

Eksamensangst

www.tuekjaer-terapi.dk





TUE KJÆR

Psykoterapi

Velkommen til dig og tak fordi du har valgt at downloade min e-bog om eksamensangst.

Målet med denne e-bog er at give dig konkret viden om eksamensangst. Give dig nogle gode forslag og øvelser, som kan hjælpe dig med, at håndtere din eksamensangst. Ja, en hjælp til selvhjælp i klassisk forstand.

Eksamensangst er naturligvis meget individuelt og der findes mange nuancer. Men jeg håber du vil finde det, som jeg har valgt at tage med i e-bogen, relevant.

Ikke mindst håber jeg, at e-bogen kan hjælpe dig med at håndtere din eksamensangst. Hvis du ønsker at arbejde videre med din eksamensangst, kan du finde mere viden og se workshops mm. på [min hjemmeside](#).

Tue Kjær

Psykoterapeut | Coach

Tue Kjær

Psykoterapeut | Coach

Jeg tænker, at du måske gerne vil vide lidt om mig, inden jeg begynder at prædike for dig.

Mit navn er Tue Kjær, jeg er uddannet psykoterapeut MPF og coach. Til hverdag arbejder jeg med mennesker, som ønsker at udvikle sig. Både udvikling for private og i professionelle sammenhænge.

Jeg brænder for at støtte menneskers personlige og professionelle udvikling, autencitet og livsglæde. Hvilket frygt og angst nogle gange står i vejen for.

Derfor arbejder jeg b.l.a. med præstationsangst, eksamensangst, flyskræk, frygten for konflikt, grænsesætning, tillid til sig selv og andre, samt evnen til kontakt med andre og relationelle kompetencer.



Mine behandlingsformer inkluderer workshops, gruppeterapi, onlinekurser og individuel terapi i min klinik på Østerbro. Jeg tilbyder både terapi fysisk, online eller over telefonen.

Foruden min terapeutiske baggrund er jeg også tidligere uddannet officer og har taget en civil uddannelse til erhvervspilot.

Så jeg har også på egen krop oplevet mange test-, prøve- og eksamenssituationer.

Nu vil jeg sige god læselyst!

Indhold

Kapitel 1

Introduktion
s. 5

Kapitel 2

Alt eller intet...
s. 7

Kapitel 3

Eksamensangstens dele
s. 12

Kapitel 4

Eksamen som en dialog
s. 22

Kapitel 5

Forslag og øvelser
s. 26

Kapitel 6

Afslutning på e-bogen
s. 36

Kapitel 1

Introduktion

Det er helt okay og naturligt, at være lidt nervøs inden en eksamen.

Nervøsiteten skærper dine sanser og gør dig klar til at give den gas.

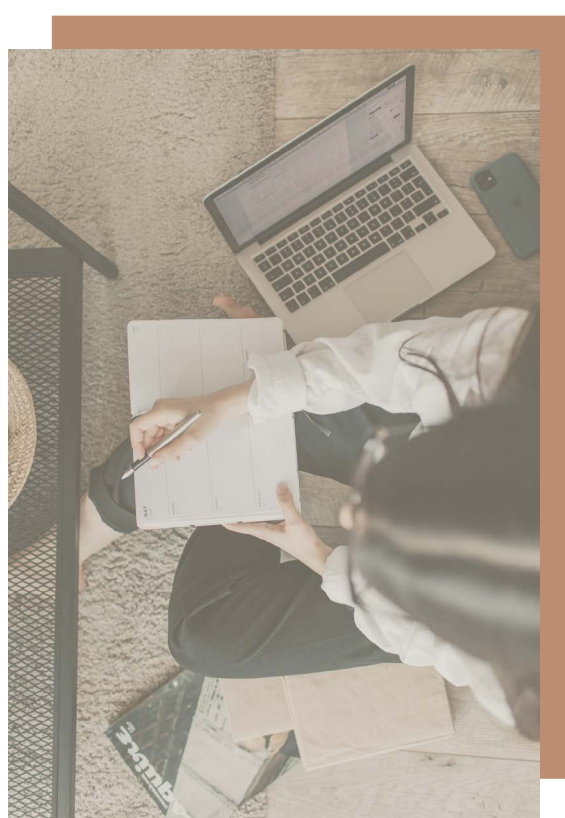
Hvis du har eksamensangst, kommer nervøsiteten udover en hjælpsom grænse. Den bliver en forhindring, som ikke er til nogen hjælp.

Eksamensangst udspringer oftest af præstationsangst, som lidt forenklet sagt, handler om at føle sig tilstrækkelig, have tillid til eget værd og præstationsevne.

Præstationsangsten kan vise sig som eksamensangst, men kan også påvirke dig på andre områder.

Andre eksempler hvor præstationsangst påvirker dig, kan være hvis du skal holde tale, undervise andre, danse eller synge foran andre, eller er i situationer, hvor du føler at du bliver bedømt.

Din oplevelse af at blive bedømt er problematisk, hvis du som udgangspunkt ikke har selvfølelsen intakt og ikke føler dig ”god nok”, som du er.



Det vil flytte dit fokus fra at du “er god nok”, til at du skal ”gøre dig god nok”.

Det er et stort og slidsomt arbejde! Heraf opstår en række overlevelsesstrategier som perfektionisme, selvkritik, overdreven fokus på fejl og mange andre.

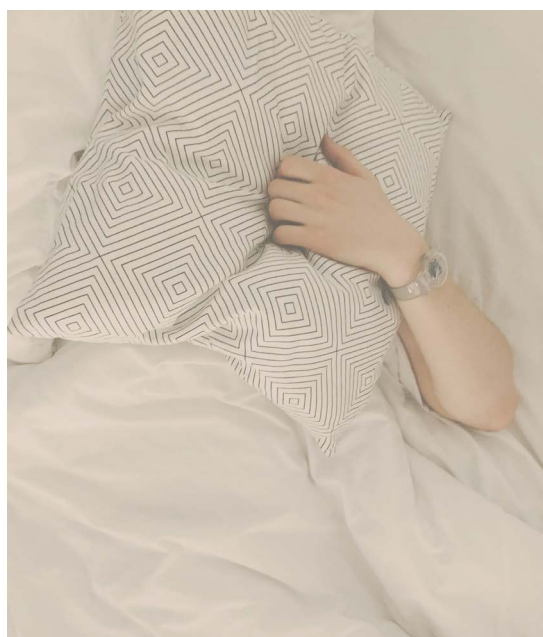
I boksen til højre ser du nogle af de typiske symptomer på eksamensangst.

Symptomerne er meget individuelle, så du oplever måske kun nogle af dem. Eller måske nogle helt andre.

Eksamensangsten fjerner desværre ofte glæden og eksamen skal bare overstås.

Du kan læse mere om præstationsangst på [min hjemmeside](#).

Søvnbesvær
Overtænkning
Ubehag i kroppen
Uro i maven
Muskelspændinger
Overforberedelse
Katastrofetanker
Hjertebanken
Koncentrationsbesvær
Hovedpine
Tør mund
Følelse af at fryse
Følelsen af at være bange
eller måske vred



Kapitel 2

Det er alt eller intet – sort eller hvidt – liv eller død...

En tankegang præget af at det er “alt eller intet, sort eller hvidt, liv eller død” er ikke ualmindelig, hvis du lider af eksamensangst.

Din tankegang fortæller dig måske, at hvis du ikke får din ønskede karakter, så opnår du **aldrig** det, som du drømmer om.

Men eksamensangsten kan også være mere udefinerbar: Det kan være en stærk indre fornemmelse af, at du bare ikke må fejle, for så ramler det hele sammen. Det kan næsten føles som om, at verden ender og tiden efter ikke findes.

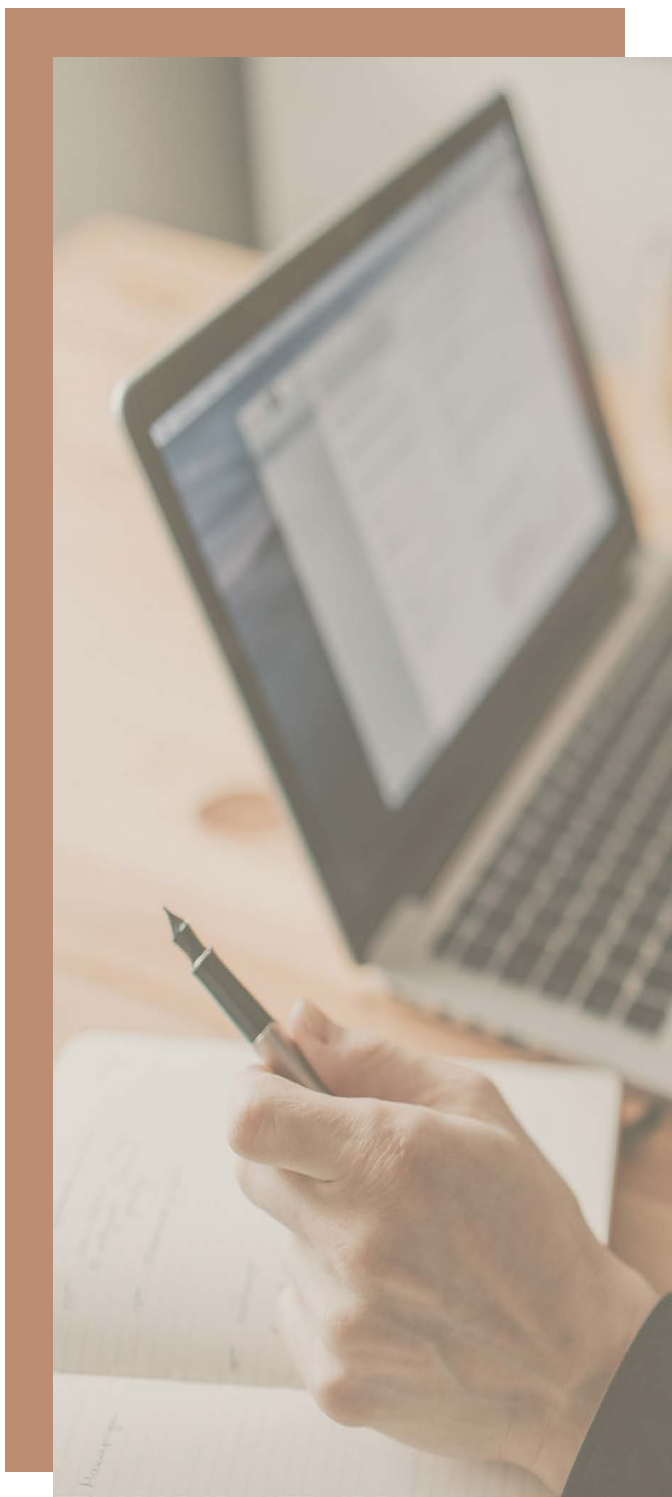
Når du er fastlåst i forestillingen om at hele verden går i stykker, at du **aldrig** opnår det du vil, eller at tiden stopper, er du blevet grebet af katastrofetænkning og angst.

Når vi er optaget af katastrofetanker og frygtfølelser, går vi i overlevelsestilstand. Og i overlevelsestilstanden kan vi ikke tænke klart.

Så hvor svært det end kan synes, må du bryde ud af tankemønstret.

Din eksamensangst bliver nemlig kun forstærket af grublerier og overdrevent fokus på eksamen.

Men hvordan gør jeg det?



Du har sikkert hørt venner og veninder sige, at du bare (bare!) skal tænke på noget andet. Eller i det hele taget tænke mindre over eksamen.

Set i forhold til grubleriernes negative påvirkning er det sandt, men hvis du “bare” kunne det, så havde du nok gjort det...

Så hvorfor er det svært at komme ud af eksamensangsten?

Fordi du fejlagtigt er gået i det, vi kalder overlevelsestilstand. Du har (fejl)fortolket den ubehagelige eksamenssituation som fare.

Hvis du fortolker eksamenslokalet som en glubsk intethed, som kun venter på at splitte dig ad, er du prædisponeret til kun at koncentrere dig om faren ved eksamen.

Og hvor besværligt det end er, giver det god mening, at du reagerer sådan.

For når vi står i en faresituation, skal vi kun have et fokus: Hvordan kommer jeg ud af situationen med livet i behold!

Uden angst og even til at fokusere på overlevelse, havde vi ikke eksisteret som mennesker. Vi er afhængige af angsten for at passe på os selv. Så det nytter ikke at blive vred på angsten. Den er nødvendig.

Men hvad hvis der ikke er tale om en faresituation? Hvad hvis du har fejlfortolket situationen?

Vi har nemlig en tendens til automatisk at tolke bange (og det indre ubehag) som fare.

Men det er langt fra sandt! Jeg kan nævne mange situationer, hvor bange ikke er lig med fare. Når du f.eks. skal holde tale foran mennesker, som du holder af. Eller hvis du skal synge foran dine venner. Det kan også være, når du ser en gyserfilm eller når du for første gang skal fortælle nogen, at du holder af dem.

Det er sårbart og kan føles ubehageligt, men er der reel fare?

Hvad er faren ved at holde tale for mennesker, som holder af dig?

Og lad mig nu henvende mig til den modne del af dig:

Hvad er det reelt værste der kan ske ved en eksamen?

Træk vejret og mærk efter.

Overlever du?

Lad mig introducere dig til et begreb du kan bruge, når du bliver urolig eller bange:

UF

Sig UF højt, bank i gulvet med foden og spørg dig selv:

Er der tale om fare eller ubehag lige nu?

Hvis der skal være tale om fare, skal du kunne finde en specifik fare. Kan du ikke det, er der tale om ubehag.

Og det gør en forskel!

Læs med på de næste sider.

Først må du adskille ubehag fra fare.

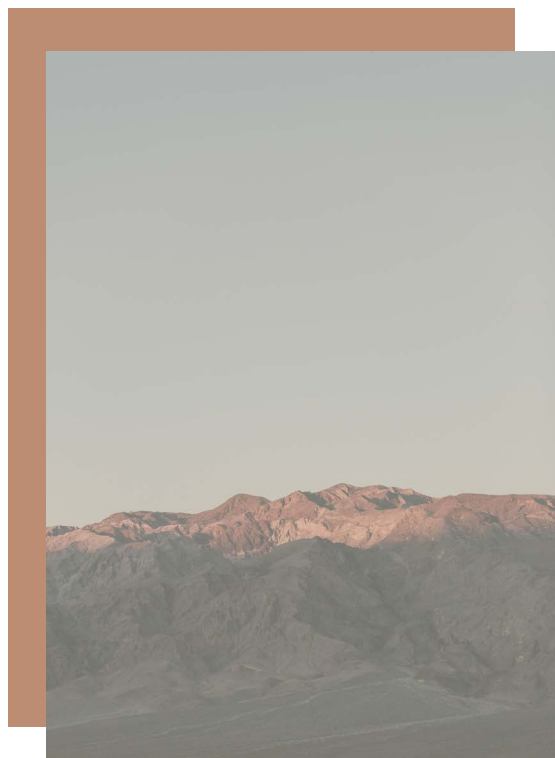
Ubehag og fare skal nemlig behandles på to meget forskellige måder:

1) Fare: Du skal flygte, angribe eller spille død for at overleve. Det giver mening at undgå, lave strategier og være konstant fokuseret på overlevelse.

2) Ubehag: Du må acceptere og anerkende dig selv. Tale med andre, finde lindring og selvomsorg. Det handler om at lindre ubehaget og blive bedre til at rumme ubehaget, uden at slås med det. For den indre kamp skaber også uro.

Bliv ved med at minde dig selv om, at der er tale om ubehag og ikke fare, når du skal til eksamen. Samtidig bør du arbejde med at acceptere din eksamensangst og dermed acceptere dig selv.

Først når du accepterer og anerkender din eksamensangst, kan du langsomt bevæge dig væk fra den.



Du må tage den på dig, så du ikke skal kæmpe med dig selv. Selvkritik, en hård indre dialog og forcerede forsøg på at få eksamensangsten til at gå væk, skaber **kun** indre konflikt i dig.

Du må blive klogere på din eksamensangst, så du kan finde ud af hvad den prøver at beskytte dig imod.

Eksamensangsten er nemlig en del af en ubevidst overlevelsesstrategi, som måske dybere handler om din frygt for at miste, blive afvist, skuffe andre eller dig selv, som kan gøre dig bange.

Hvad gør vi, når vi bliver bange og ikke har indset, at der er tale om ubehag?

Vi tænker som gale. Vi prøver at regne den ud og opfinde løsninger. Vi funderer over, hvad underviser og censor mon kan finde på at spørge om, vi overvejer udvejen og fokuserer al vores energi på den kommende fare.

I sin enkelthed prøver vi at få kontrol, ved at være forberedt på alle tænkelige udfordringer og situationer. Men kan du det? Kan du regne den ud?

Når vi på den måde prøver at opnå kontrol, virker det ofte på den korte bane. Men på lang sigt, har den overdrevne tankevirksomhed faktisk den modsatte effekt.

Jo mere fokus du har på eksamen, jo mere uro skaber du også.

Det er sådan; at hvad vi fokuserer på, kommer til at fylde.

Og nu er jeg ikke ude på at tale dig fra at forberede dig! Men forberedelsen skal være konstruktiv.

Når tankerne roterer omkring angsten, frygten og eksamen på en negativ måde, er det på tide at flytte fokus.

Senere i denne lille e-bog kommer jeg med nogle forslag og øvelser.

Meningen med dem, er at hjælpe dig med at finde ro og komme ud af tankerne.

For det er ikke nok at beslutte dig for at forlade tankerne. Du må handle, tage en beslutning og hjælpe dig selv. Ellers kommer tankerne snigende.

Prøv dig frem med UF. Når du opdager ubehag, så spørg dig selv: **Hvad kan jeg gøre lige nu, for at lindre mit ubehag? Er der nogen, som kan støtte og hjælpe mig?**

Kapitel 3

Årsager til eksamensangst

Del 1 - selvværd

Oplever du din præstation som dårlig, kan det ramme et meget smertefuldt sted i dig. Det sted i dig selv, hvor tvivlen om dit eget værd findes. For når den dårlige præstation rammer din tvivl og selvværd, kan du komme til, at opfatte det som beviset på det du frygter allermost: nemlig at du ikke er god nok.

Det problematiske i det er, at din antagelse om at du ikke er god nok, ikke er sand. Det er en overlevelsesstrategi, som er udviklet på et tidspunkt i barndommen eller i de unge år, hvor du ikke var moden endnu.



Hvordan accepterer og anerkender jeg så mig selv og min eksamensangst?

Det er noget vrøvl, at tale om at være god nok.

Hvordan kan du være god nok? Og til hvad? For hvem? Hvem har du sat i rollen som dommer? Alle de andre? Eller én bestemt person?

At være god nok, handler om vores indre fornemmelse af værdi, grænser, autenticitet og ligeværd.

Hvis du er vokset op i en mangeltilstand, hvor du ikke har følt dig set, hørt, accepteret og elsket, vil du ubevidst begynde at stille spørgsmålstejn ved dit værd.

Det opleves som livstruende. Derfor vil du gøre alt for at bevare relationen.



Her taler vi ikke kun om den helt unge opvækst i familien, men også de svære eksterne sociale relationer, som vi skal navigere i under opvæksten. I vores relativt unge og umodne hjerner, laver vi derfor en ubevidst strategi:

Hvis jeg ikke har værdi som jeg er, må jeg tilpasse mig og yde, for at gøre mig værdifuld.

Du tilpasser dig overlevelsese-strategien ved altid at hjælpe andre, søge perfektion, undgå at afvise andre, undgå konflikt eller måske undgå at gøre noget, som potentielt kan såre andre.

Når du i det hele taget rammes af indre konflikt om værdifuldhed, er enhver eksponering af dig selv en faresituation.

Eksamen, stå på en scene, holde taler, udtrykke din mening og sætte tydelige grænser er alt sammen situationer, hvor du stiller dig foran andre og bliver tydelig.

Når du bliver tydelig vækker det angsten.

Men tænk på hvad verden går glip af, når de ikke får lov til at opleve dig og alt det du er!

Din strategi om ikke at stille dig til skue og tilpasse dig, er en forsvarsstrategi. Og den har du udtænkt engang tidligt i dit liv. Det kunne dengang lindre din længsel, men aldrig give dig det, du virkelig havde brug for.

Nu hvor du er blevet ældre, har du ikke længere brug for forsvarsstrategien. Den forhindrer dig i at gøre det, som du ønsker. Nemlig at folde dig ud, blive set og blive holdt af, for den du er. Inderst inde hvor du er "god nok", uanset hvordan du præsterer.

Vi må alle vise os, være sårbare, stå fast og leve helhjertet, hvis vi ønsker at leve et autentisk liv.

For at leve autentisk, må du derfor acceptere din eksamensangst og anerkende dig selv for at gøre det bedste du kan....

Og det er godt nok!

Selve det at have eksamensangst, er stadigvæk et tabu blandt mange studerende. Dine venner har måske aldrig nævnt, at de føler sig pressede eller angste under eksamenen.

Men undersøgelser viser, at ca. 15% af de studerende har eksamensangst, som generer dem.

Mange af dine medstuderende vil derfor sandsynligvis have oplevet at døje med en grad af eksamensangst.

Så du er langt fra alene.

Mange der oplever angst, oplever også ensomhed.

De føler sig alene med angsten og har ofte en oplevelse af, at andre ikke kan forstå hvor svært det er.

Du føler dig måske til besvær, fordi du nu **igen** har brug for at snakke om din eksamensangst.

Vi har massere af evidens for, at det hjælper at snakke om angsten på en konstruktiv måde.

Hvis du har en person, som du føler dig tryk ved, kan du tage fat i personen og begynde at tale om din eksamensangst.

Hvis personen vel og mærket har fortjent din åbenhed.

Det kræver nemlig tillid, hvis vi skal åbne os for andre.

Det hjælper dig ikke at holde din eksamensangst for dig selv. Vi har brug for hinanden, når det er svært. Til at blive forstået, rummet og finde tryghed. Tryghed i relationen, til os selv og til hinanden.

Hvorfor får man eksamensangst?

Kunsten er ikke at tale om hvorfor men hvordan.

Spørgsmålet om hvorfor du har eksamensangst, er en kognitiv analyse, som sjældent bringer forløsning med sig.

Og som din ven, forælder eller kæreste nok heller ikke er i stand til at løse.

Snak derfor hellere med din ven, kæreste eller forældre om hvordan du oplever eksamenssituationen, så du ikke skal være alene med din oplevelse.

Vær fokuseret på hvad du er god til. Fokuser på dine ressourcer. Hvis du kun kigger på det, som ikke virker, kommer det til at fylde.

Vær kreative sammen omkring, hvad der hjælper dig. Tillad jer i fællesskab, at acceptere at vi alle sammen har noget, som er svært for os.



Opgave:

Skriv 7 værdier ned om dig selv.

Sider af dig selv, som du er glad for.

Læs dem højt for dig selv eller få nogen til at læse dem højt for dig, når du bliver nervøs for eksamen.

Del 2 - dårlige erfaringer

En anden årsag til eksamensangst kan være tidligere dårlige erfaringer med eksamen. En såkaldt dårlig erfaring kan se ud på mange måder. Det kan være en dårlig relation mellem den studerende og underviser/censor, som så har medført at den studerende har følt sig utryk, ikke følt sig støttet eller på anden måde følt sig placeret i en udsat position. Det kan også have været en dårlig stemning eller et ubehageligt eksamensmiljø.

Når du er i en eksamenssituation, er du i forvejen presset, hvilket også gør os mere modtagelige for dårlige oplevelser. Derfor kan de dårlige oplevelser i eksamenssituationen også ramme dobbelt så hårdt. Måske har du taget den dårlige oplevelse med til den næste eksamen. Den forbliver ubearbejdet.

Men for at komme væk fra din eksamensangst, må du snakke om de dårlige oplevelser og bearbejde dem.

Derfor kommer der på næste side et forslag til dig, som vil prøve at bearbejde din dårlige oplevelse.



Forslag

Hvis du har haft en dårlig oplevelse med en eksamenssituation, så find nogen at snakke med, hvor du kan tale ud om den dårlige oplevelse – og hvad den indebar for dig.

Dette forslag kan være ekstra effektivt, hvis du vender tilbage til den underviser/eksaminator, som var med til den eksamen, hvor din dårlige oplevelse fandt sted.



Samtalens fokus skal være på hvordan du oplevede situationen.

Der bør ikke være fokus på hvad du gjorde forkert, eller det faglige indhold til eksamen. Det har ikke noget med din angst at gøre.

Det er nemlig ikke det forkerte eller det faglige, som du har taget med videre, men netop din oplevelse af hvordan eksamen var.

Tal også om din **selvkritik**, for den følger ofte i kølvandet på en dårlig eksamensoplevelse. Snak om hvad selvkritikken gør ved dig.

Når den der lytter siger “det kender jeg godt” eller “det skal du ikke tænke på”, så tag det ikke for gode varer. Det er vigtigt at du får fortalt hele din historie.

Del 3 - klappen

Den tredje årsag til eksamensangst bunder i det, vi kender som fænomenet: ”når klappen går ned”. Altså når man går helt i stå og ikke kan få sagt noget til eksamen. Hvis man reagerer sådan til eksamen, kan det føles rigtig voldsomt og måske har dette fremprovokeret en angstreaktion.

Angstreaktionen kan have gjort, at du har mistet kontrollen til eksamen og ikke har kunnet være til stede. Du er blevet angst for, at det kan ske igen. At klappen går ned og du mister kontrollen. Denne slags oplevelse af eksamen har meget at gøre med din egen proces og ikke så meget med underviseren/censor at gøre.

Lidt forenklet sagt er du blevet *angst for angsten*.

Det som typisk sker, når vi er angste for angsten, er at vi sætter en stemning op inde i os selv. Denne stemning gør os fokuseret på at undgå angsten. Men det er en ond cirkel, for jo mere vi fokuserer på at undgå angsten, jo mere angste bliver vi.

Det du kan gøre er, at acceptere og anerkende at du føler og oplever tingene, som du gør. Det handler om at acceptere dine kropslige reaktioner og når du mærker angsten, blive bedre til ikke at tage dig så meget af den.

Idé til hvad du kan gøre ved angst for angsten

En idé til dig, som er angst for angsten, er at blive nysgerrig på, hvad der er rart at lave, når du bliver bange. Hvad der kan lindre dit ubehag.

Det kan f.eks. være nogle af øvelserne i kapitel 5, såsom åndedrætsøvelsen, afspænde/spænde øvelsen eller at bevæge dig rent fysisk.

Du kan gå en tur eller gå hen til et vindue. At gå hen til et vindue og kigge langt ud i horisonten, kan hjælpe dig med at flytte fokus fra din indre oplevelse og ud i den ydre verden.

Det kan også være at du skal italesætte det. Snak om det med nogle, som du holder af og stil dig selv et vigtigt spørgsmål: ***hvad har jeg brug for lige nu?***

Forsøg at få det du har brug for lige nu, så du kan komme ud af angstspiralen. Det kan være mange forskellige slags ting.

Måske har du brug for at tale med underviseren inden eksamen, så du får en fornemmelse af, at du ikke er alene med problematikken.

Er du kommet ind i en angstspiral, så søg professionel hjælp.



Andre årsager til eksamensangst

En anden årsag til eksamensangst, kan være at du ikke er godt nok forberedt til at gå til eksamen.

Hvis du godt på forhånd ved, at du ikke har forberedt dig nok, kan din eksamenssituation blive ret skamfuld.

Og når du bliver ramt af skam, er det naturligt at du søger mod undgåelse.

Du har ikke lyst til at komme i samme situation igen, hvilket også påvirker glæden ved at skulle til eksamen igen.

Forslag til at få forberedt sig nok

Mit forslag er at få støtte og hjælp til at blive motiveret.

Hvis din motivation svigter, søg hjælp og bliv nysgerrig på hvad du kan gøre, for at hjælpe dig selv.

Et eksempel kan være at du har svært ved at koncentrere dig, når du læser alene. En mulig løsning her kan være at tage på den lokale cafe mens du læser. Du kan også læse sammen med nogen du kender (din studiegrupper, venner, familie). Afprøv hvad der virker for dig.

Det kan også være du har brug for en hjælpende hånd, til at sætte ting i system. Således at du får en fast tidsramme for læsning og forberedelse, og en fast tidsramme til fritid. Et system over din rådige tid, kan skabe balance og overskud.

Vær desuden opmærksom på, at i læseperioder bør du sove godt, holde en fast rytme, spise ordentligt og generelt passe på din krop.

Kapitel 4

At forstå eksamen som en dialog og en mulighed for læring

Når du er til eksamen, er du til vurdering for dine undervisere og censorer. De skal bestemme et tal, som bliver din karakter og det er et udtryk for din præstation i faget.

For dig med eksamensangst, kan det måske se ud som om, at karakteren er en direkte afspejling af dit værd.

Men husk på, at tallet er kun et udtryk for din præstation og ikke dig som menneske!



For at få mest ud af eksamen må du se din underviser, som en sparringspartner i stedet for en dommer.

Dette er især vigtigt for dig, som har hang til at være din egen dommer.

Hvis du er din egen hårde dommer, kan eksamenssituationen forstærke din følelse af at blive vurderet af endnu en ekstern dommer.

En sparringspartner er også en samarbejdspartner.

Tag en snak med din underviser inden eksamen og fortæl om din eksamensangst.

Jeg forstår det kan være svært og grænseoverskridende men så er du ikke alene. Og du skal ikke skjule dig selv. Ved at fortælle din underviser det, kan denne også bedre hjælpe dig.

De fleste af os kan bedre slappe af, når vi kan være ærlige.

En eksamen er en dialog

De fleste med eksamensangst, har en fornemmelse af at de skal klare det hele selv.

Du skal naturligvis demonstrere din viden og færdigheder selv, men du behøver ikke at klare situationen selv. Det er et samarbejde mellem dig og din underviser.

Du må godt bede om et glas vand, tage en kort pause, sætte ord på når det er svært og bede om en omformulering af spørgsmålet.

Hvis du plages af selvkritik, kan det forhindre din mulighed for konstruktiv læring.

Jeg vil invitere dig til, at skrive nogle punkter ned, hver gang du har været til eksamen.

Skriv 3 områder ned, hvor du kan anerkende dig selv for din indsats.

Skriv også 2 områder ned, hvor du har gjort dig en vigtig erfaring til næste eksamen.



Når kritikken herefter melder sig, så tag papiret frem.

Kig på det og spørg dig selv:

Hvad gør kritikken ved mig?

Kan jeg lære mere end det, jeg allerede har skrevet ned?

Prøv tilmed at se bag selvkritikken.

For selvkritik er også en strategi. Hvad prøver den at beskytte dig fra? At falde igennem? At miste eller blive afvist?

Det er helt naturligt...

Det er helt naturligt, at vi føler os sårbare, når vi stiller os til skue.

Vi mennesker er meget sociale og frygter på et eksistentielt niveau isolation fra andre; eksklusion og udelukkelse.

Derfor har vi en helt menneskelig og naturlig frygt for at blive dømt og være utilstrækkelig. Vores frygt for at blive afvist eller at miste, bliver vækket.

Vores selvopfattelse bliver truet og vi frygter, at vi ikke kan leve op til forventningerne (dem vi tror de andre har).

Så det **er** sårbart at stille sig frem foran andre eller stille os i situationer, hvor vi bliver synlige for andre.

Tænk bare på hvor svært det kan være at danse, synge eller på anden måde stille sig til skue for andre.

Det vækker den sociale angst for at blive dømt og afvist.

Derfor er det menneskeligt, naturligt og forståeligt at du bliver påvirket af en eksamenssituation.

Husk på at det er menneskeligt at blive påvirket af eksamen, når du måske synes at det kun er dig, der reagerer sådan... Eller hvis du synes, at der er noget i vejen med dig.

Vi er alle sårbare en gang i mellem. Det kan vi ikke ændre på.

Men det **du** kan ændre, er hvordan du tackler sårbarheden.

Igen kalder jeg på accept og anerkendelse.

Sårbarheden er også en forudsætning for nære relationer og accepten af dig selv!

Kapitel 5

Forslag og øvelser til din eksamensangst

Det er ganske svært at komme med generelle øvelser og forslag.

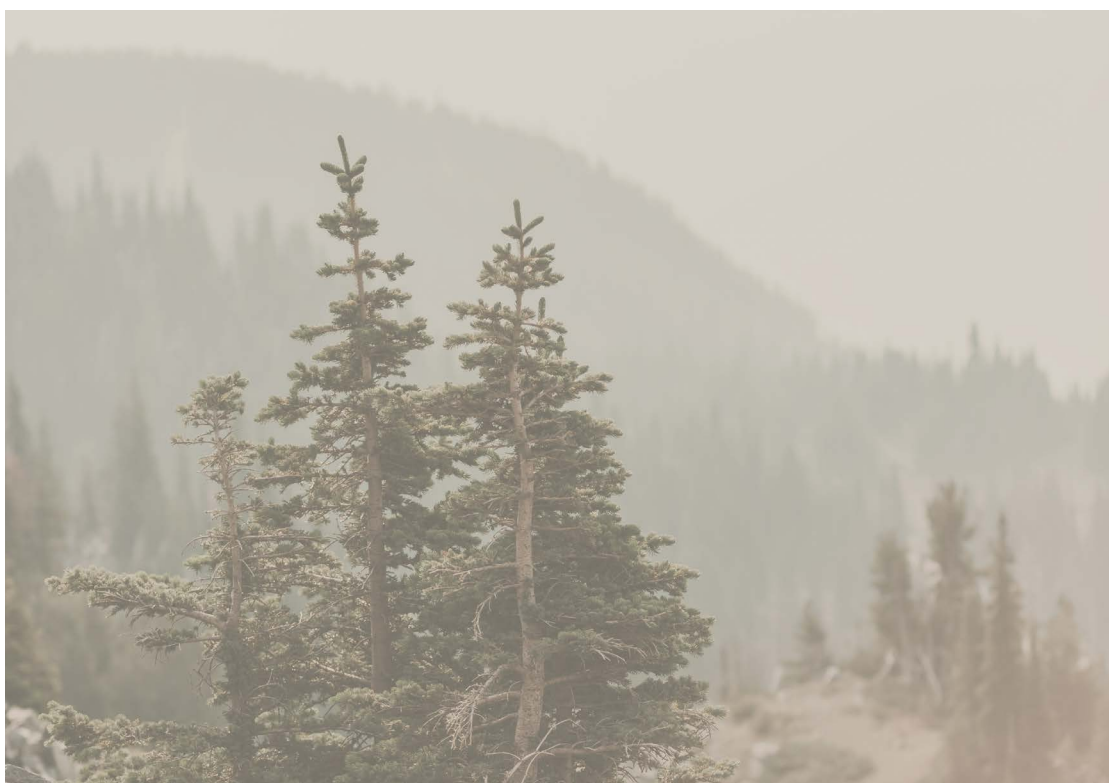
Det der virker for nogen, kan være ganske ubrugeligt for andre.

Jeg vil nu alligevel forsøge at give dig nogle konkrete forslag og øvelser, som du kan bruge inden din eksamen.

Nogle af forslagene og øvelserne er støtte til din hjerne, andre er til følelserne og der er også lidt til din krop og dine sanser.

Forslagene og øvelserne kan bruges til de fleste former af eksamensangst, som du har læst om tidligere.

Find forslag og øvelser på de næste sider



Øvelse:

Fokus på åndedrættet

Øvelsen kan du bruge inden eksamen, for at give din krop og tanker lidt ro. Vi ved, at åndedrættet kan bruges positivt i forhold til at finde ro.

Denne åndedrætsøvelse hjælper dit parasympatiske nervesystem med nedregulering og fordi du tæller samtidigt, får du også lidt stilhed fra tankerne.

Brug den, når du har brug for det i eksamensperioden, eller måske fast en gang om dagen.

Start med at lægge dig ned eller sætte dig godt til rette. Mærk din krop og observer dit åndedræt, læg mærke til at du trækker vejret ind og ud.

Find din naturlige åndedrætsrytme og følg herefter nedenstående trin:

1. Træk vejret ind, mens du roligt tæller ned: 4 - 3 - 2 - 1
2. Hold en kort pause.
3. Pust ud, mens du roligt tæller ned: 5 - 4 - 3 - 2 - 1
4. Hold en kort pause.
5. Start forfra og hold din naturlige rytme.

Øvelse:

Spænde i stedet for at prøve og slappe af!

Jeg har endnu ikke oplevet nogen, som kan få kroppen til at slappe af på kommando.

Jeg har til gengæld oplevet mange, som gentagende gange har sagt til sig selv, at nu skal de slappe af. Uden at få det ønskede resultat.

Når kroppen reagerer på din eksamensangst, er det meget normalt at pulsen bliver højere, åndedrættet bliver påvirket og du spænder i kroppen.

Åndedrættet kan du hjælpe med øvelsen på forrige side. Nu til spænde/slappe af øvelsen:

Start med at sætte dig i en stol.
Følg herefter nedenstående trin:

1. Pust luften ud gennem munden.
2. Træk vejret ind gennem næsen, mens du spænder **ALLE** dine muskler i **HELE** kroppen.
3. Hold nu vejret og spænd **ALT** hvad du kan i **HELE** kroppen.
4. Pust luften ud gennem munden, samtidigt med at du slapper af i hele kroppen.
5. Læg mærke til hvad der sker i kroppen.

De fleste vil opleve at de slapper mere af.
Gentag eventuelt øvelsen et par gange.

Forslag:

Tilfredstil dine fysiologiske behov

Vi har alle sammen brug for søvn, væske, mad, ro, hvile, motion og at vores krop generelt har det godt.

Spis godt og sundt, undgå stimulanser som kaffe, alkohol, selvmedicinering, giv dig selv pauser og undgå overforberedelse.

Kan du ikke finde ro eller falde i søvn, så prøv åndedrætsøvelsen (s. 28) inden du skal sove. Den hjælper mange med at finde ro.

Gå en tur i den friske luft med en podcast i ørerne, eller gør noget som du har erfaring med kan give dig ro.

Det virker banalt og du har sikkert hørt det mange gange før, men træthed og ubalance i kroppen påvirker os negativt. For nogle meget negativt.



Forslag:

Hold fokus på dine ressourcer og hvad der virker for dig

Da jeg tog kørekort, sagde min kørelærer altid at jeg skulle kigge på vejen. For det som jeg kiggede på, blev det jeg kørte imod.

Hvis jeg kiggede på den store sten i vejsiden, ville jeg ubevidst komme til at styre i den retning.

Det passer også meget godt på angst. Hvis du bliver ved med at snakke om – og fokusere på - det som ikke virker, vil det være det som kommer til at fylde for dig.

Prøv i stedet for at fokusere på det du ved, det som du er god til og alle dine gode erfaringer.

Hvis kroppen reagerer, så fokuser på der, hvor der er ro eller mindst uro.

Hvis det kilder ubehageligt i maven, så flyt f.eks. dit fokus til dine arme, hvis der er ro der.

Ved at flytte dit fokus til et positivt sted i kroppen, giver du dig selv ressourcer.

Det har også en langtidsvirkning på at opløse angsten.

Øvelse:

Beroligende kropsopmærksomhed

Denne øvelse handler om at finde ro i kroppen. Angst giver uro i kroppen, men der er altid et sted hvor der er mindre uro eller ro. Lær din krop bedre at kende og find ro med denne øvelse.

1. Første trin er at sætte dig på en stol med fødderne plantet i jorden.

2. Læg dine hænder på lårene.

3. Mærk dine fødder i jorden. Solidt og stille placeret.

4. Slap af i hele kroppen og mærk hvordan du spænder af.

5. Træk vejret i dit eget tempo.

6. Føl forbindelsen til jorden og ret din opmærksomhed mod den.

7. Begynd nu at skifte din opmærksomhed til andre steder i din krop.

8. Brug din opmærksomhed på at bevare kontakten til jorden.

9. Fokuser på opmærksomheden og de sensationer du mærker i kroppen.

10. Opmærksomheden flyttes rundt, men du er stadig forbundet.

11. Forbliv forbundet til jorden.

Denne øvelse gør dig opmærksom på dine kropslige oplevelser, og kan være en rigtig god måde at få dig beroliget på, fordi du bliver optaget og opmærksom på din krops fysiske tilstedeværelse i nuet.

Øvelsen kan du lave derhjemme inden eksamen, men også lige inden eksamen. Find blot en stol og et lidt roligt sted, hvor du kan sidde og lave øvelsen.

Øvelse:

Snakkeøvelse: Del din oplevelse og find ud af, hvad det værste er, der kan ske

Som jeg skrev tidligere, kan det give ro at fortælle andre om hvordan du har det.

Fortæl om din oplevelse og gå sammen på opdagelse i det, som virker for dig. Bliv nysgerrig på hvad du har brug for og om noget vil kunne støtte dig.

Giv dig selv lov til at tale om det, også selvom du har fortalt det før. Du har sikkert brug for at sige det mange gange. Føler du dig ikke mødt og forstået, skal du overveje at finde en anden at tale med. Du har ikke brug for kritik!

Gå også på opdagelse i, hvad det værste er der kan ske.

Og bliv ved til samtalen når en ende.

På næste side vil jeg give et eksempel fra mit arbejde med en klient, som var til terapi for eksamensangst.

Mig: Hvad er det værste der kan ske?

Klienten: Jeg kommer til at gå i stå under eksamen.

Mig: Ok, og hvad er det værste der kan ske ved at du går i stå under eksamen?

Klienten: Jeg får en dårlig karakter.

Mig: Ok, og hvad er det værste der kan ske ved at få en dårlig karakter?

Klienten: Jeg får aldrig et godt job. (Læg mærke til den sort/hvide – enten/eller formulering.)

Mig: Aha, og hvad er der værste der kan ske, hvis du aldrig får et godt job?

Klienten: Så falder mit liv fra hinanden, jeg kommer til at leve i fattigdom og intet kommer til at kunne lade sig gøre.

Mig: Ok, og hvad er det værste der kan ske ved at dit liv falder fra hinanden, evig fattigdom og alt bliver umuligt?

Klienten: Argh, så slemt er det nok heller ikke....

Det er et typisk eksempel på katastrofetænkning. Se katastrofen til ende, for du lader dig ubevidst styre af den, hvis du ikke tør se den i øjnene.

Kapitel 6

Afslutning af e-bog om eksamensangst

Fedt du tog dig tiden til at fokusere på dig selv og gøre noget ved din eksamensangst. Du har allerede taget det første og sværeste skridt, nemlig at anerkende og acceptere at du har eksamensangst – og at du har brug for en smule hjælp.

Jeg håber, at du får brugt øvelserne og forslagene - og at du føler dig mere beredt til din næste eksamen.

Hvis du stadig føler, at din eksamensangst fylder for meget og du får brug for at række ud, er du velkommen til at booke en aftale med mig.

Jeg arbejder med præstationsangst, eksamensangst og mange andre former for angst. Som uddannet psykoterapeut og coach, har jeg mulighed for at arbejde sammen med dig om din eksamensangst ad flere veje.

Arbejdet med angst, fungerer både rigtig godt i grupper og individuelt. Jeg kan anbefale dig at overveje et gruppeforløb med eksamensangst, hvis du føler du gerne vil gøre noget ved din eksamensangst.

Gruppeterapien med eksamensangst foregår både med grupper, som ikke kender hinanden, og grupper som kommer fra samme institution og sted.

Du kan få et overblik og hvilke grupper jeg tilbyder lige i øjeblikket, og hvornår de afholdes samt pris på [min hjemmeside](#).

Det er også på hjemmesiden at du kan booke et individuelt forløb med mig, hvor vi kan gå i dybden med din eksamensangst.

Jeg håber at du har fået besvaret nogle af dine spørgsmål om eksamensangst.

God vind med eksamen.

Tue Kjær, psykoterapeut og coach.

