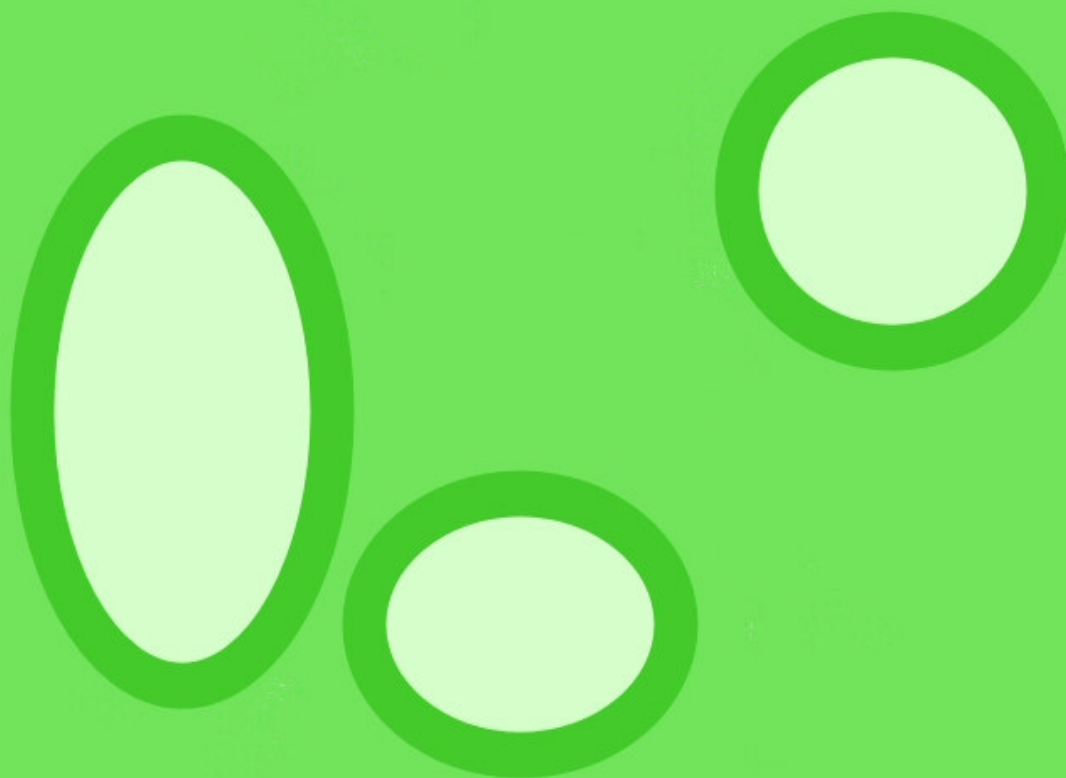


# Eksamens-Angst.dk

**Den bedste guide imod angst, nervøsitet og usikkerhed!**



Indledning .....	3
Hvorfor bliver man nervøs? .....	4
Pres eller forventninger fra dine forældre eller venner? .....	5
Har jeg pålagt mig selv et pres? .....	8
Vend andres ord om til din fordel: .....	8
Andres forventninger?.....	10
Er piger mere nervøse end drenge?.....	11
En smule kønskamp: .....	11
Perfektionisme?.....	13
Din faglige rækkevidde? .....	14
Fysiske tegn på nervøsitet ved eksamen eller forberedelsen: .....	16
Folkeskolen og din personlige udvikling .....	17
Selvstændighed eller stædighed? .....	18
Lærerne .....	20
Gymnasietiden .....	21
Karakterer og valgfag?.....	21
Personlig status?.....	23
Fedteri og uretfærdighed? .....	23
Studievejleder.....	24
Prøverne og læseferien:.....	25
Undskyldninger .....	26
Planlæg din læseferie .....	28
Læseteknikker? .....	28
Student og hvad så?.....	30
Den videregående uddannelse.....	33
En god start?.....	33
D.S.R.? .....	34
Det første semester .....	34
Studiemiljø .....	36
Hængefag .....	38
Klar til en ny og lang uddannelse? .....	39
Selvtillid styrer dig.....	40
Hvorfor har du muligvis lav selvtillid? .....	40
Bonzai eller egetræ?.....	41
Inden prøven/jobsamtalen .....	43
Konfronter din nervøsitet .....	45
Afsluttende ord.....	46
Gode og vigtige links: .....	47