



INTERNETAVISEN
Jyllands-Posten

Prøv Morgenavisen
Jyllands-Posten. [Klik her](#)

eniro
 Danmark Verden Firma Søg

Lørdag 19. maj **Internetavisen** Arkiv Morgenavisen E-avisen

søg på jp.dk forespørgsel
 Offentliggjort 8. maj 2007 10:51 - opdateret 17:11 [Tip en ven](#) [Print-version](#) **Web-TV - Inland**

- Forside
- Inland
- artikel**
- muhammed-sagen
- Udland
- Kultur
- Sport
- Meninger
- København
- Århus
- News

- Turen går til
- Biler
- Mad & Vin
- Ny viden
- Foto & video
- Time Out

Andetalt kandidater
og kæmp om dusøren

dusorjob

- epn.dk
- Nyheder
 - Børser
 - Økonomi
 - International
 - Erhverv & Samfund
 - Finans
 - Industri
 - Handel & Service
 - IT & Teknologi
 - Kommunikation
 - Ledelse & Karriere
 - Privatøkonomi
 - Loungen

- fpn.dk
- Forbrug
 - Dine penge
 - Dit liv
 - Din bolig
 - Din mad
 - Digitalt
 - Motor
 - Dine rettigheder
 - Debat
 - Spørg eksperterne
 - Web-TV
 - Fotoserier

- JP Explorer
- TV-oversigt
- Kulturguide

Bekæmp eksamensangst med coaching

af KLAUS ULRIK MORTENSEN

Eksamensangst og blokeringer truer med at overvælde, forringe og ødelægge den mundtlige eksamen, men ny coaching skal hjælpe elever og studerende gennem det frygtede forår.

JP EXTRA

Sådan kan du blive bedre:

- Giv dig selv lov til at være i en læreproces. Forvent ikke, at du kan præstere det optimale straks. Hver eksamen er en del af læreprocessen frem mod at blive den bedste udgave af dig selv ved mundtlig eksamen. De dygtigste har ikke altid været dygtige.
- Udstrål entusiasme og engagement - både med din stemme og dit kropssprog. Engagement smitter og du gør dig selv mere tændt, når du bruger kroppen og stemmen til at understøtte det.
- Øvelse gør mester - det er ikke bare et ordsprog. Jo flere gange du har trænet, jo bedre bliver du - også når det gælder mundtlig eksamen. Og gør det meget gerne sammen med andre.
- Nogle af de bedste trænere deres indlæg til mundtlig eksamen rigtig mange gange. Du kan også træne mentalt ved i tankerne at gennemgå - så konkret som muligt, hvordan du vil fremlægge til eksamen.
- Når du har været til eksamen - eller har øvet dig - er det vigtigt at evaluere med henblik på næste gang. Her er det vigtigt at fokusere på alt det, der rent faktisk lykkedes: Hvad var du god til?
- Ros og anerkend dig selv og din indsats. Derefter er det tid til forbedringsforslag. Det er vigtigt ikke at bebrejde sig selv men se fremad: Hvad vil du forsøge at gøre anderledes næste gang?
- Hvert nyt fag er også et nyt sprog. Lær fag-ordene og deres betydning så godt, at du også kan anvende ordene i dine egne formuleringer.
- Undervurder ikke betydningen af memo-teknik: Hvis du har problemer med den sorte klap kan den rette memo-teknik være en god støtte.
- Og sidst men ikke mindst: Hvis du kan have det sjovt undervejs, har du et klart forspring.

Links

- Læs mere om eksamensforberedelse. [Klik her.](#)

Foråret bringer sol og forelskelse, men eksamensangst risikerer at spolere den grønne årstid for mange elever og studerende.

Men når nøden er størst, er coachingen nærmest. Jakob Hansen, certificeret coach med speciale i nervesystemets indre billedsprog, lover eksamensstressede studerende hjælp til at overvinde mentale forhindringer og optimere deres præstationer.

"Du vil opleve, at du hurtigt gør fremskridt og bliver bedre rustet til den mundtlige eksamen," skriver Jakob Hansen fra firmaet Live2Learn i reklamen til de storkøbenhavnske studerende og uddyber over telefonen.

"Det handler ikke om at slippe væk fra angsten, men at nå frem til at blive så god som muligt."

Et væsentlig element i Jakob Hansens arbejde er at nå frem til kernen af de mest succesfulde studerendes studiemetoder. Således har han gennemført en række kvalitative interviews med eksaminander, der alle er tildelt 11- og 13-taller.

"Påstanden er ikke, at alle kan få 11 eller 13, men jeg mener, at alle kan lære at gøre det bedre, end de gør i dag," siger han.

Studiechef: En god idé

Jakob Lange, kontorchef for studieadministrationen på Københavns Universitet, synes, at initiativet er en god idé, og nævner, at der ham bekendt ikke eksisterer lignende tilbud.

"Langt fra alle elever får tilstrækkelig vejledning af læreren i forhold til eksamen. Den generelle opfattelse er, at det med at gå til eksamen kan eleverne sagtens finde ud af," siger han og mener, at studievejlederne på uddannelsesinstitutioner i højere grad skal ruste eleverne til mødet med det grønne bord.

Naturlige sommerfugle bakser rundt i de fleste maver umiddelbart op til eksamen. Men 5-10 pct. af de studerende har ifølge Jakob Lange flere nerver på, end hvad godt er, mens kun en lille promille har behov for at tale med en psykiater.

"Hoveddelen er vejen kan vi komme med forholdsvis banale skridt, og det kunne sagtens være den type coaching, som vi ser her," siger Jakob Lange. klaus.mortensen@jp.dk

Indvandrere bestod prøven - danskere dumper

Ballade på Christiania

Reportage fra optøjerne på Christianshavn

Uroligheder på Christiania

Kongelig ankomst til Fredensborg

[Alle indslag]

Svensk kongebesøg



- Fætter-kusinegalla på Christiansborg
- Se billedserie
- Ankomsten til København
- Modtagelse på Fredensborg

Vælg det bedste tv



Gode tips til at vælge fladskærms-tv