

 **Notiere Dir:**

Mein **Best-Case-Szenario** - Die Prüfung läuft optimal, wenn:

- 1.)
- 2.)
- 3.)

 **Notiere Dir:**

Wenn das **Best-Case-Szenario** eintritt, dann:

Meine Gedanken:

.....
.....

Meine Gefühle:

.....
.....

Mein Verhalten:

.....
.....

 **Notiere Dir:**

Mein **Worst-Case-Szenario** - Die Prüfung läuft katastrophal, wenn:

1.)

.....
.....
.....

2.)

.....
.....
.....

3.)

.....
.....
.....

 **Notiere Dir:**

Wenn das *Worst-Case-Szenario* eintritt, dann:

Meine Gedanken:

.....
.....
.....

Meine Gefühle:

.....
.....
.....

Mein Verhalten:

.....
.....
.....

 **Notiere Dir:**

«**Ich konnte in kritischen Situationen, die während der Prüfung auftraten, mental stark bleiben**»:



Erklärungen/Ursachen, falls es gar nicht geklappt hat:

.....
.....

Dein Erfolgsgeheimnis, falls es sehr gut geklappt hat:

.....
.....

Konsequenzen für die nächste Prüfung:

.....
.....

MENTALE PRÜFUNGS- VORBEREITUNG



Michael Draksal

MENTALE PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Prüfungen so erfolgreich meistern wie Olympiasieger

E-Book, 184 Seiten, durchgehend farbig

ISBN 978-3-86243-154-0 (E-Pub-Version)

ISBN 978-3-86243-155-7 (PDF-Version)

Draksal Fachverlag • 11,99 €

Dieser **Download** ist Teil
des **E-Books**
«Mentale Prüfungsvorbereitung».

Das **komplette E-Book** für **Deinen Prüfungserfolg** erhältst Du
ab sofort **überall, wo es E-Books gibt:**

