



www.reitkalender.ch

Lerne am Prüfungstag nicht mehr!

Halt's wie Pippi:



Sag dir vor: „Ich bin NN, *ich kann etwas!*“
(sag es mehrmals: 5 – 10 mal)
Und bitte: *Glaub daran!!!*



Entspanne dich: Augen schliessen
tief durchatmen, ruhig und entspannt
an etwas Schönes / Angenehmes denken

zuerst: 1+6+3



dann: 153687 + 36587 + 36975

zuerst die leichten, dann die schwierigen
Aufgaben!!!



Lobe dich für jede gelöste Aufgabe!



Wenns kribblig wird: Atme tief durch, denk an etwas Schönes. Es wird bald wieder besser!



Wasser trinken!!! So kannst du besser denken.

13.03.2015/JGR