

Anna braucht eine schnelle Lösung für dieses Thema. Deshalb sind die nächsten 3 Schritte Quick-Steps für Eilige wie Anna.

**So löst du Prüfungsangst für Eilige. Nutze diese Bewusstseinsfragen:**

- 1. Hattest du schon immer Prüfungsangst? Wenn nein, was ist passiert? Und wie lange willst du noch in der Vergangenheit gefangen sein?**

---

---

---

- 2. Wozu führt die Prüfungsangst? Wobei steht dir die Prüfungsangst im Weg? Was kannst du damit machen oder nicht machen?**

---

---

---

Jetzt kennst du den Zweck der Prüfungsangst. Wenn du den Zweck aufgibst, weil dir dein Ziel wichtiger ist, verschwindet die Prüfungsangst.

- 3. Warum willst du das Ergebnis nicht und die Prüfungsangst dient dir dazu?**

---

---

---

Mit deinen neuen Erkenntnissen bist du bereits viel handlungsfähiger. Meistens ist die Angst nun entmachtet. Falls nicht: Egal, was dein Gedanke, dein Glaubenssatz, deine Befürchtungen sind, wenn du sie nicht ablegen kannst oder willst. **Bist du bereit, auch mit Prüfungsangst erfolgreich zu sein? Das ist möglich, denn es gibt Reiter, die haben Prüfungsangst und sind trotzdem erfolgreich.** Dazu sag einfach „Ja, ich habe Prüfungsangst“ zu deiner Prüfungsangst und heiße sie willkommen. Ab sofort gibt es keinen Grund mehr, dass deine Prüfungsangst dich blockiert.

**Lara braucht das Thema Prüfungsangst oder Nervosität ein wenig ausführlicher:**

Reiten vor Publikum oder vor Prüfern ist eine Katastrophe. Laras Gehirn setzt dann einfach aus. Sie hat sehr große Angst vor schlechten Benotungen und vor den Meinungen der anderen Beobachter.