|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Situation | Gedanke | Gefühl | Neuer Gedanke | Gefühl danach |
| Es ist eine Woche vor der Prüfung, ich sitze am Schreibtisch und versuche zu lernen. | „Ich falle bestimmt durch.“ | Angst | „Ich kann zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht wissen, ob ich durchfalle. Ich lerne so gut es geht und versuche, möglichst entspannt in die Prüfung zu gehen.“ | Reduzierte Angst |
| Zwei Tage vor der mündlichen Prüfung. Ich kann nicht einschlafen und liege grübelnd im Bett. | „Der Prüfer wird unfaire Fragen stellen. Er wird mich vorführen und ich werde versagen“ | Versagensgefühle und Angst | „Es kann vorkommen, dass Prüfer sich unangemessen verhalten. Das passiert aber nicht in jedem Fall. Die Wahrscheinlichkeit ist sogar eher gering. Es gib ja Beisitzer und ein Protokoll. Ich habe mich gut vorbereitet.“ | Reduzierte Angst |
| Nach einem Treffen mit einer Lerngruppe habe ich erkennen müssen, dass andere den Stoff besser beherrschen. | „Alle anderen lernen schneller und leichter als ich. Ich bin einfach zu blöd für das Studium.“ | Niedergeschlagenheit | „Einigen fällt das Lernen leichter als mir. Dies bedeutet nicht, dass ich grundsätzlich für das Fach nicht geeignet bin, sondern nur, dass ich etwas mehr Zeit für das Lernen einplanen sollte.“ | Reduzierte Niedergeschlagenheit, hoffnungsvoller |
| Eigene Situation: | Eigene Gedanken: | Eigenes Gefühl: | Neuer eigener Gedanke: | Eigenes Gefühl danach: |