
Subject: Erfahrung mit Beruhigungsmittel
Posted by [TheFallen](#) on Wed, 06 Jan 2016 18:55:44 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo allerseits,

Ich bin zurzeit in Prüfungsphase (Uni 1.Semester) und habe jetzt schon die ersten zwei Prüfungen vergeigt, weil ich einfach so extrem nervös war vor der Prüfung, dass ich alles vergass.

Ist komisch, weil ich das in der Schule nie hatte. Ich war auch sehr gut auf die Prüfungen vorbereitet, also kanns nicht daran liegen. Ich will euch jetzt fragen, ob ihr Erfahrungen mit Beruhigungsmittel habt?

Ich weiss ja nicht so recht, ob die ganzen pflanzlichen Dingen wirklich etwas bringen. Es wäre auch einfach über Indpharma an Diazepam zu kommen, aber das ist glaub ich schon ein ziemliches Brett.

PS: Bitte kommt nicht mit Sachen wie Yoga, Entspannungsbäder oder sonstiges Zeug.

Danke schonmal im Vorraus

Subject: Aw: Erfahrung mit Beruhigungsmittel
Posted by [veryafraidman](#) on Wed, 06 Jan 2016 19:11:50 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich persönlich fahre mit Passidon (Passionsblume) ganz gut:

<http://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/passidon-100-st-ardeypharm-gmbh-pzn-3714409.html>

Subject: Aw: Erfahrung mit Beruhigungsmittel
Posted by [egal123](#) on Wed, 06 Jan 2016 19:14:37 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

TheFallen schrieb am Wed, 06 January 2016 19:55Hallo allerseits,

Ich bin zurzeit in Prüfungsphase (Uni 1.Semester) und habe jetzt schon die ersten zwei Prüfungen vergeigt, weil ich einfach so extrem nervös war vor der Prüfung, dass ich alles vergass.

Ist komisch, weil ich das in der Schule nie hatte. Ich war auch sehr gut auf die Prüfungen vorbereitet, also kanns nicht daran liegen. Ich will euch jetzt fragen, ob ihr Erfahrungen mit Beruhigungsmittel habt?

Ich weiss ja nicht so recht, ob die ganzen pflanzlichen Dingen wirklich etwas bringen. Es wäre auch einfach über Indpharma an Diazepam zu kommen, aber das ist glaub ich schon ein ziemliches Brett.

PS: Bitte kommt nicht mit Sachen wie Yoga, Entspannungsbäder oder sonstiges Zeug.

Danke schonmal im Vorraus

Entweder man kann den Stoff oder man kann ihn nicht. Wenn du den Stoff verstanden hast und nicht auswendig lernst kannst du diesen immer abrufen, Nervosität hin oder her

Subject: Aw: Erfahrung mit Beruhigungsmittel
Posted by [Obes89](#) on Wed, 06 Jan 2016 19:27:35 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

TheFallen schrieb am Wed, 06 January 2016 19:55Hallo allerseits,

Ich bin zurzeit in Prüfungsphase (Uni 1.Semester) und habe jetzt schon die ersten zwei Prüfungen vergeigt, weil ich einfach so extrem nervös war vor der Prüfung, dass ich alles vergass.

Ist komisch, weil ich das in der Schule nie hatte. Ich war auch sehr gut auf die Prüfungen vorbereitet, also kanns nicht daran liegen. Ich will euch jetzt fragen, ob ihr Erfahrungen mit Beruhigungsmittel habt?

Ich weiss ja nicht so recht, ob die ganzen pflanzlichen Dingen wirklich etwas bringen. Es wäre auch einfach über Indpharma an Diazepam zu kommen, aber das ist glaub ich schon ein ziemliches Brett.

PS: Bitte kommt nicht mit Sachen wie Yoga, Entspannungsbäder oder sonstiges Zeug.

Danke schonmal im Vorraus

Bin im 3. Semester an der HAW und bei mir war es bis jetzt nie besonders schlimm, so das es mich Prüfung gekostet hat. Aber da gleich richtige Beruhigungsmittel einzuwerfen finde ich krass.. da würde ich lieber anderweitig dran arbeiten. Ich hab mal gehört das jemand Hypnose genutzt hat und er danach super mit Prüfungen klar kam, kein Scherz!! Du könntest mal Antihistaminika testen. Sowas wie die Schlafsterne (Wirkstoff: Doxylaminsuccinat) das wirkt sedierend und macht auch etwas schläfrig. Kann auch beruhigend wirken, zumindest wenn du dann während der Klausur wach bleibst und nicht einschläfst. Aber ich würde wirklich versuchen mir da richtig Hilfe zu holen und das ordentlich geplant anzugehen

Subject: Aw: Erfahrung mit Beruhigungsmittel
Posted by [Obes89](#) on Wed, 06 Jan 2016 19:30:41 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Wed, 06 January 2016 20:14TheFallen schrieb am Wed, 06 January 2016 19:55Hallo allerseits,

Ich bin zurzeit in Prüfungsphase (Uni 1.Semester) und habe jetzt schon die ersten zwei

Prüfungen vergeigt, weil ich einfach so extrem nervös war vor der Prüfung, dass ich alles vergass.

Ist komisch, weil ich das in der Schule nie hatte. Ich war auch sehr gut auf die Prüfungen vorbereitet, also kanns nicht daran liegen. Ich will euch jetzt fragen, ob ihr Erfahrungen mit Beruhigungsmittel habt?

Ich weiss ja nicht so recht, ob die ganzen pflanzlichen Dingen wirklich etwas bringen. Es wäre auch einfach über Indpharma an Diazepam zu kommen, aber das ist glaub ich schon ein ziemliches Brett.

PS: Bitte kommt nicht mit Sachen wie Yoga, Entspannungsbäder oder sonstiges Zeug.

Danke schonmal im Vorraus

Entweder man kann den Stoff oder man kann ihn nicht. Wenn du den Stoff verstanden hast und nicht auswendig lernst kannst du diesen immer abrufen, Nervosität hin oder her

Ja sollte man meinen, aber gibt wirklich Leute bei denen es extrem schlimm wird, auch wenn sie gut sind... Aber eigentlich ist das ein Lernprozess und man wird immer weniger aufgeregt min den Erfahrungen die man macht. Aufpassen muss man natürlich nur das man sich nicht einredet das man Aufgrund der Aufregung scheitert obwohl man vl. doch einfach zu schlecht war. Aber wenn man wirklich für sich weis es liegt an der Extremen Aufregung dann gibt es auch viele Lösungswege um Abhilfe zu schaffen

Subject: Aw: Erfahrung mit Beruhigungsmittel
Posted by [pilos](#) on Wed, 06 Jan 2016 19:57:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

veryafraidman schrieb am Wed, 06 January 2016 21:11Ich persönlich fahre mit Passidon (Passionsblume) ganz gut:

<http://www.medizinfuchs.de/preisvergleich/passidon-100-st-ardeypharm-gmbh-pzn-3714409.html>

stärker und billiger?

<http://www.medizinfuchs.de/03678777>

Subject: Aw: Erfahrung mit Beruhigungsmittel
Posted by [OhNoHair](#) on Wed, 06 Jan 2016 20:24:09 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also von Benzodiazepinen (Diazepam, Lorazepam etc...) würd ich die Finger lassen. Erstens, gibt es die nur auf Rezept und das aus gutem Grunde und zweitens, können die absolut unvorhersehbar wirken wenn man sie noch nie genommen hat. Ich bin mit 4 mg Lorazepam noch putzmunter. Den nächsten haut das schon absolut in den Stuhl. Also das schlag dir auf jeden Fall aus dem Kopf. Antihistaminka würde ich auch nicht in Erwägung ziehen, da gilt so ziemlich das selbe.

Glaube mir, ich hab ALLES schon probiert was sediert und legal ist. Dann greif lieber, wenn es denn unbedingt sein muss, auf pflanzliche Präparate wie Baldrian, Passionsblume und co. zurück. Am besten aber schon ne Zeit lang nehmen (3-4 Wochen), akut bringt das nämlich überhaupt gar nix.

Oder halt noch mehr lernen und Selbstsicher in die Prüfung gehen

Subject: Aw: Erfahrung mit Beruhigungsmittel
Posted by [Sammy123](#) on Wed, 06 Jan 2016 21:55:11 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

gibts irgendwas rezeptfreies was man sich reinpfeifen kann um ein paar aloha-vibes zu reiten?

Subject: Aw: Erfahrung mit Beruhigungsmittel
Posted by [OhNoHair](#) on Thu, 07 Jan 2016 07:28:21 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sammy123 schrieb am Wed, 06 January 2016 22:55gibts irgendwas rezeptfreies was man sich reinpfeifen kann um ein paar aloha-vibes zu reiten?

Alkohol

Subject: Aw: Erfahrung mit Beruhigungsmittel
Posted by [Jürgen87](#) on Thu, 07 Jan 2016 09:19:14 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

egal123 schrieb am Wed, 06 January 2016 20:14TheFallen schrieb am Wed, 06 January 2016 19:55Hallo allerseits,

Ich bin zurzeit in Prüfungsphase (Uni 1.Semester) und habe jetzt schon die ersten zwei Prüfungen vergeigt, weil ich einfach so extrem nervös war vor der Prüfung, dass ich alles vergass.

Ist komisch, weil ich das in der Schule nie hatte. Ich war auch sehr gut auf die Prüfungen vorbereitet, also kanns nicht daran liegen. Ich will euch jetzt fragen, ob ihr Erfahrungen mit Beruhigungsmittel habt?

Ich weiss ja nicht so recht, ob die ganzen pflanzlichen Dingen wirklich etwas bringen. Es wäre auch einfach über Indpharma an Diazepam zu kommen, aber das ist glaub ich schon ein ziemliches Brett.

PS: Bitte kommt nicht mit Sachen wie Yoga, Entspannungsbäder oder sonstiges Zeug.

Danke schonmal im Vorraus

Entweder man kann den Stoff oder man kann ihn nicht. Wenn du den Stoff verstanden hast und nicht auswendig lernst kannst du diesen immer abrufen, Nervosität hin oder her

Nein stimmt so überhaupt nicht. Es gibt diese Blockaden, auch wenn man den Stoff PERFECT kann.. Dauerhaft sollte es aber nicht passieren.

Alkohol ist wohl wirklich die beste und sicherste Lösung die ich vorzuschlagen hätte.

Vor meiner ersten großen Präsentation vor 100 Leuten habe ich mir auch 1-2 Bierchen gegönnt und es hat geholfen (eingebildet oder nicht, egal).

-> Zähneputzen danach nicht vergessen.

Subject: Aw: Erfahrung mit Beruhigungsmittel
Posted by [Ryder89](#) on Sat, 09 Jan 2016 11:55:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich war in meinem Bac- Studium auch immer sehr nervös vor großen Prüfungen... Konnte nicht frühstücken am Tag der Prüfung usw...

Lockerer geworden bin ich durchs Verhauen von Prüfungen Hab insgesamt 3 Prüfungen in den Sand gesetzt in meinem Maschinenbaustudium und erst nach denen war es mir egal zum "Glück" waren es gleich 3 große Wichtig ist dass du dich auf den 2. Antritt wirklich sehr gewissenhaft vorbereitest!

Jetzt gegen Ende vom Master hab ich überhaupt kein Problem mehr mit der Nervosität... Im kleinen Umfang hilft sie mir sogar beim konzentrieren!

Subject: Aw: Erfahrung mit Beruhigungsmittel
Posted by [haarnarr](#) on Sat, 09 Jan 2016 14:52:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

alprazolam hilft mir immer ganz gut