

Wie man Prüfungsangst besiegt

https://www.youtube.com/watch?v=_raOIUoLvcl

In diesem Video wird das Thema Prüfungsangst behandelt, das viele Menschen betrifft, sei es in der Schule oder im Studium. Der Psychotherapeut Peter Tosmann gibt Tipps zur Überwindung von Prüfungsangst und diskutiert die Vor- und Nachteile von Medikamenten zur Bewältigung dieser Angst.

Stichpunkte:

- Prüfungsangst ist ein weit verbreitetes Phänomen.
- Vorbereitung und Planung sind entscheidend zur Überwindung von Angst.
- Medikamente wie Ritalin und Betablocker werden kritisch betrachtet.
- Der Austausch über Ängste mit Freunden oder Fachleuten ist wichtig.
- Die Homepage 'dein Masterplan' bietet Unterstützung und Beratung zu Prüfungsangst.

Quelle: MrWissen2go

Einstelldatum: 2015-03-25

Revision #1

Created 8 May 2026 08:03:30 by Admin

Updated 8 May 2026 08:03:30 by Admin