



## **Arbejdsark til nervøsitet i forbindelse med eksamen, jobsamtale eller lignende**

De fleste situationer, hvor vi bliver nervøse eller angste har en relativ simpel årsag, som vi kan gøre noget ved. Vi kan simpelthen fjerne den lille usikkerhed, som vi måske ikke er helt klar over, at vi har. Det vil så bare efterlade, den sunde nervøsitet, der kan støtte os og holde os skarpe og parate i situationen.

Spørgsmålene i dette skema hjælper dig til at finde den eller de usikkerheder du kan have i forhold til den situation, du er nervøs over eller bange for. Min egen erfaring er, at når disse spørgsmål er besvaret er der meget større ro og kun den gode og sunde nervøsitet tilbage.

**Print og skriv svarene til hver enkelt spørgsmål, det er dine svar og de er kun til dig.**

**Hvad er det for en situation du er nervøs over?**

**De ydre omstændigheder**

**Hvor foregår det henne?**

**Kan du finde stedet?**

**Hvordan kommer du derhen?**

**Har du været der før?**

**Hvad tid er det?**

**Hvor lang tid tager det dig at komme derhen?**

**Hvor tidligt skal du være der?**



**Hvilket tøj skal du have på?**

**Er der noget du skal have med?**

**Hvor lang tid tager det?**

**Hvor skal du hen bagefter?**

**Er du velforbereget til eksamen, præsentation, jobsamtale eller hvad det nu ellers er?**

## **Personer**

**Hvem er tilstede?**

**Er der nogen du ikke kender?**

**Hvor kender du dem fra, som du allerede kender?**

**Har du tillid til dem?**

**Hvis du ikke har tillid til dem, hvad er så årsagen til det?**

**Skal du have noget at gøre med dem i fremtiden?**

**Hvis ja, hvordan vil din præstation, så påvirke forholdet til dem fremover?**



**Øvrige ting, der kan påvirke:**

**Hvilken betydning vil det have for dig, hvis du ikke består, ikke får jobbet eller hvad det nu er for en situation du er nervøs over?**

**Hvilken betydning vil resultatet have for mennesker helt tæt på dig (familie, nære venner)?**

**Har du været i en tilsvarende situation før – hvis ja, hvordan gik det så?**

**Hvad kan der egentlig ske dig? Er det dig eller er det dit image det vil påvirke?**

**Hvis det er dit image:**

**På hvilken måde vil dit image så blive påvirket?**

**Hvad vil det komme til at betyde fremadrettet?**

**Hvilke tanker gør du dig ellers omkring situationen?**

Hvis du efter at have gennemført spørgeskemaet har opdaget, at der er dybere liggende grunde eller større forhindringer, så kan det være en god ide, at søge hjælp til at gøre noget ved dem.