



Lerntipp zur mentalen Prüfungsvorbereitung: Umdenken und Entspannung

Eine übertrieben negative Grundeinstellung führt zu Angst, verhindert Erfolge und sollte daher geändert werden.

1. Finden Sie Ihre Grundhaltung heraus

Gedankenkontrolle: Negative Gedanken werden zugelassen und notiert. Nach einigen Tagen prüfen Sie, wie viele der negativen Gedanken sich bewahrheitet haben und wissen nun, ob Ihre Grundeinstellung negativ oder neutral ist.

2. Methoden zur Veränderung einer negativen in eine realistische Grundhaltung

Bewältigungsskript: Notieren Sie zu angstbesetzten Situationen ausschließlich realistische Gedanken und Ihren künftig souveränen Umgang damit. Lesen Sie das Skript einmal am Tag durch.

Gedankenstopp: Unterbrechen Sie jeden negativen Gedanken sofort, indem Sie innerlich „Stopp“ rufen, sich zwicken o. ä. Danach entspannen Sie sich. Wenden Sie die Strategie an, sobald ein negativer Gedanke auftaucht. Im Laufe der Zeit werden die negativen Gedanken weniger.

3. Methoden zur Entspannung, z. B. in einer Prüfungssituation

Positive Vorstellung der Prüfungssituation (in der Vorbereitungsphase): Stellen Sie sich die Prüfungssituation möglichst präzise vor (Raum, Sitzordnung, Anwesende) und nun, wie Sie mit Ihrer Prüfungsangst umgehen: Sie sind gut vorbereitet, Nervosität („Lampenfieber“) ist normal und wird sich legen. Stellen Sie sich plastisch vor, wie Sie ruhiger werden.

Atemtechnik: Eine bewusst langsame und tiefe Atmung beruhigt Herz und Kreislauf. Dadurch hört das Gehirn auf, Stresshormone auszuschütten und Sie können wieder klar denken.

Blitzentspannung mit den Komponenten „Verankern“ und „Abrufen“. Entspannen Sie sich, z. B. durch eine Gedankenreise an einen schönen, sicheren Ort und setzen Sie in diesem entspannten Zustand ein körperlich spürbares Verankerungszeichen (z.B. Griff zur Nasenwurzel). Festigen Sie die Verbindung der beiden Komponenten durch mehrfaches Wiederholen. Wenn Sie entspannen wollen, führen Sie das erlernte Verankerungszeichen aus.