

Sæt ord på angsten

Du kan få fokus væk fra din angst ved at gøre den bevidst og få sat ord på den. Typisk er det sådan, at når der er noget, vi er bange for, er det, fordi det er ukendt. Hvis du sidder alene i et sommerhus langt ude i skoven, kan det føles langt mere frygtindgydende at skulle gå en tur i den mørke skov, end det vil være at gå hjem gennem byen en sen nat. Frygten er irrationel, forstået på den måde, at risikoen for, at der vil ske dig noget i skoven er mindre, end hvis du går tur midt inde i en storby, hvor der er mange mennesker.

Skriveøvelse

Sæt ord på din angst samme dag, som du skal til eksamen. Øvelsen laves bedst en times tid før din eksamen og tager cirka 10 minutter. Du skal lynskrive, hvilket vil sige, at du skriver i hånden uafbrudt uden at holde tænkepauser eller at løfte kuglepennen fra papiret. Hvis du ikke ved, hvad du skal skrive, kan du gentage det, der fylder mest for dig. Det kan være, at du skriver det samme igen og igen. Lynskrivning er en måde at få tømt hovedet for tanker på, da det man øver sig i, er at undgå at reflektere over formuleringer eller meninger. Målet er at få sat ord på det, du er bange for. Det er en helt normal mekanisme, at det, vi kan forklare og sætte ord på, er langt mindre frygtindgydende.

Find et sted, hvor du ikke bliver forstyrret. Hvis du er ankommet tidligt til dit uddannelsessted, kan du finde et sted, hvor du kan sidde alene, måske på biblioteket.

Sæt dit ur til at ringe efter 10 minutter.

Skriv: "Til den eksamen, jeg skal ind til nu, er jeg bange for", og så begynder du at lynskrive.

Når uret ringer, lægger du papiret væk og undlader at læse det, du har skrevet.