

## »Nerverne tager det bedste af mig«

Udgivet 25. maj 2007

? [Hvad synes du?](#) [Print artikel](#) [Tip en ven](#) [RSS](#)

**Dårlig søvn, manglende appetit og adreanalin, der kører i døgndrift. Pernille Hansen har eksamensangst, så det basker. Nu har hun fået en eksamenscoach.**

»Der var en gang, hvor jeg gik helt i sort. Hvor klappen gik ned i en grad, så jeg ikke kunne huske, hvad der var sket inde i eksamenslokalet. Jeg tror, jeg lige siden har været bange for, at det skulle ske igen«.

Ordene er 24-årige Pernille Hansens. I årevis har hun været plaget af en skræk for eksamen, der har forhindret hende i at yde det bedste, når det gjaldt. Klappen er kun gået ned én enkelt gang, men adskillige gange har hun oplevet, at tungen har slået knuder, og at det har været svært at koncentrere sig om både at tale og tænke samtidig.

»Jeg vil fantastisk gerne præstere og vise, at jeg kan. Men nerverne tager det bedste af mig«, siger Pernille Hansen, der læser samfundsvidenskab på RUC.

### Nyt fokus på angsten

For en måneds tid siden fik hun en gave af sin kæreste: Fire sessioner hos Excellent Exams - et nyt coachingnetværk, der slår sig op på at kunne hjælpe studerende til at overvinde deres eksamensangst og forbedre deres præstationer.

Allerede efter første session er der håb i sigte.

»Jeg var nok lidt forbeholden over for, hvad de kunne hjælpe med. Men Jakob (coachen, red.) har hjulpet mig til at få et andet fokus på, at den angst jeg har i forbindelse med eksamen, også har at gøre med andre ting: Hvordan man bliver set på af omgivelserne, hvordan man gerne vil fremstå som person osv.«

I princippet mener Pernille Hansen, at det er forkert, at studerende med en begrænset økonomi skal betale sig fra at få hjælp til eksamen.

»Det er jo ikke nok at være godt til at læse, man skal også kunne levere varen, når det gælder, og selv om der findes fagforeninger og Studenterrådgivningen, der hjælper, så kunne det være fedt, hvis universitetet udbød kurser i, hvordan man går til eksamen«, siger Pernille.

P.t. er hun gået i eksamenshi i et sommerhus på Nordsjælland sammen med sin studie-gruppe. Den 21. juni vil det vise sig, om coachingforløbet har givet pote, for den dag skal hun til eksamen. Læs hvordan det går i URBAN.

Af Charlotte Dahlsgaard

### Links

[URBAN Blog - få din egen gratis blog](#)

### ANNONCE:

### Relaterede artikler

- » [Hyr en coach](#)
- » [Få hjælp til at tage toppen af din eksamensangst](#)

### Mest læste

- » [Sommeren bliver stegende hed](#)
- » [Ikke flere Puls Festivaler](#)
- » [Amnesty: Frygten præger Danmark](#)
- » [Bedøm tre kendtes stile](#)
- » [Lovsjusk](#)

---

**Seneste nyt**

- » 09:05 Dansk børs under amerikanske vinger
- » 08:45 OMX under amerikanske vinger
- » 08:40 Premierminister Ahern på vej mod sejr i irsk valg
- » 08:20 OMX fusionerer med Nasdaq
- » 07:59 Anders Samuelsen viger ikke pladsen