

Mein Prüfungsprotokoll – HPP-Prüfung am 4. Dezember 2024

Es ist nicht leicht, über diese Reise zu schreiben, weil sie so lange gedauert hat – und weil sie so viel mit mir gemacht hat. Vier Jahre Vorbereitung. Jahre, in denen ich immer wieder dachte: „Ich bin noch nicht so weit. Ich brauche mehr Zeit. Ich muss noch besser werden.“

Was ich damals nicht verstanden habe: Es ist nie das perfekte Wissen, das uns bereit macht. Es ist die Entscheidung, es einfach zu tun – mit all unseren Ängsten, Zweifeln und Schwächen.

Die Vorbereitung – Eine Reise zu mir selbst

Die Vorbereitung war für mich eine echte emotionale Achterbahnfahrt. Ich habe immer wieder an mir gezweifelt: „Weiß ich genug?“ „Bin ich gut genug?“ Jedes Jahr verschob ich die Prüfung, weil ich dachte, ich müsste erst alle Unsicherheiten aus dem Weg räumen.

Doch vor der Prüfung habe ich entschieden, mich nicht länger von meinen Zweifeln aufhalten zu lassen. Ich habe mich bewusst für zwei Werkzeuge entschieden, die mir halfen, meine Ängste anzugehen: somatisches Yoga und kognitive Verhaltenstherapie (KVT).

Das Yoga hat mir geholfen, mein Nervensystem zu beruhigen. Durch die Atemtechniken und Bewegungen konnte ich die ständige innere Anspannung lösen und spüren, dass ich mehr bin als meine Gedanken.

Die KVT hat mir ermöglicht, meine negativen Gedankenmuster zu hinterfragen:

„Was, wenn ich versage?“

„Ich bin nicht gut genug.“

Mit Übungen wie der kognitiven Umstrukturierung konnte ich diese Gedanken Schritt für Schritt in etwas Hilfreiches verwandeln, z. B.:

„Ich habe mich lange vorbereitet und kann auf viele Dinge vertrauen.“

„Ich darf nervös sein, und trotzdem kann ich mein Bestes geben.“

Zum ersten Mal spürte ich: „Ich kann das schaffen.“ Nicht, weil ich perfekt vorbereitet war, sondern weil ich gelernt hatte, mit mir selbst besser umzugehen.

Schriftliche Prüfung – Die Herausforderung

Am Morgen der schriftlichen Prüfung war ich natürlich nervös. Mein Herz klopfte, die Knie fühlten sich weich an – und doch hatte ich dieses innere Gefühl von Stabilität. Eine leise Stimme in mir sagte: „Es ist okay, dass du nervös bist. Du kannst trotzdem bestehen.“

Als ich die Prüfung betrat, fühlte ich mich von den Prüfer:innen freundlich empfangen, was mir half, mich etwas zu entspannen. Ich ging mit dem Gefühl, dass ich das schaffen würde. Doch als ich die Fragen las, wurde schnell klar, dass sie sehr schwierig waren.

Ich wusste, dass ich in dieser Situation ruhig bleiben musste. Auch wenn ich einige Fragen nicht eindeutig wusste und vier hintereinander falsch hatte, blieb ich die ganze Zeit in meiner Ruhe. Das war das Wichtigste für mich.

Die KVT hatte mir vorher beigebracht, wie wichtig es ist, in schwierigen Momenten nicht von negativen Gedanken überwältigt zu werden, sondern den Fokus zu behalten. Ich konnte meinen Atem kontrollieren und mich immer wieder neu ausrichten.

Mündliche Prüfung – Mit Ruhe und Präsenz bestehen - 4. Dezember 2025 (Der große Tag=

Die mündliche Prüfung selbst war eine andere Herausforderung. Ich spürte, dass es nicht nur um Fachwissen ging, sondern auch um die Fähigkeit, meine Persönlichkeit und meine Emotionen zu integrieren, was allerdings in meiner Fall auch nicht weniger Anspannung hervorruft.

Durch die Arbeit mit KVT und Yoga konnte ich mich in den Moment zurückholen, wenn die Nervosität mich zu übermannen drohte. Ich blieb ruhig, auch als ich bei einigen Fragen nicht sofort die Antwort wusste. Stattdessen sagte ich ruhig: „Ich weiß es gerade nicht, aber ich kann es herleiten.“ Diese Offenheit war für mich ein wichtiger Schritt.

Eine der schönsten Erfahrungen war, dass ich mich mit der Psychologin, die mich prüfte, wirklich verbinden konnte. Indem ich auf ihre Körpersprache achtete und sie spiegelte, konnte ich ein Gefühl von Vertrauen aufbauen. Ich war ganz bei mir, ohne zu versuchen, etwas anderes zu sein.

Das Wichtigste war, dass ich in meiner Ruhe und Authentizität blieb – und das war es, was letztlich den Unterschied machte.

Was ich gelernt habe

Dieser Tag hat mir gezeigt, dass es nicht darauf ankommt, perfekt zu sein. Es geht darum, bei sich zu bleiben – auch wenn die Umstände herausfordernd sind.

Das somatische Yoga hat mir geholfen, meine innere Balance zu finden. Es war mein Werkzeug, um mein Nervensystem zu beruhigen und Anspannung loszulassen.

Die KVT war mein Rettungsanker für den Kopf: Sie gab mir Strategien, um meine Gedanken zu sortieren und sie in eine Richtung zu lenken, die mir dient.

Zusammen waren diese beiden Ansätze ein unschlagbares Team. Sie haben mir gezeigt, dass mentale Stärke nicht bedeutet, keine Angst zu haben, sondern mit der Angst umgehen zu können.

Mein Fazit

Wenn du dich gerade auf die HPP-Prüfung vorbereitest, möchte ich dir sagen: Du bist genug. Es geht nicht darum, alles zu wissen oder perfekt zu sein. Es geht darum, dir zu vertrauen, dass du auch in unsicheren Momenten weitergehen kannst.

Die Prüfung war für mich nicht nur ein Test meines Wissens, sondern auch eine Reise zu mir selbst. Ich bin so dankbar, dass ich diesen Weg gegangen bin, und hoffe, dass meine Geschichte dir Mut machen kann.

Ein großes Dankeschön

An dieser Stelle möchte ich auch ganz besonders Maraica und Babette danken. Eure Unterstützung, euer Wissen und eure Geduld haben mir so viel Mut gemacht und mich auf meinem Weg zur Prüfung getragen. Maraica, du hast mir gezeigt, wie wichtig es ist, Vertrauen in mich selbst zu haben. Ohne Dich hätte ich diesen Tag nicht so meistern können.

Und auch meinen Lernpartnern möchte ich danken: der Dienstagsgruppe von Amineh, Dagmar, Aylin, Sandra und der ganzen Lerngruppe zur Prüfungsvorbereitung aus Freiburg.

Für dich

Und an dieser Stelle möchte ich DIR noch sagen: Du schaffst das. Du bist stärker, als du glaubst. I



Ich hab an dieser Stelle ein etwas anderes Prüfungsprotokoll erstellt. Bei mir kamen keine anderen oder neuen Fragen dran, als die, die Du von anderen Protokollen kennst.