

Ontspannen en zelfverzekerd je examen in!

Beste leerling,

De examentijd kan spannend zijn, maar je kunt jezelf helpen om rustig en gefocust te blijven. Hieronder vind je negen krachtige technieken om stress te verminderen en zelfvertrouwen op te bouwen. Probeer ze uit en ontdek welke het beste voor jou werkt!

1. Fysiologisch zuchten — *directe kalmte*

Voel je spanning? Doe deze simpele ademhalingsoefening:

1. Adem diep in door je neus.
2. Neem een kleine extra teug lucht erbij.
3. Adem langzaam en volledig uit door je mond.
4. Herhaal 2–3 keer.

Dit helpt je zenuwstelsel te kalmeren en geeft je direct rust.

2. 4-7-8 ademhaling — *structuur en rust*

Wil je meer structuur? Probeer dit ritme:

5. Adem in door je neus: tel tot 4.
6. Houd je adem vast: tel tot 7.
7. Adem langzaam uit door je mond: tel tot 8.
8. Herhaal 3–4 keer.

Het lange uitademen activeert je ontspanningsreactie en brengt je brein tot rust.

3. Visualiseer succes

Sluit even je ogen en stel je voor dat je het examen maakt:

- Zie jezelf rustig zitten, gefocust en vol vertrouwen.
- Voel hoe kalm je bent en hoe de antwoorden naar boven komen.
- Hoor jezelf denken: „Ik kan dit!”

Door dit beeld een paar keer voor het examen op te roepen, programmeer je je brein om zo te reageren.

4. Krachtpose — *sta als een winnaar*

Je lichaamshouding beïnvloedt je mindset! Voordat je het examenlokaal ingaat:

- Ga rechtop staan, voeten stevig op de grond.
- Schouders ontspannen, kin omhoog.
- Adem diep in en zeg in gedachten: „Ik ben kalm en klaar.”

Dit geeft je onbewuste direct meer zelfvertrouwen!

5. Positieve taal — *help jezelf met woorden*

Wat je tegen jezelf zegt, maakt een groot verschil. Vervang:

- „Ik ga falen” → „Ik weet meer dan ik denk.”

Hand-out: ontspannen en zelfverzekerd je examen in!

- „Dit is te moeilijk” → „Ik neem het stap voor stap.”
- „Ik ben zenuwachtig” → „Mijn lichaam verzamelt gewoon energie.”

6. Oogbewegingen — *reset je focus*

Voel je paniek opkomen? Kijk langzaam van links naar rechts terwijl je diep in- en uitademt. Dit helpt je hersenen ontspannen en maakt helder denken makkelijker.

7. 5-4-3-2-1 grounding — *terug in het moment*

Zit je te veel in je hoofd? Haal jezelf terug naar het hier en nu:

- 5 dingen die je ziet
- 4 dingen die je hoort
- 3 dingen die je voelt (stoelleuning, kleding, lucht)
- 2 dingen die je ruikt
- 1 ding dat je proeft

Deze techniek onderbreekt piekeren en brengt je direct terug in het moment.

8. Tapping (EFT) — *klopje op je zenuwen*

Het klinkt misschien gek, maar het werkt: tik zachtjes met twee vingers op deze punten terwijl je rustig ademt:

- Begin van je wenkbrauw
- Slaap (naast je oog)
- Onder je oog
- Sleutelbeen (net onder je halsholte)

Een rondje duurt maar 20 seconden. Het kalmeert je zenuwstelsel en vermindert angst snel. Onderzoek toont aan dat EFT effectief is bij examenstress.

9. Gebruik een geur of muziek als anker

- Studeer je met een bepaald liedje? Speel het in gedachten af tijdens het examen om die focus terug te halen.
- Een druppeltje lavendel- of pepermuntolie op je mouw kan je helpen rustig en alert te blijven.

Laatste tip: adem en vertrouw op jezelf!

Je hebt hard gewerkt en je weet veel meer dan je denkt. Als je zenuwen voelt opkomen, haal dan diep adem en zeg tegen jezelf: „Ik ben klaar voor dit examen.”

Je kunt dit! Veel succes!

Jeroen van Rooij — Docent Nederlands en hypnotherapeut