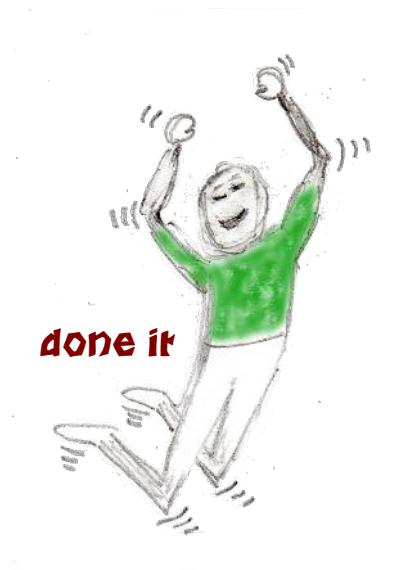


Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst



**Handbuch für die selbstsichere Vorbereitung
und Umsetzung von Prüfungen.**



Zu jeder Zeit selbst-bewusst
und selbstsicher handeln

Alle Rechte liegen bei dem Autor HypnoSystem Coach Peter Rohde
www.PeterRohde.de

Die Weiterverbreitung, auch in Auszügen, unterliegt der Creative Common Lizenz CC BY-NC-ND

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

Inhaltsverzeichnis

0. Selbstvertrauen aus Selbstbewusstsein.....	2
1. Die Prüfung.....	4
1.1. Prüfungstermin.....	5
1.2. Wichtigkeit der Prüfung.....	5
1.3. Wiederholungsstatus.....	6
2. Psychischer Status.....	7
2.1. Selbstvertrauen.....	7
2.2. Selbstmanagement.....	8
2.3. Frustrationstoleranz.....	8
3. Stärkende Elemente.....	9
3.1. Personen.....	9
3.2. Vorgehensweisen / Strategien.....	10
3.3. Entspannung.....	12
1. Die Atmung und Muskelentspannung:.....	12
2. Hypoxische Atmung.....	12
2. Berührung der Fingerspitzen:.....	13
3. Mit den Zehen wackeln:.....	13
4. Wissenswiedergabe / die Prüfungssituation.....	13
4.1. Schriftlich.....	14
4.2. Mündlich.....	14
5. Angst.....	15
6. Grundsätzliches.....	16
Ideen und Aspekte:.....	16
7. Rechtliches.....	17
Impressum.....	17
Lizenz.....	17

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

0. Selbstvertrauen aus Selbstbewusstsein

Eine Prüfung ist grundsätzlich eine angespannte Situation, die bei allen zu einer Ausschüttung von belebenden Stress-“Hormone“ im Körper führt.

Es ist biologisch völlig normal und ursprünglich auch ein sinnvolles Szenario für existentielle Situationen. Eine Prüfung ist ja eine Situation des sich beweisen „müssens“. Wenn man das auf den Ur-Menschen, der noch in der Wildnis lebte, zurück projiziert, ist somit eine Prüfung eine bedrohliche Situation, auf die einfach schnell reagiert werden muss.

Wer auf einen Löwen trifft, muss sich etwas einfallen lassen, damit er nicht zum Löwenfutter wird.

Also das belebende Adrenalin in den Körper gepumpt und los geht es.

Leider ist es bei einer Prüfung nicht ganz so sinnvoll oder vielfach eben auch überdimensioniert. Die Natur hat für die angstbesetzten schwierigen Situationen meist nur einfache Lösungen vorgesehen. Ein Grundbestandteil bilden die Reaktionen **Flucht, Angriff und Starre**.

Bei den meisten Tieren reicht das völlig aus. Sie greifen auf natürliche und auf über Generationen hinweg gelernte Muster zurück. Es ist ein Automatismus, der sofort reagieren kann.

Bei einigen Vögeln ist es so, dass sie auf der Flucht Koten, um den Alarmstart zu erleichtern. Es ist ein Automatismus, um das Startgewicht zu verringern.

Menschen glauben immer wieder, dass sie mit ihrem Bewusstsein auch emotionale Herausforderungen bewältigen können und müssen. Was in stressigen angstbehafteten Situationen häufig aber einfach nicht stimmt. Manchmal schämt man sich danach oder macht sich Vorwürfe. Aber es ist einfach „nur“ das bewusste Denken ausgeschaltet worden.

Man kann es sich so vorstellen, dass der Körper über die Stressbotenstoffe stark aktiviert und der „neuere Teil“ des Gehirns – das Bewusstsein – darüber vermehrt still gelegt wird.

Der „Geist“ wird so in einen Urzustand versetzt, das Bewusstsein wird abgeschaltet und das System greift vermehrt auf bekannte emotionale Reaktionsmuster zurück.

Man kann das Abschalten des bewussten – denkenden - Anteils sehr schön an den Symptomen erkennen.

Auf der Gedächtnisebene kommt es zu

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Denkblockaden
- Verständnisschwierigkeiten.

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

Auf der körperlichen Ebene werden die emotionalen Reaktionen spürbar

- schwitzige Hände
- Übelkeit
- Durchfall
- Gefühl von Herzrasen

Um diese Stresswirkungen zu vermeiden, muss man den Adrenalinschub und damit die Leistungskraft in eine sinnvolle Richtung lenken bzw. die natürlichen Angstmuster – Flucht, Angriff und Starre – wieder lösen, wie eine Handbremse im Auto.

Dieses ist eine Frage der Übung, der Rituale, der Selbstkontrolle, des Selbstvertrauens und damit des Selbstbewusstseins.

Mit einer guten Vorbereitung können Prüfungen bedeutend leichter werden in dem man neben den sachlichen Prüfungsinhalten sein Selbst-Bewusst-Sein übt und stärkt.



In dem nachfolgenden Bogen kannst du eine Selbsteinschätzung vornehmen. Deine bisherigen Erfahrungen vermerken und auch mögliche alternative Wege kennenlernen und durchdenken.

Wenn du schnell und sicher an dein Ziel kommen willst, solltest du dir Zeit nehmen.

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

1. Die Prüfung

Vor einer Prüfung ist es schon wichtig die Aufregung zu spüren, allerdings sollte man sich immer in einem selbstsicheren Modus fühlen. Das Adrenalin als Wachmacher begrüßen und trotzdem klar und kühl reagieren.

Dafür kannst du Routinen, Verhaltensweisen und Rituale hier finden und erlernen, die das Stressmuster unterbrechen.

Routinen und Rituale sind wichtig

Mit Routinen und Ritualen bereitet man den Körper und Geist auf Situationen so vor, dass sie in Gelassenheit selbstsicher umgesetzt werden können. Es ist eine Art der Konditionierung.

In allen stressbelasteten Berufen macht man sich dieses KnowHow zu nutze. Beispielsweise wird in der Seefahrt immer wieder das Besetzen und Besteigen der Rettungsboote geübt, um im Notfall wissend ruhig die Rettung durchzuführen

Diese Muster kann man sich für die Prüfung genauso zu Nutze machen und seinen Körper und seinen Geist auf die Situation vorbereiten bzw. sich konditionieren.

Das Besteigen des Rettungsbootes kann man sich eben auch als Übung für die Prüfungsvorbereitung sehen.

Eine Konditionierung erfolgt auf Basis einer ständigen Wiederholung. Dabei ist es dem Unterbewusstsein egal, ob eine Situation praktisch umgesetzt wird oder „nur“ in Gedanken.

Das Gehirn unterscheidet NICHT zwischen Realität und Gedanken zur möglichen Realität

Angst entsteht durch den Gedanken einer möglichen zukünftigen Realität. *Bsp. Durch die Prüfung fallen.*

Was werden die Anderen sagen, wie stehe ich da



***Perfektion ist eine Last,
die den Erfolg schwer macht.***

Hier ein paar Konditionierungsvorschläge zur meditativen Routine für die Selbstsicherheit:

Sich immer wieder möglichst plastisch vorstellen:

- wie das Gelernte seinen Platz im Kopf findet
- wie man selbstsicher auch in schwierigsten Situationen bleibt
- wie man abends einschläft und sicher weiß, dass das Unterbewusstsein das Gelernte an seinen Platz rückt
- wie man entspannt und sich in den Prüfungsraum geht
- wie es sich anfühlt selbstsicher vor den Prüfungsunterlagen zu sitzen.
- wie sich die selbstsichere Haltung vor den Prüfern anfühlt

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

1.1. Prüfungstermin

Der Prüfungstermin gibt die Zeitspanne vor, die noch zur Vorbereitung genutzt werden kann. In den meisten Fällen ist es sinnvoll die Prüfungsvorbereitung 1-2 Tage vor der Prüfung abzuschließen.

Gerade ängstliche sensitive Menschen verunsichern sich selbst schnell.

Der stabile Zustand für das Gelernte verfliegt und geht in den Zustand des „ungenügend sein“ über. Als Gegenmittel hilft eine Stabilisierungsgrundlage wie eine Lern-Übersicht (z.Bsp. Ein Lerntagebuch). Darin ist festgehalten welche Themen man gelernt hat. Das gibt ein Sicherheitsgefühl.

Man kann damit auch die positiven Aspekte des Lernens für sich deutlich machen:

- Es ist alles gut vorbereitet
- ich habe mich ausreichend mit den Themen beschäftigt
- ich habe die Vollständigkeit geprüft

*Diese drei Aussagen kann man gut in eine meditative Routine einbauen, um sich immer sicherer zu fühlen. **Mache dir einen Plan für deine meditativen Routinen.***

Prüfungstermin:

Tage bis zur Prüfung:

Realistische Schätzung wie viele Tage für die Prüfungsvorbereitung genutzt werden:

Wie viele Stunden werden am Tag genutzt:

Summe: Wie viele Stunden stehen gesamt zur Verfügung:

Jeder belügt sich bei seinen Schätzungen – optimistisch oder auch pessimistisch – also zu viel oder zu wenig. Der optimistische Schätzer sollte bei der Zeitplanung auf jeden Fall 10 bis 20 % Fehlschätzung einplanen. Das Durchhaltevermögen ist nicht so stark oder man lässt sich doch leichter ablenken als gedacht.

Ich bin in meinen Schätzungen: optimistisch pessimistisch (Skala 1 bis 10)

Summe: Wie viele Stunden bleiben der eingelebte Puffer beträgt

1.2. Wichtigkeit der Prüfung

Sich auf eine Prüfung vorzubereiten ist für die meisten Menschen ein Verzicht auf „Vergnügen“. Für das Unterbewusste ist es gut, diesen Verzicht mit der Wichtigkeit einer Aufgabe zu begründen.

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

Dass ich die Prüfung jetzt bestehe ist mir wichtig (auf einer Skala von 1 bis 10): ____

Prüfungsangst hat verschiedene Auslöser:

- zu hohen eigenen Anforderung
- zu hohen fremden Anforderungen
- angelernten Versagensängsten aus der Vergangenheit
- Angst vor Gesichtsverlust

Aber es ist deine Prüfung und du kannst bestimmen, wie viel Wert du den herausfordernden Argumenten geben willst. Wie hoch du deine Anforderungen setzt und wie wichtig dir die „Anderen“ sein sollen.

Mögliche Glaubenssätze dazu sind:

- Ich muss niemandem gefallen
- Es ist mein Ziel, mein Vorgehen und meine Prüfung – ich bestimme darüber
- ich habe aus den Fehlern der Vergangenheit gelernt und bin jetzt sicher

Ich möchte diese Prüfung bestehen, weil ich mir davon verspreche

1.3. Wiederholungsstatus

Durchfallen durch eine Prüfung ist kein Beinbruch. Allerdings nichts daraus zu lernen ist ein Manko. Der Gedanke, dass die Prüfung unnötig schwer war oder die Prüfer einen einfach nicht verstehen wollten, bringen einen nicht weiter.

Bei **gefühl**t scheinbar unnötig schweren Themen liegt es meistens daran, dass die Prüfer einen Schwerpunkt legen, den man als Prüfling nicht im Fokus hat. Aber es gibt eben auch zu wenig gelernt oder zu aufgeregt sein. Es lohnt sich also seine eigenen blinden Flecken **sachlich** anzusehen.

Mögliche blinde Flecken sind:

- was hat objektiv nicht funktioniert
- was war sachlich nicht ausreichend vorbereitet
- wo lag das psychische Problem
- welche Muster der Prüfer haben Aggression oder Rückzug ausgelöst
- in welcher Situation begann der Blackout

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

2. Psychischer Status

Wenn man etwas nicht will, nicht mag oder meint, man kann es nicht, dann wird es meistens schwer.

Ob etwas gelingt oder nicht gelingt, ist sehr abhängig davon, ob die Psyche „JA“ dazu sagt und man es sich zutraut.

2.1. Selbstvertrauen (Skala 1-10)

Sich selber einschätzen können ist nicht einfach, die Schätzungen schwanken stark je nach Tagesform. Deshalb braucht das Selbstvertrauen eine stabile Rechtfertigungsgrundlage.

Eine stabile Rechtfertigung basiert auf der Analyse vergangener Erfolge. In welchen Situation hat man die Situation gut gemeistert und warum. Glück ist toll, dabei allerdings keine Größe, auf die man sich verlassen kann.



Selbstvertrauen

- Schätze dein Selbstvertrauen hinsichtlich der Prüfung

(Skala 1-10)

- beschreibe für dich 3 Situationen, die einer Prüfung ähnlich sind und die du gut gemeistert hast.

1.
2.
3.

- Begründe daraufhin dein Selbstvertrauen.

(wie und womit habe ich die Situationen gut gemeistert)

Es ist wichtig, sein Selbstvertrauen immer wieder zu stärken und sich die erfolgreichen Methoden / Wege immer wieder vor Augen zu führen.

Wenn Selbstvertrauen zu einer Routine wird, wirkt es Wunder

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

2.2. Selbstmanagement (Skala 1-10)

Der frühe Vogel und der Wurm

Die meisten Menschen haben ein Problem damit sich selbst zu managen, wenn es nicht unbedingt notwendig ist.

Die Verdrängung, die Prokrastination und die Hoffnung, es wird schon werden, lassen das Selbstmanagement auf das Minimum schrumpfen.

Je kleiner deine Einschätzung zur Fähigkeit zum Selbstmanagement sind, desto genauer solltest du deine Prüfungsvorbereitung planen.

Meine Selbstmanagementfähigkeit liegt bei: (Skala 1-10)

Selbstmanagement in der Prüfungsvorbereitung bedeutet sich auf die Lerneinheiten zu fokussieren. Tipps dazu sind:

- keine Störungen (Handy, YouTube, tiktok und Fernseher sind aus)
- die Gedanken, die nichts mit dem Lernen zu tun haben weglassen
- Getränke, Lebensmittel, Bücher, Stifte liegen bereit
- die Lerneinheit ist klar
- die Zeiteinheit zum Lernen ist definiert (Anfang und Ende)

Bei der Zeiteinheit überschätze deine Lernfähigkeit nicht – gehe aber auch nicht jedem Druck nach, die Lerneinheit zu unterbrechen. Mit Training kann man sich längere Lerneinheiten beibringen. Auf **keinen** Fall sollte man sich selbst frustrieren durch die negative Bewertung seiner Lerneinheiten.

2.3. Frustrationstoleranz (Skala 1-10)

Aus der Euphorie in die Frustration. Gerade emotional sensitive Menschen – mit hohen Selbst-Ansprüchen - neigen zu schnelleren emotionalen Schwankungen. Wenn man das von sich weiß, kann man damit allerdings auch ganz gut umgehen.



Beim Lernen rutsch die Euphorie schnell in den Keller, wenn es dann doch nicht so schnell geht mit dem Lernen, wie gehofft.

Davon darf man sich nicht zu sehr beeinflussen lassen.

Bei sehr euphorischen Menschen hilft es, einen sachlicheren herangehen zu etablieren und für die Frustrationsphase den Ausstieg aus dem Frust zu planen.

Sachlicher bedeutet, sich vorzustellen, es ist einfach ein Thema, das gelernt wird und es gibt eine geplante Lernzeit dafür. Geht es

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

nicht so wie geplant, ist sachlich zu prüfen, **ob es mehr Zeit braucht oder man evtl. über gezielte Fragen bei Dritten eine neue Sichtweise erlangen kann.**

Wer seine Frustrationstoleranz stärken will, macht sich Gedanken darüber, wie es weiter gehen kann und lässt die Trauer und den Frust hinter sich herunter fallen. Frust schwächt den gesamten Menschen, deshalb entscheide dich für eine Aktivität gegen den Frust.

Es gibt immer wieder auch Lernstoff, der einen nicht interessiert. Es hilft dagegen, ein uninteressantes Thema mit einem interessanten Gedanken zu verbinden.

Meine Grundaussage dahinter ist: Der Stoff muss sowieso gelernt werden, also kann man ihn auch ruhig etwas interessanter machen.

3. Stärkende Elemente

3.1. Personen

In einer schwierigen Situation ist es gut einen sozialen Verbund zu haben. Menschen, die auf die eine oder andere Art und Weise einen stützen.

Das hört sich leichter an, als es ist. Es sollten Menschen sein, die zu einem stehen und mit ihrer Kritik, während der schweren Phase auch mal hinter dem Berg halten können.

Vielfach versuchen Menschen sehr schnell Rat-Schläge zu geben. Das ist meist aber kontraproduktiv.

Also sollte man sich Menschen suchen, die man um Rat bitten kann, die ihre Ratschläge aber auch nur dann zur Verfügung stellen.

Außerdem ist es gut, Menschen um sich zu haben, die einen einfach akzeptieren und mit denen man abschalten kann. Abschalten heißt, mal nicht über das Prüfungsthema sprechen.

Welche Menschen sind das:

Sich selbst in den Mittelpunkt stellen fällt einigen Menschen schwer. Selbst in Prüfungssituationen sind sie noch für andere da. Dazu gehört, dass diese Menschen auch meistens schwer NEIN sagen können. So ist es gut seine Umgebung vorzubereiten, dass man jetzt mehr auf sie eigenen Belange sehen will. Wenn man das gemacht hat, fällt das NEIN sagen meistens auch etwas leichter.

Hast Du die Menschen darauf vorbereitet und das hast das Feedback abgeholt ? (J / N)

Nähe macht ruhiger

Wahrscheinlich liegt es an der Oxytocin-Ausschüttung im Körper, dass die verbindende Nähe zur

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

Beruhigung führt. Also wenn man Menschen hat, denen man vertraut und mit denen man vertraute Nähe leben kann, ist es gut sich in die Nähe zu begeben.

Oxytocin senkt den Stresslevel und macht aufmerksamer für positive Wahrnehmungen.

Auch kann man durch eine meditative Haltung alte Erinnerungen über Nähe wieder herstellen. In Stresssituationen ist es gut auf eine antrainierte meditative Haltung zurück greifen zu können, um dann schlagartig sich in eine ruhigere Verfassung zu bringen

Mit wem kann ich diese Nähe leben:

Welche liebevolle Situation stelle ich mir vor:

Zu welchen festen Zeiten (täglich) stelle ich mir für den Zeitraum die positive Situation vor.

Meditative Techniken muss man üben ... üben ... üben

3.2. Vorgehensweisen / Strategien

So wie es stärkende Menschen gibt, gibt es stabilisierende und destabilisierende Vorgehensweisen. Es ist vom Persönlichkeitstyp abhängig wann und wie am besten gelernt wird und wie man sich auf die Prüfung vorbereitet.

Prinzipiell kann man allerdings sagen, dass es um Fokussierung, Gelassenheit, Aufnahmebereitschaft und intrinsische Motivation geht.

Dabei gibt es keine schlechten und guten Eigenschaften, sondern Eigenschaften, die zielführend oder nicht zielführend sind. Aber nicht nur die Eigenschaft ist es, sondern auch die Ausprägung. Es gibt einfach auch das „**zu viel des Guten**“ – wenn es perfekt sein soll.

Flexibilität ist ggf zielführend, Sprunghaftigkeit ist auch Flexibilität, allerdings nicht zielführend. Das Gleiche gilt für Detailverliebtheit wie auch für Leistungsbereitschaft. Wer zu „detailverliebt“ ist, verliert sich gerne im Detail. Wer nur leistet, kommt nicht in die notwendige Entspannung.

Bewusstheit über die Situation und eine tragfähige Alternative bilden die Basis für den Ausstieg aus diesem Lern- und Prüfungsverhalten

Mache dir bewusst, zu welchen übertriebenen Eigenschaft du neigst:

1.

2.

Sprunghafte Menschen lassen sich schnell ablenken. Dagegen brauchen sie kurze Pausen zur Entspannung und zur Neufokussierung.

Niemand muss einem Gefühl/Gedanken sofort nachgehen.

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

- Also den Sprung-Gedanken prüfen wichtig/nicht wichtig .
- die Augen schließen und sich auf die Atmung konzentrieren
- sich neu auf das Thema fokussieren
- jeden Wunsch nach Ortsveränderung, Rauchen oder Essen loslassen

Detailverliebte Menschen bemerken meist erst beim „Zeitverbrauch“, dass sie nicht zum Ziel kommen. Deshalb ist für sie der Tipp, kleinere Zeiteinheiten vorplanen und Zielüberprüfungen machen. Wenn es nicht geklappt hat, überprüfen, inwieweit die Details wirklich notwendig sind.

Eine Stütze für alle Lernenden ist ein Lerntagebuch.

JA – es kostet Zeit und Mühe UND doch ist es sehr nützlich.

Es hilft gegen die Angst und zeigt den Lernfortschritt an. Gerade für Menschen mit einem geringeren Selbstvertrauen ist es ein gutes Feedbacktool.

Auch hier ist Kontinuität wichtig – dressiere dein Unterbewusstsein.

Ein Lerntagebuch anlegen und pflegen

- wann wurde gelernt: Tag / Uhrzeit / Anzahl Stunden
- was wurde gelernt: Themengebiet
- wie gut konnte gelernt werden: Skala 1-10
- was hat geholfen
- was hat abgelenkt

Es gibt gute und schlechte Lernzeiten. Jeder sollte sie für sich selbst verifizieren, aber es gibt ein paar Grundregeln:

- 8:30 bis 12:30 Konzentrationsphase
- 12:30 bis 14:30 verringerte Konzentration
- 14:30 bis 20:30 gute Konzentration mit abnehmendem Charakter ab 18 Uhr

Für die Nachtulen verschiebt sich die Skala um ca 1-2 Stunden nach hinten.

Grundsätzlich ist es so, dass wir morgens eher sachlicher sind und nachmittags eher emotionaler sind.

Also morgens eher Problemlösungen und nachmittags eher Inspirationen angehen.

Es sagen, wenn es zu viel wird.

Wenn der Druck zu groß wird, muss es einfach auch mal raus und am besten bei jemandem, der bewertungslos zuhören kann.

Bewertungslos bedeutet – erst mal zuhören und dann fragen, was man für den Prüfling tun

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

kann. **KEINE Lösungsvorschläge machen.**

Denn manchmal ist „Gut gemeint nicht gut gemacht“.

„Du schaffst das schon“ – ist eine gut gemeinte Unterstützung, aber manchmal möchte man auch seine Wut, Trauer oder Hoffnungslosigkeit loswerden. Da werden Sätze wie „Du schaffst das schon“ zu emotionalen Prellböcken.

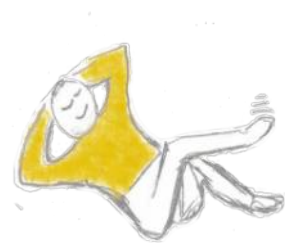
Introvertierte Persönlichkeiten haben es hier schwerer als extrovertierte.

Deshalb für Introvertierte, ruhig mal einfordern, dass einem nur zugehört wird.

3.3. Entspannung

Gefühle sind flüchtige Wesen, wenn man sie nicht füttert, verschwinden sie.

So auch die Angst oder ein Gefühl von Panik kann verschwinden mit einer einfachen Entspannungsübung.



Relax it

Achtung: Sofortige Entspannung mit einem „Fingerschnipps“ können nur Profis, die das intensiv geübt haben. Also nur durch Übung wird man zum Meister der Entspannung und wenn es mal nicht klappt mit der Entspannung, darf man sich nicht entmutigen lassen.

Durch Entspannungsübungen schafft man Freiräume und verinnerlicht Wege für einfachen Stressausstieg.

Überkommt einen vor oder während einer Prüfung ein Panikgefühl, ist es gut einem geübten standardisierten Ausgang parat zu haben. Dieser muss so geübt werden, dass er automatisch ausgelöst werden kann und in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Ein paar Muster:

1. Die Atmung und Muskelentspannung:

Das Loslassen der Schultermuskulatur ist am deutlichsten spürbar. Aber es geht auch gut, die Spannungen im Gesicht und in den Händen und Armen zu lösen.

Also einatmen und mit der Ausatmung die Muskeln lösen, die du dir ausgesucht hast.

Das Gefühl, das entsteht, ist eine Weichheit in der Muskulatur.

Das Gesicht wird weich, die Schultern fallen herab, die Hände entkrampfen.

Diese Übung 2-5 Minuten kontinuierlich durchführen.

„Das geht einfach gut auch immer wieder beim Warten im Supermarkt oder bei der Bahn“

2. Hypoxische Atmung

Bei der hypoxischen Atmung wird die Sauerstoffsättigung der Zellen reduziert, um besser Sauerstoff aufnehmen zu können. Um das zu verstehen, muss man wissen, dass wir primär atmen um Kohlenstoffdioxid (CO₂) aus dem Körper ableiten zu können. Also der Atemreflex entsteht durch die Kohlenstoffdioxidsättigung im Blut.

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

Eine langsame tiefe Atmung ist besser geeignet, um den Kohlenstoffdioxidgehalt des Blutes zu reduzieren.

Nebeneffekte dieser Atmung sind:

- mentale Entspannung
- Entspannung des Nervensystems
- Beruhigung des Herzkreislaufsystems
- verbesserte Zellversorgung und damit auch Leistungsfähigkeit

Die Atmungsfrequenz ist ganz einfach:

4 Sekunden einatmen – 4 Sekunden anhalten – 4 Sekunden ausatmen – 4 Sekunden anhalten
Das Muster über eine Zeitspanne von 5-10 Minuten.

ACHTUNG: Bei der Übung ist es wichtig sich nicht zu überfordern.

Es sollten keine negativen Konsequenzen auftauchen: wie Schwindelgefühl oder Herzrasen.

Für diese Übung gilt: Weniger ist mehr. Take it easy – mach lieber 3 Sekunden und nur 2 Minuten – es soll ja entspannen

(Menschen mit Herz-Kreislauf-Lungen Problematiken sollten auf jeden Fall vorab ihren Arzt befragen)

2. Berührung der Fingerspitzen:

Die Fingerspitzen der beiden Hände sanft gegeneinanderdrücken. Nachspüren wie es sich anfühlt. Evtl den Druck verändern und jede einzelne Fingerspitze gezielt nachfühlen.

Sich 2 Minuten nur auf das Gefühl in den Fingerspitzen konzentrieren. Jeden ablenkenden Gedanken gehen lassen.

3. Mit den Zehen wackeln:

Bewusst mit den Zehen Wackelbewegungen durchführen. Einfach nur wackeln oder auch in einer bestimmten Reihenfolge. Ein paarmal hintereinander, möglichst die Abfolge ändern.

4. Wissenswiedergabe / die Prüfungssituation

Vor jeder Wissenswiedergabe ist es sinnvoll sich zu fokussieren und in relativer Ruhe in die Prüfung zu gehen.

Aufregende Situationen vermeiden.

- auf jeden Fall 10 Minuten vor dem Termin ankommen
- in den letzten 10 Minuten keine Gespräche mehr über Schwierigkeiten und verpasste Gelegenheiten.
- mit Atemübungen zur Ruhe kommen
- für den visuellen Prüfungstyp evtl. sich ein ordentliches Regal mit



zeig es ihnen

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

den Informationsschätzen des eigenen Gehirns vorstellen

4.1. Schriftlich

- die notwendigen Hilfsmittel bereit legen
- unerwünschte und ungenehmigte Hilfsmittel (Handy etc.) ausschalten
- der Prüfungsansprache folgen und sich ggf Zeiten etc. aufschreiben
- nach der Verteilung die Prüfungsfragen gewissenhaft lesen
- die Fragen nach folgenden Kriterien zuordnen
 - einfach und kurz
 - einfach und langfristig
 - schwierig und kurz
 - schwierig und langfristig

Bzw. auch die Abhängigkeiten der Fragen untereinander prüfen

Es ist gut erst Fragen zu beantworten, die man einfach und sicher lösen kann. Dieses Vorgehen erhöht die Selbstsicherheit.

4.2. Mündlich

Eine mündliche Prüfung beinhaltet für introvertierte Menschen die Herausforderung, aus sich herauszugehen und für extrovertierte die Aussagen in einem guten Rahmen zu behalten.

Zu einer mündlichen Prüfung kann man sich selbst sagen:

„Ich muss nicht alles richtig machen, sondern möglichst wenig falsch“

Der psychologische Hintergrund der Aussage ist, man muss niemandem gefallen.

Es geht nur darum eine Prüfung abzulegen. Man macht sich keine Freunde dort und wird die Prüfer in seinem Leben wahrscheinlich nie wieder sehen.

Also das Verhalten der Prüfer nicht überinterpretieren. In jeder Situation freundlich bleiben, nicht überheblich und nicht unterwürfig werden.

Als Prüfling sollte man sich nicht von der Lockerheit einiger Prüfer verleiten lassen. Man weiß nie welche Grenzen der Prüfer hat. Sind die Grenzen überschritten, kann es schnell sein, dass er/sie ein negatives Grundgefühl zurückbehält.

Die Prüfer sind Prüfer, weil sie schon lange in dem Berufsfeld tätig sind. Sie haben ganz

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

bestimmte Vorstellungen, wie – mit welcher Ernsthaftigkeit – etwas ausgeübt werden soll. Sie sind Menschen mit Denkmustern und Vorurteilen, daran kann man nichts drehen. Darum ist es besser in der Prüfung möglichst sachlich und bewertungsfrei Informationen zurückzugeben. Ob man etwas gut oder überflüssig findet, ist nicht Prüfungsrelevant.

Einschmeicheln bei den Prüfern ist ein gefährliches Terrain. Man weiß nicht, was der Prüfer gut findet und ab wann er sich manipuliert fühlt.

Das menschliche Bewusstsein ist sehr bequem !

Das hat auch seinen guten Grund, denn Denken kostet Energie. Außerdem ist das Unterbewusstsein x-fach schneller.

Deshalb Fachbegriffe lernen ! Das ist ein Trick, um Nachfragen möglichst gering zu halten und kompetent zu wirken. Bringt man Fachbegriffe in die Antwort ein, löst man bei dem Gegenüber sofort größeres Verständnis aus. Das heißt, man muss gar nicht mehr im Detail erklären. Der Zuhörer (Prüfer) assoziiert automatisch seine gedachte Antwort und ergänzt ggf.

Ein souveräner Einstieg in eine Prüfung gibt ein starkes Selbstwertgefühl.

Folgende Körperhaltung lässt nur positive Gedanken zu:

Aufrechte Haltung, das Kinn angehoben, der Blick gerade nach vorne

Folgende Glaubenssätze stabilisieren:

- Ich bin ausgebildet
- ich kenne die notwendige und wichtigen Inhalte und kann sie präsentieren
- ich muss **mich** hier nicht beweisen, ich mach nur **mein Wissen** deutlich

Unterscheide zwischen dir und deinem Wissen.

Du weißt eventuell nicht alles oder machst „Dinge“ auch mal falsch – aber das ist nur dein Wissen – das betrifft nicht dich als Persönlichkeit.

5. Angst

Angst ist ein großes Thema. Angst kennt prinzipiell jeder, mehr oder weniger ausgeprägt. Angst ist ein natürliches Gefühl, allerdings nur solange die Angst keine überhandnimmt. Angst ist etwas, mit dem man leben oder was man auch überwinden kann.

Angst ist ein Gefühl und Gefühle leben davon, dass sie gefüttert werden. Also lässt man die Fütterung eines Angstgefühls nach, wird sich das Gefühl – über kurz oder lang – verringern. Die Fütterung eines Gefühls lässt dann nach, wenn man etwas anderes macht bzw. denkt.

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

Nach dem Prinzip der „Inneren Anteile dem inneren Team“ (Schulz von Thun) kann man auch die Prüfungsangst als einen inneren Anteil „betrachten“, den man vor einer Prüfung außerhalb des Prüfungsraumes zurück lässt. Dieses Lösungsszenario ist aber ohne qualifizierte Schulung nur schwer zu bewältigen.

Es gibt also viele Methoden, um die Prüfungsangst hinter sich zu lassen und seine Aufgaben konzentriert und sich zu bewältigen.

Manche Ängste stecken allerdings so tief im Unterbewussten, dass sie mit „einfachen“ Mitteln nicht beherrschbar werden.

Deshalb ist es gut, auch immer über seine Ängste mit einem Arzt zu sprechen.

Sich gut beraten lassen, seine Situation einordnen ist DIE Grundlage für eine angstfreie Zukunft. Einen fachlichen Blick durch anerkannte Fachleute sollte man immer in Betracht ziehen.

6. Grundsätzliches

Diese Broschüre stellt eine Inspiration für den Umgang mit Prüfungsängsten aus Coachingsicht dar.

Es ist keine Anleitung zur medizinischen Diagnostik noch soll sie dazu dienen einen Arzt oder Therapeutenbesuch nicht vorzunehmen.

Zusammengefasst bedeutet diese Anleitung für die erfolgreiche Umsetzung einer Prüfung:

- Selbstvertrauen aufbauen
- Struktur und Ordnung in die Vorbereitung zu bringen
- Frust- bzw. Angst-Phasen als das zu sehen, was sie sind – PHASEN, die vorüber gehen -
- Sich psychisch und physisch auf die Prüfung gesund vorzubereiten
- mentale Routinen zur Beruhigung und Fokussierung zu etablieren
- in den Prüfungen ruhig Blut zu bewahren und wissend das System der Prüfung bedienen

Ideen und Aspekte:

Sie / du hast Ideen zur Ergänzung dieses Dokumentes !

Dann sende mir gerne eine eMail an: proPruefung@PeterRohde.de

Prüfungsvorbereitung statt Prüfungsangst

7. Rechtliches

Impressum:

HypnoSystem Coach Peter Rohde, 30169 Hannover,
www.PeterRohde.de, Ust-IdNr.: DE316840834



Lizenz:

Creative Common Lizenz CC BY-NC-ND 2.0 DE

Die Verbreitung des unveränderten Dokumentes unter der Namensnennung ohne kommerzielle Nutzung ist erlaubt.