

[www.srg.dk](http://www.srg.dk)

# eksamen

**Studenterrådgivningen** har udgivet en række pjecer om nogle af de udfordringer, man kan møde som studerende:

- § Stress
- § Eksamen
- § Barsel\*
- § Perfektionisme
- § Et godt studieliv
- § Revalidering og handicaptillæg\*
- § Angst- og panikanfald\*
- § 10 gode råd til gruppearbejdet\*
- § Udsætter du dig selv for udsættelse?\*

\* fås kun i elektronisk form

For bestilling af pjecer, send venligst en mail til **sek@srg.dk**.

Pjecerne kan desuden downloades gratis på **www.srg.dk**

Studenterrådgivningen tilbyder gratis rådgivning og behandling for studerende på lange og mellemlange videregående uddannelser. Studenterrådgivningen er en selvejende institution under Ministeriet for Videnskab, Teknologi og Udvikling.

Læs mere på: **www.srg.dk**

**Få kontrol over eksamensangsten – lær at tackle eksamen og forventningerne på en ny måde**

## Indhold

Redaktion: Josephine Evald, Nana Storm, Santos Paz Pérez,  
Ulla Halskov, Ulla Kring og Else-Marie Stilling  
Tekst: Josephine Evald, Nana Storm, Santos Paz Pérez  
og Ulla Halskov  
Layout: Raffinaderiet  
Tryk: Clausen Offset A/S  
Oplag: 5.000 stk., 2. oplag

Studenterrådgivningen, juli 2010

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Forord</b> . . . . .                                          | <b>5</b>  |
| <b>Eksamensangst – hvornår og hvordan?</b> . . . . .             | <b>6</b>  |
| <b>Hvad er angst?</b> . . . . .                                  | <b>8</b>  |
| <b>Hvor kommer eksamensangsten fra?</b> . . . . .                | <b>9</b>  |
| <b>Når ambitionerne er (for) høje</b> . . . . .                  | <b>10</b> |
| <b>Hvad kan du gøre – før, under og efter eksamen?</b> . . . . . | <b>13</b> |
| <b>Øvelser</b> . . . . .                                         | <b>18</b> |
| <b>Her finder du Studenterrådgivningen</b> . . . . .             | <b>23</b> |

## Forord

Eksamensangst har forskellige fysiske og psykiske udtryk og kan udløses af vidt forskellige forhold. Angsten kan dukke op i helt bestemte situationer – eller være lunefuld og melde sig mere tilfældigt, uden at følge et egentligt mønster. Men hvis den først har bidt sig fast, kan der være en tendens til, at den forstærkes hen ad vejen.

Det vil være forskelligt fra person til person, hvor meget man bliver påvirket af eksamensangsten, og hvor stor en betydning den har for selve eksamen. Men uanset graden vil langt de fleste opleve eksamensangst som en opslidende tilstand, når den begynder at fylde mærkbart og stjæle både tid, kræfter og overskud.

Der findes ingen mirakelkur mod eksamensangst, men der findes en række metoder, som kan hjælpe de fleste med at få styr på angsten. Ofte drejer det sig om at lære at tackle eksamenssituationen og egne forventninger på en ny måde. Det kan være en krævende proces, men samtidig en berigende oplevelse, der er det hele værd.

I Studenterrådgivningen har vi mange års erfaring med at hjælpe studerende med at få styr på eksamensangsten – og få et liv, hvor det er dig, der kontrollerer eksamensangsten og ikke den, der kontrollerer dig.

I pjecen finder du både gode råd og praktiske øvelser, som kan være med til at lette din situation. Besøg også vores website, hvor du kan finde flere oplysninger om den hjælp, vi kan tilbyde.

Du er altid velkommen til at kontakte os for at høre om dine muligheder. Vores rådgivningers telefonnummer og adresser finder du bagerst i pjecen.

Else-Marie Stilling  
Direktør for Studenterrådgivningen

Juli 2010

## Eksamensangst – hvornår og hvordan?

Langt de fleste studerende vil på et eller andet tidspunkt i løbet af studielivet opleve nervøsitet før en eksamen. Almindelige sommerfugle i maven – altså moderat nervøsitet – kan være en fordel, da de skærper vores opmærksomhed, får os til at anstrenge os en smule ekstra og dermed yde en rigtig god indsats.

En del studerende oplever imidlertid mere belastende angstproblemer i forhold til eksamen. Det bliver til en stressende tilstand, der ledsages af negative tanker om en selv og ens evner. Oplever du denne form for angst, er det vigtigt at tænke på, at angsten ofte er et signal om, at der er noget i vejen med den måde, hvorpå du tackler en situation eller en relation, du har indgået til nogen eller noget. Angsten kommunikerer noget til dig – den er ikke blot en tilstand.

### Vær åben og bryd mønstret

Udfordringen er, at man i det øjeblik, hvor angsten melder sig, kan have svært ved at se, hvad angsten handler om – hvad den kommunikerer. Det er helt naturligt, men det vil samtidig være altafgørende, at du forsøger at være åben for de signaler, som angsten sender. Det er nemlig her din mulighed for forandring ligger.

**Er man åben for at tackle situationer og relationer på en ny måde, inddrager man sig selv som aktiv medspiller og får muligheden for at påvirke situationen positivt.**

Hvis man fastholder sig selv i den tro, at det er "mig, der er noget galt med", får man sjældent gjort op med sin eksamensangst. Det skyldes, at man fastholder sig selv i en dårlig spiral – i en dårlig indre tilstand. Er man derimod åben for at tackle situationer og relationer på en ny måde, inddrager man sig selv som aktiv medspiller og får muligheden for at påvirke situationen positivt. Lider man af eksamensangst, er den store opgave derfor at ændre holdning og spørge sig selv, hvordan man kan bruge angsten konstruktivt.

### Find vejen til forandring

I Studenterrådgivningen møder vi mange studerende, der efterlyser redskaber til at komme eksamensangsten til livs. I nogle tilfælde kan små fif have stor effekt, i andre kræver det lidt mere. Mange drømmer om en mirakelkur, men den findes desværre ikke. Der findes til gengæld en række metoder, der på kortere eller længere sigt kan hjælpe langt de fleste.

Mange af de studerende, der henvender sig til Studenterrådgivningen på grund af eksamensvanskeligheder, har brugt lang tid på at lede efter årsagen til problemerne og har på forskellig vis forsøgt at løse dem. Men nogle gange kan man have behov for hjælp til at få afklaret, hvad der skaber problemerne, og hvad man kan gøre for at afhjælpe dem. Andre gange har man brug for hjælp til at se, hvordan egne tanker og adfærd kan få problemerne til at blusse op eller blive mindre.

**Mange drømmer om en mirakelkur, men den findes desværre ikke. Der findes til gengæld en række metoder, der på kortere eller længere sigt kan hjælpe langt de fleste.**

At arbejde med eksamensangst er at arbejde med at forstå sig selv med andre og flere nuancer end hidtil; det vil sige at forandre indstillingen til sig selv og sit problem. Det kan være en krævende proces, men samtidig en berigende oplevelse. Måske ved du slet ikke, hvad det er, du skal forandre. Men du kan mærke, at det, du gør, ikke fungerer eller har for store omkostninger.

## Hvad er angst

Angst er en tilstand præget af blandt andet indre uro, anspændthed og bekymring. Den kan være rettet mod noget konkret eller udefinerbart, og ledsages ofte af urealistiske forestillinger om, at der vil ske noget katastrofalt. Tilstanden kan manifestere sig fysisk, tankemæssigt, følelsesmæssigt og socialt, og opleves ubehagelig og urovækkende af de fleste.

Alle oplever angst i løbet af livet. Angsten hjælper os ofte med at klare svære eller farlige situationer, den sætter os i stand til at skærpe vores sanser og handle konstruktivt i en tilspidset situation.

Det er fx angsten, der sørger for, at du hurtigt træder et skridt tilbage, hvis du pludselig er kommet for tæt på en klippekant, eller når du instinktivt prøver at afbøde et fald. Her hjælper angsten dig til at handle prompte. Hvis du først skulle have tænkt dig om, ville det allerede være gået galt. Når noget er rigtigt faretruende, kan angsten være vores hjælper.

Ofte er det ikke selve eksamenssituationen, man er bange for, men den betydning, man tillægger eksamen.

Dér, hvor angst er uhensigtsmæssig, er i de situationer, hvor der ikke er nogen virkelig fare som fx ved eksamen. Her er angsten uhensigtsmæssig, fordi vi vurderer situationen som faretruende. Angsten kan være så stærk, at den kan blive et handicap, som forhindrer dig i at tænke klart. Den kan måske forhindre dig i at læse og forberede dig til eksamen, hæmme din koncentration eller betyde, at den berømte sorte klap går ned. Ofte er det ikke selve eksamen, man er bange for, men den betydning, man tillægger eksamen. Man kan føle, at det handler om liv eller død, alt eller intet.

## Hvor kommer eksamensangsten fra?

Der findes ikke nogen entydig forklaring på, hvorfor nogle synes, at det er forfærdeligt svært at gå til eksamen, mens andre synes, det er legende let. Det er individuelt – ligesom graden af eksamensangst varierer fra person til person. Nogle udvikler eksamensangst på baggrund af en eller flere konkrete og ubehagelige eksamensoplevelser. Andre oplever, at eksamensangsten kommer snigende, uden at være udløst af en konkret situation. Nogle har haft eksamensangst så langt tilbage, de kan huske, mens andre oplever, at den først dukker op senere i deres uddannelsesforløb. Nogle slås også med angst og usikkerhed på andre områder af livet, og andre kender primært til angst i forbindelse med eksamen.

Man kan ikke sige, at det er nogen bestemt type, som får eksamensangst. Men eksamensangsten har nogle trofaste følgesvende, som kan være med til at fremprovokere og forstærke situationen. Vær eksempelvis opmærksom, hvis du er blandt dem, der stiller høje krav til dig selv, har det ubehageligt ved at være i centrum, gør dig mange bekymringer i forbindelse med eksamen eller tænker i "alt eller intet" såsom: "Jeg skal kunne det 100%, ellers er det ikke godt nok".

## Når ambitionerne er (for) høje

I Studenterrådgivningen møder vi mange studerende, som har meget høje ambitioner. Det er der ikke noget galt i, da det kan være med til at holde én i gang og gå aktivt og engageret ind i de ting, man beskæftiger sig med.

Problemet opstår, når ambitionerne ikke levner plads til fejl, mangler og vanskeligheder. Hvis man har svært ved at rumme de udsving, som et studium helt naturligt medfører, har man som regel tendens til at være hård ved sig selv, lade sig presse af eksamener og side-stille egne fejl og mangler med påstanden om, at man ikke kan sit stof, ikke er god nok m.v. Kender du denne tankerække, kan det være en rigtig god idé at få en anden indstilling til dét at lave fejl – bare en gang imellem.

**Do not worry about your difficulties in mathematics,  
I can assure you that mine are still greater"**  
*(Albert Einstein)*

### Justér ambitionsniveauet

Når ambitionsniveauet ligger højere end præstationsniveauet, kan det også få eksamensangsten til at stige. Her kan det handle om, at du måske skal sænke ambitionsniveauet, så de krav, du stiller til dig selv, bliver mere realistiske – og mere i tråd med de krav, som studiet stiller.

Er ambitionsniveauet for højt i forhold til præstationsniveauet, kan følelsen af aldrig at gøre det godt nok begynde at brede sig. Nogle vil blive presset af, at de har svært ved at indfri kravene til sig selv. Andre, at de hele tiden opstiller en række nye krav, straks de har indfriet de første. På den måde når følelsen af tilfredsstillelse aldrig at brede sig – og det kan slide på selvværdet, hvis man hele tiden strammer grebet om sig selv.

### Ingen spørgsmål er dumme

Har man svært ved at melde sig på banen, stå synligt frem eller stille spørgsmål i grupper eller til forelæsninger, kan det også påvirke eksamensangsten. Mange har sikkert oplevet at være til en forelæsning, hvor man har haft lyst til at stille et spørgsmål, men undlader, fordi man er bange for at lyde dum. I så fald kan angsten virke som en bremse, og man får ikke spurgt om de ting, som man har allermost lyst til eller brug for at få afklaret.

Kender du dette mønster, er det en god idé at være opmærksom på, at det kan blive sværere og sværere med tiden. Og i nogle tilfælde kan det føre til, at man begynder at tvivle på sig selv og tro, at man ikke duer til noget.

### Flyt dit fokus

Flere, der lider af eksamensangst, befinder sig ofte i en "kronisk eksamenstilstand", hvor alt det, der knytter sig til eksamen – både før, under og efter – bliver forbundet med angst. Det er som at gå til eksamen hver dag, da man tester sig selv i alt, hvad man læser, skriver, tænker og siger. Det kan opleves som en lang og opslidende kamp, hvor man konstant dumper til sine egne, indre eksamener.

Angsten er fokuseret på den eksamen, man skal til, men i praksis er man til eksamen dagligt. Når du konstant overvåger og evaluerer din egen indsats, kan det blive vanskeligt at læse og skrive, fordi du konstant forstyrrer dig selv med test-spørgsmål: Læser jeg nok? Læser jeg hurtigt nok? Kan jeg huske det, jeg læser? Har jeg forstået det? Er det godt nok, det jeg har skrevet? osv. Når du hele tiden vurderer og evaluerer dig selv, øger du dit fokus på risikoen for at mislykkes – og det kan i sidste ende være med til at øge din eksamensangst.

Det kan være en god idé at teste din viden og øve dig i at formidle den. Men prøv at adskille denne proces fra selve læseprocessen. Du kan fx sætte dig et mål om, at du tester dig selv, når du har læst kapitel 1-2 eller løst opgave 1-5. På den måde kan du undgå at forstyrre dig selv, mens du læser.

## Hvad kan du gøre – før, under og efter eksamen?

Det er som at gå til eksamen hver dag, da man tester sig selv i alt, hvad man læser, skriver, tænker og siger. Det kan opleves som en lang og opslidende kamp, hvor man konstant dumper til sine egne, indre eksamener.

Når angsten for ikke at klare det, eller ikke klare det godt nok, har bidt sig fast, bliver det næsten umuligt at forestille sig, at det går godt, og at man består eksamen. Det betyder, at al energi er fokuseret på, hvordan det bliver, når det går galt. Derfor er det vigtigt, at du ind imellem prøver at forestille dig, at det går godt.

For både mundtlig og skriftlig eksamen gælder det om at komme i rette tid. Hvis du kommer sent, risikerer du at blive stresset eller komme for sent til eksamen. Kommer du meget tidligt, bliver du måske nervøs af den stemning, der hersker foran eksamenslokalet. Find ud af, hvad der vil være bedst for dig: Er det fx rart at tale med de andre inden eksamen, eller forværrer det blot din nervøsitet? Det er helt i orden at holde sig lidt på afstand af sine medstuderende – tag eventuelt en MP3-afspiller med, hvis musik får dig til at slappe af, eller tag en ven eller veninde med, hvis det virker beroligende på dig.

Sæt dig på forhånd ind i forholdene omkring eksamen: Hvor bliver eksamen afholdt? Er der forberedelsestid? Hvad må du have med af hjælpemidler? Hvor lang tid varer eksamen? Hvad vil du have med at spise og drikke?

Det er afgørende, at du finder de rammer, der fungerer bedst for dig. Det kan være meget forskelligt fra person til person, og det er derfor vigtigt, at du bruger dine egne erfaringer til at vurdere, hvad der virker og ikke virker for dig.

Nedenfor følger en række spørgsmål og ideer til, hvordan du kan hjælpe dig selv til at få styr på eksamensangsten og måske lette din situation både før, under og efter eksamen.

## Før eksamen

- Hvor læser du bedst? Er det hjemme, på biblioteket, på en café eller andet sted? Skal der være helt stille eller må der være andre mennesker?
- Har du en læsemakker, eller er du i en læsegruppe, kan du bruge dem til at tjekke, at du har forstået dit stof. Har du ikke en læsegruppe, kan du overveje, om det ville være en god løsning for dig. Mærker du derimod, at læsegruppen gør dig mere nervøs, er det måske bedre for dig at læse alene.
- Hvornår på døgnet læser du mest effektivt? Er det tidligt om morgenen eller sent om aftenen? Som studerende har du mulighed for at tilrettelægge din dag, så du kan læse på det tidspunkt af døgnet, som passer dig allerbedst.
- Hvor detaljeret skal din planlægning være? Prøv at være meget konkret i forhold til perioder, dage, timer og klokkeslæt. For nogle kan det være en fordel at læse efter tid i stedet for antal sider eller kapitler. Noget stof er vanskeligere end andet og kan derfor tage længere tid at læse. Hvis du fx læser efter antal sider, når du måske ikke så meget, som du oprindeligt havde planlagt, og derfor presser du måske dig selv til at læse i længere tid, end du havde regnet med. Måske begynder du endda at springe pauserne over?! Hvis du læser efter tid, sikrer du dig, at du ikke kommer til at overlæse – måske nåede du ikke så meget, som du gerne ville, men til gengæld kan du være frisk til næste dag, hvor en ny læsedag begynder.
- Hvordan sikrer du, at der bliver timer til læsning og forberedelse, og timer til at holde fri? Nogle har brug for en stram struktur for at kunne tillade sig at holde fri, andre kan tage det hen ad vejen. Find ud af, hvad der passer bedst til dit temperament, men sørg for at få et afbræk i ny og næ.
- Hvordan holder du bedst fri? Nogle ligger på ryggen og hører musik, nogle har behov for fysisk aktivitet, andre for socialt samvær – men de fleste har brug for afveksling. Find ud af, hvordan du opnår den bedste balance i eksamensperioden. Og husk, at du ikke pjækker fra det "vigtige", når du holder fri – du opbygger dig selv. Jo mere du pisker dig selv, jo mere dræner du dig selv for energi – og jo mindre er du i stand til at yde. Kunsten er at skaffe sig nogle åndehuller, så man får mulighed for at lade op, så man igen er i stand til at koncentrere sig om de ting, man har sat sig for. Og det er ikke forbudt, men tværtimod en fordel at have andre vigtige ting i sit liv – også i eksamensperioden!
- Brug de sidste 10-15 minutter af dagen til at fokusere på, hvad du har nået og hvad du skal foretage dig efter dagens læsning.
- Det kan være en god idé at overveje, hvad man har brug for i forhold til sin familie, kæreste og venner. Vil du fx fortælle dem, hvornår du skal til eksamen? Må de spørge til dig og din læsning undervejs, eller virker det stressende på dig? Hvis du ved, hvad du ønsker eller forventer af din nærmeste omgangskreds, så husk at fortælle det til dem.

## Den skriftlige eksamen

- Hvis det er muligt, så vælg den plads, hvor du vil finde dig bedst til rette. Måske har du det bedst med at sidde forrest i lokalet, hvor du ikke kan se de andre? Eller bagerst, hvor de andre ikke kan se dig?
- Start med at læse hele opgaven igennem, så du danner dig et overblik og ved, hvad du skal svare på.
- Mange begynder med de mest tilgængelige opgaver, så de kommer i gang – overvej om det kunne være en god løsning for dig.
- Går du i stå med en opgave, så gå videre til den næste – du kan altid vende tilbage på et senere tidspunkt.
- Det kan også hjælpe med "luftforandring" eller bevægelse, så gå eventuelt på toilettet eller en tur ud på gangen.

## Den mundtlige eksamen

- Husk, at det er en naturlig del af almindelige samtaler, at man holder pauser for lige at tænke sig om. Det gælder også under eksamen.
- Nogle siger til deres vejleder/eksaminator, at de er nervøse, da det kan hjælpe at få det sagt. Overvej, om det vil være en god idé i din situation.
- Det kan virke godt at sige: "Det kan jeg ikke huske lige nu", frem for at sige: "Det ved jeg ikke".
- Det er i orden at få gentaget et spørgsmål – og hvis man fortsat ikke forstår det, kan man altid bede om at få det omformuleret.
- Hvis du er usikker på, om det er rigtigt, det du tænker, så sig det højt alligevel, frem for ikke at sige noget overhovedet – også selvom du frygter, at det er forkert.
- Hvis klappen går ned, kan det være godt at fortælle, hvad der sker – andre kan ikke altid se, at det er det, der er på færde. Dét, der for dig er nervøsitet, kan for andre se ud som ligegyldighed.

## Efter eksamen

For mange opstår der en følelse af tomhed, når eksamen er overstået. Man føler sig mat oven på en stor arbejdsindsats over en længere periode. For nogle fortsætter mareridt, indtil karakteren foreligger. Måske har du en masse forestillinger og bekymringer om, hvad der er gået galt, at du dumper osv. Prøv at bremse de negative tanker, for du kan alligevel ikke ændre på situationen, når opgaven er afleveret, og eksamen er overstået.

Efter en eksamen er der mange studerende, der mødes og diskuterer eksamen, karakterer, konkrete eksamensspørgsmål og -opgaver. Det kan være en god idé at lade være med at deltage i diskussionen, hvis du kommer til at sammenligne dig selv med de andre og begynder at fokusere på det, de andre har skrevet, som du ikke fik skrevet – og du kan komme til at glemme det, du rent faktisk selv fik skrevet.

Måske har du en masse forestillinger og bekymringer om, hvad der er gået galt, at du dumper osv. Prøv at bremse de negative tanker, for du kan alligevel ikke ændre på situationen, når opgaven er afleveret, og eksamen er overstået.

Husk at tillade dig selv at nyde, når en eksamen er overstået, og ros dig selv for din indsats. Prøv at holde fri den dag, du har været til eksamen – også selvom en ny eksamen venter forude.

Hvis det sker, at du ikke består eksamen, så husk, at selvom det føles som verdens undergang, så er det ikke sådan. Mange studerende oplever at dumpe til en eller flere eksamener undervejs i deres studium. Det kan betyde, at du eventuelt skal forlænge dit studium en smule, men langt de fleste kommer rigtig godt igennem studiet alligevel.

## Øvelser

Eksamensperioderne kan ofte være lange og intense, så det kan være godt at udføre nogle øvelser undervejs.

### Tag afstand fra den "kroniske eksamenstilstand"

Øv dig i at lægge mærke til, hvornår du er i en "kronisk eksamenstilstand". Det vil sige, hvornår du evaluerer dig selv konstant, samtidig med at du læser eller skriver. Et typisk tegn er, at du hele tiden spørger dig selv: Hvordan læser jeg? Forstår jeg teksten? Hvordan skriver jeg? Osv. Øvelsen går ud på at blive god til at registrere, hvornår man begynder at evaluere sig selv og dermed vipper over i en uhensigtsmæssig eksamenstilstand – og dernæst at blive god til ikke at bebrejde sig selv. Konstruer fx en sætning, som du altid siger til dig selv, når du kommer i denne situation – eller find en anden regel, som passer til dit temperament. Det vigtigste er, at du gør noget aktivt for at holde afstand til eksamensangsten og fastholder fokus på fx din forberedelse.

### En god fem-minutters øvelse

Brug fem minutter dagligt på at forestille dig, at du kan magte den situation, du frygter. Prøv fx at forestille dig, hvad vil du gøre, hvis du går i sort til eksamen. Kan du forestille dig, at du til eksamen giver dig selv lov til at sige: "Jeg er gået i sort, det vil hjælpe mig at få lidt tid". Det kan ofte hjælpe at få sagt tingene, som de er – fx at man er nervøs og har brug for lidt tid.

### Vejrtrækningsøvelse

Når vi er angste, har vi tendens til at hyperventilere, hvilket vil sige, at man trækker vejret hurtigt og stødvist. Det kan betyde, at man ikke får nok kuldioxid til hjernen og derfor har svært ved at tænke klart. Man kan også blive svimmel, føle prikken og snurren i fingre, tær og lign. Det kan være meget ubehageligt, og det kan samtidig sende signaler til hjernen om, at her er virkelig grund til panik. Det kan føre til, at man kommer til at hyperventilere endnu mere. Det er derfor vigtigt, at man trækker vejret ordentligt:

1. Træk vejret ind på en normal indånding og hold vejret, mens du tæller til 10.
2. Når du kommer til 10, ånder du langsomt ud, mens du for dig selv siger ordet "ro-lig".
3. Lav nu flere ud- og indåndinger, hvor du trækker vejret ind på 3-4 sekunder og puster ud igen på 3-4 sekunder. Hver gang du ånder ud, siger du ordet "ro-lig" for dig selv.
4. Sørg for at trække vejret med mellemgulvet/maven. Læg eventuelt en hånd på maven og træk vejret så langt ned, at hånden bevæger sig i takt med dit åndedræt.

Gentag øvelsen, indtil du har fuld kontrol over dit åndedræt.

### Tanke-stop-øvelse

Man kan lave følgende afledningsøvelse, når man mærker, at man begynder at blive nervøs og plaget af "kødhammer-tanker" som fx: "Jeg er dum" og "Jeg består ikke eksamen".

Gør følgende, når disse tanker forhindrer dig i at tænke klart:

1. Tænk STOP – eller sig det eventuelt højt! Du skal altså stoppe tankerne. Forestil dig eventuelt et stort trafiklys, der lyser rødt.
2. Forsøg herefter en af følgende metoder:
  - Scan omgivelserne omkring dig – og søg efter en bestemt farve.
  - Stands fx ved alle røde ting, der er i lokalet, og nævn for dig selv, hvad du ser – fx en rød blomst, en rød bluse, en rød streg i et billede, en rød lampe osv.
  - Ret din opmærksomhed på alle lydene omkring dig – både dem, der er indenfor og udenfor.
3. Tæl fra 10.000 og nedefter, du kan evt. gøre det med et spring på 5 – fx 10.000 – 9.995 osv.
4. Syng din yndlingsang inde i hovedet.

## Afspænding

Når vi er angste og/eller stressede, spænder vi ofte i hele kroppen. Når kroppen er anspændt, fortæller den os, at der er fare på færde og dermed grund til bekymring. Da vi gennem længere tids fysisk anspændthed kan blive drænet for energi, kan det være hensigtsmæssigt at træne kroppen i at slappe af. Dette gør du lettest ved først at spænde op for derefter at spænde af:

1. Kryds armene over dit bryst, så albuerne peger nedad og knyt hænderne opad. Spænd alt, hvad du kan i brystet, armene og hænderne. Hold spændingen i ca. 18 sekunder. Slap nu af i ca. 18 sekunder, hvorefter du gentager øvelsen.
2. Spænd nu alt, hvad du kan i maven og mellemgulvet. Hold igen spændingen i 18 sekunder, hvorefter du slapper af i 18 sekunder.
3. Spænd alt, hvad du kan i benene og fødderne, hold igen og slap af.
4. Spænd i halsen og hele ansigtet, hold igen og slap af.

Alle fire muskelgrupper gennemgås 2 x 2 gange.

## Ændring af handle- og tankemønster

Eksamensangst kan mange gange forklares ved måden, vi opfatter situationer og relationer på – og det kan kræve en ændring, hvis vi vil af med angsten. Ønsker man at ændre på sit handle- og tankemønster, skal man forberede sig på, at det er en proces, der kan være sej at komme igennem. Det kræver mod, og det tager tid! Kaster du dig ud i det, vil du sandsynligvis falde tilbage til dit gamle, velkendte og trygge, men også opslidende mønster en gang imellem.

De fleste vil opleve, at den langsomme og måske seje forandringsproces står i kontrast til ønsket om at ændre på tingene her og nu. Din tålmodighed sættes på prøve, og det er ikke ualmindeligt, at modet og troen på, at det kan lade sig gøre at forandre noget som helst, svigter undervejs. Det er helt normalt – men husk, at du er på rette vej, hvis du er bevidst om, hvornår du falder tilbage til dit gamle mønster.

Nedenfor følger fire metoder til at komme i gang med at ændre sit handle- og tankemønster.

1. Forhold dig til en eller flere af disse sætninger: Er de krav, du stiller dig selv, rimelige? Vil du stille samme krav til andre, som står i den samme situation som dig? Hvis du skulle give andre i sammen situation et godt råd, hvad ville det så være?
2. Træn dig selv i at flytte fokus fra det, du ikke når eller ikke gør godt nok, til det der lykkes for dig – og ros dig selv for det. Det vil du også kunne bruge under selve eksaminationen. Lad være med at bilde dig selv ind, at du dumper, hvis du føler, at du har sagt noget forkert eller dumt. Hold fokus på det, du får sagt, det du er tilfreds med, og lad dig ikke bremse af negative tanker.
3. Skriv ned, hvorfor det vil gå dig godt til eksamen – eksempelvis: Jeg har læst pensum, jeg har lavet alle forberedelsesopgaverne osv. Når angsten kommer på besøg, så læs argumenterne eller sig dem højt for dig selv. På den måde kan du fastholde dig selv i, at der faktisk er mange gode grunde til, at du består eksamen.
4. Overvej, hvem i dine omgivelser, der kan støtte dig i det, du har brug for? Og husk, at du har lov til at være sammen med andre mennesker, selv når du føler dig flad og oplever, at du ikke har meget at byde på. De fleste mennesker er glade for at kunne være til gavn for andre.

## Noter

## Her finder du Studenterrådgivningen

### WEB

[www.srg.dk](http://www.srg.dk)

### TELEFON

70 26 75 00

### SJÆLLAND

København City  
Kompagnistræde 21, 1  
1208 København K  
[kbh@srg.dk](mailto:kbh@srg.dk)

### JYLLAND

Århus  
Ryesgade 23,1  
8000 Århus C  
[arh@srg.dk](mailto:arh@srg.dk)

Frederiksberg  
Howitzvej 13, st.tv.  
2000 Frederiksberg  
[frb@srg.dk](mailto:frb@srg.dk)

Ålborg  
Vesterbro 50,1  
9000 Ålborg C  
[aal@srg.dk](mailto:aal@srg.dk)

KUA (Københavns Universitet Amager)  
Njalsgade 80, trappe 19.2  
2300 København S  
[kua@srg.dk](mailto:kua@srg.dk)

Esbjerg  
Kongensgade 77, 2.th  
6700 Esbjerg  
[esb@srg.dk](mailto:esb@srg.dk)

RUC (Roskilde Universitet)  
Universitetsvej 1, bygning 1  
4000 Roskilde  
[ruc@srg.dk](mailto:ruc@srg.dk)

**SEKRETARIAT**  
Kompagnistræde 21,1  
1208 København K  
[sek@srg.dk](mailto:sek@srg.dk)

### FYN

Odense  
Hinderupgård  
Niels Bohrs Allé 21  
5230 Odense M  
[odn@srg.dk](mailto:odn@srg.dk)

### OBS!

Du finder Studenterrådgivningens  
åbningstider på vores hjemmeside:  
[www.srg.dk](http://www.srg.dk)