

# Stressbewältigung in der Fahrprüfung

## Nur kein Stress!

### Keep cool mit progressiver Muskelentspannung:

**Prüfung steht an, wow, endlich ist es soweit!**

**Dein Puls geht hoch, die Hände schwitzen, völlig normal.**

**Stress sorgt für Muskelanspannung und genau hier setzt die progressive Muskelentspannung an.**

**Bist du entspannt, hat Prüfungsangst keine Chance.**

Die Methode ist simpel und deshalb so gut! Du spannst einzelne Muskeln kurz an, ca 5sek, und lässt sie wieder ganz bewusst locker, Atmen nicht vergessen. Im Wechsel beginnt sich dein Körper zu entspannen.

## Wie geht das jetzt bei der Fahrprüfung?

**Vor und während deiner Fahrprüfung kannst du das ganz einfach durchziehen.**

Mini-Anleitung:)

- Setz dich ins Auto oder auch nur ganz einfach auf einen Stuhl.
- Greife mit den Händen dein Lenkrad oder mach ganz einfach nur Fäuste.
- Spanne die Muskeln an und balle deine Fäuste, spanne deine Unterarme, weiter in die Oberarme, in die Schultern und den Rücken.
- Halte ca 5 Sekunden.
- Atme tief aus und löse ganz bewusst deine Muskeln.
- Atme ein paar Mal tief ein und aus. Das Ganze 4 - 5mal wiederholen, und weiter geht?.

**Wirkt wie ein Zaubertrank!**

**Nach ein paar Minuten merkst du schon: Der Körper wird ruhiger, der Kopf klarer.**

**Pro-Tipp für deine Fahrprüfung:**

**Übe das Ganze am besten schon zwei Wochen vorher regelmäßig. Je öfter du trainierst, desto schneller klappt das Entspannen – auch dann, wenn der Prüfer neben dir sitzt.**

# Fazit: Stress ist super wenn du ihn kontrollieren kannst.

**Frei nach Martin Luther: Aus einem verzagten Hintern, kommt kein entspannter Furz.**

---

Revision #10

Created 2026-03-10 07:58:29 UTC by Christoph

Updated 2026-03-22 06:41:25 UTC by Christoph