***Pige med eksamensangst:***

*Da jeg førhen skulle til eksamen, har jeg altid været meget nervøs og jeg havde ikke nok tiltro til at jeg vil gøre det godt, selvom jeg havde forberedt mig meget inden eksamen. Selvom jeg gang på gang fik gode karakterer, mange af gangene fik jeg også topkarakter, til mine mundtlige eksaminer, men jeg havde altid noget inden i mig, der altid fik mig til at være urolig inde i eksamenslokalet. Jeg blev meget nervøs hvis læreren eller censoren noterede på papir, imens jeg fremlage min eksamensopgave. Jeg gik meget op i hvordan eksaminatorens ansigtsudtryk så ud. Alt det gjorde mig endnu mere urolig og nervøs. Derfor valgte jeg at deltage i et eksamensangstkursus.*

*Da jeg deltog i kurset, lærte jeg hvordan jeg skulle bevare roen og ikke lade mig stresse af eksaminatorerne og deres adfærd. Jeg lærte at slå koldt vand i blodet, og være ligeglad med hvad eksaminatorerne gav sig til at lave. Jeg lærte at tro på mig selv og være god til at rose min præstation inde i mig selv.*

*I 2.g skulle jeg til eksamen i erhvervscase, det var første gang jeg ikke var særlig nervøs inden jeg skulle ind til eksamen. Jeg kom op på skolen et halv time før jeg skulle op, det hjalp mig meget, da jeg ikke nåede at blive meget nervøs. Da jeg kom ind i eksamenslokalet og hilste på eksaminatorerne gik jeg hurtigt i gang med min fremlæggelse. Jeg huskede at rose min selv og trække vejret ordenligt og ikke snakke for hurtigt. Det var alt jeg skulle gøre for ikke at blive mere nervøs. Da jeg endelig var færdig med fremlæggelsen, kom jeg ud af lokalet, på det tidspunkt havde jeg for første gang en lettet følelse og jeg var ret tilfreds med hvad jeg fremlagde.*

*Da jeg blev kaldt ind igen og fik min karakter, blev jeg meget overrasket over censorens tilbagemelding. Hun kunne se, at jeg ikke var nervøs og jeg var meget rolig. Hun roste mig meget. Jeg fik et stort 10 tal, hvor imod min årskarakter i samme fag var et 00.*

*Jeg har fået en masse ud af kurset og det er i hvert fald noget jeg vil tage med videre, her i 3.g og når jeg skal videre på universitetet.*