich mich, wenn ich zu nervös bin:

.....

.....

.....

.....

.....

 **Notiere Dir:**

So **aktiviere** ich mich, wenn ich zu müde, erschöpft, gehemmt bin:

.....

.....

.....

.....

.....

 **Notiere Dir:**

**«Ich konnte in der Prüfung meinen Stressgrad auf ein hilfreiches Level regulieren»:**



**Erklärungen/Ursachen, falls es gar nicht geklappt hat:**

.....  
.....

**Dein Erfolgsgeheimnis, falls es sehr gut geklappt hat:**

.....  
.....

**Konsequenzen für die nächste Prüfung:**

.....  
.....

# MENTALE PRÜFUNGS- VORBEREITUNG



Michael Draksal

## MENTALE PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Prüfungen so erfolgreich meistern wie Olympiasieger

E-Book, 184 Seiten, durchgehend farbig

ISBN 978-3-86243-154-0 (E-Pub-Version)

ISBN 978-3-86243-155-7 (PDF-Version)

Draksal Fachverlag • 11,99 €

Dieser **Download** ist Teil  
des **E-Books**  
«Mentale Prüfungsvorbereitung».

Das **komplette E-Book** für **Deinen Prüfungserfolg** erhältst Du  
ab sofort **überall, wo es E-Books gibt:**

