



Leseprobe

von
erfahrenen

**LERN-
EXPERTEN**

verfasst

FRANZ GRIESER
MARIJA DOBROVOLSKA

Befrei dich von Prüfungsangst

So meisterst du jede Prüfung:

- Erprobte mentale Strategien
- 45 sofort umsetzbare Methoden

Inhaltsverzeichnis

Einführung	3
Lektion 1: Die inhaltliche Vorbereitung	8
Welche Prüfung?	8
Welche Prüfung ist einfacher?	9
Wie sieht die Prüfung genau aus?	10
„Die Cousine einer Freundin hat gesagt ...“	11
Auf wen soll ich dann hören?	11
Bücher, Übungsmaterial und mehr.....	12
Deine Zeitplanung.....	13
Multitasking, Fokus und Netflix.....	13
Erst die Prüfung, dann das Vergnügen?.....	14
Du musst nicht ALLES wissen!	14
Rituale, Routine, Schokolade und Kerzenschein	15
Lektion 2: Die mentale Vorbereitung vor der Prüfung	17
Wieso mentale Vorbereitung?	17
Was gehört zur mentalen Vorbereitung?	18
Der richtige Mix aus Entspannung und Anspannung.....	18
Der magische Kreis: So bringst du dich sofort in einen guten Zustand	23
Raus aus dem Gedankenkarussell: Gedankenstopp einüben	26
Eine positive Einstellung entwickeln: hinderliche Gedanken verändern	28
Embodiment: Wie die Körperhaltung deine Gefühle und Einstellung beeinflusst.....	34
Stell dir vor — zwei Visualisierungsübungen	38
Deine Einstellung den Prüfenden gegenüber.....	39
Die Prüfungssituation üben.....	40
Der Überblick über die Übungen	42
Reflexion.....	44
Lektion 3: Was tun gegen Prüfungsangst und Blackout?	50
„Prüfungsangst? Ich doch nicht ...“	50
Wie sich Prüfungsangst äußert: typische Symptome	50
Angst — wovor eigentlich?	52
Was ist so schlimm an der Prüfungsangst?.....	53
Die Ursachen von Prüfungsangst.....	54
Das Anti-Prüfungsangst-Training	55
Wie du lernst, mit Prüfungsangst umzugehen.....	57

Was ist das Schlimmste, was passieren kann?	63
Der Angst einen Namen geben	63
Dein sicherer Ort	64
Was macht Angst im Körper?	64
Die Angst über den Körper regulieren	65
Hilfreiche Körperübungen bei Ängsten	66
Das Anti-Blackout-Training	72
Was tun bei Panik?	77
Üben, üben, üben	79
Der Überblick über die Übungen	80
Reflexion.....	82
Lektion 4: Am Tag vor der Prüfung.....	90
Du hast lernfrei.....	90
Den Prüfungsort erkunden.....	90
Probelauf für den Prüfungstag.....	91
Für die Prüfung packen.....	91
Reflexion.....	92
Lektion 5: Am Tag der Prüfung.....	93
Vorbereitung	93
Während der Anreise.....	93
Lass dich nicht verrückt machen.....	94
Wie du dich kurz vorher in einen guten Zustand bringst.....	94
Lektion 6: In der Prüfung.....	96
Bevor du in den Prüfungsraum gehst.....	96
Souverän auftreten in der Prüfung.....	96
Konzentriert und in Kontakt.....	96
Was tun, wenn	97
Zur Autorin, zum Autor	99
Marija Dobrovolska	99
Franz Grieser.....	99
Kontakt.....	100

Lektion 2: Die mentale Vorbereitung vor der Prüfung

In dieser Lektion erfährst du,

- ◆ wieso die mentale Vorbereitung ebenso entscheidend ist wie die inhaltliche Vorbereitung;
- ◆ wie du dich in den bestmöglichen Zustand (körperlich, emotional, geistig) bringst;
- ◆ wie du Anspannung loslässt und mit der richtigen Energie präsent bist;
- ◆ wie du Gedankenkreisen und negative Gedanken unterbrichst;
- ◆ wie du hinderliche Überzeugungen loslässt und eine hilfreiche Überzeugung entwickelst und verankerst;
- ◆ wie du über die Körperhaltung deine Gefühle und deine Einstellung positiv beeinflusst;
- ◆ wie du mithilfe von Visualisierungsübungen positiv gestimmt in die Prüfung gehst.

Wir stellen dir dazu eine ganze Fülle erprobter Übungen vor und geben dir Empfehlungen. Du pickst dir diejenigen heraus, die für dich am besten funktionieren.

Wieso mentale Vorbereitung?

Neben der inhaltlichen Vorbereitung trägt auch die mentale entscheidend zum Gelingen — oder Misslingen — einer Prüfung bei:

- ◆ Inhaltliche Vorbereitung heißt: Du lernst den Stoff, der in der Prüfung abgefragt wird, bzw. übst die Tätigkeiten ein, um die es gehen wird.
- ◆ Mentale Vorbereitung heißt: Du lernst, dich in einen Zustand zu bringen, in dem du die bestmögliche Leistung während der Prüfung liefern kannst.

Das ist wie bei Sportlern: Die bereiten sich nicht nur körperlich auf Wettkämpfe vor, sondern auch mental.

Wir Menschen haben die Fähigkeit, uns gedanklich und emotional in vergangene und in künftige Situationen hineinzusetzen. Wenn wir an die kommende Prüfung denken und uns beispielsweise ein Horrorszenario ausmalen (wie uns schwarz vor Augen wird, wir das Stottern anfangen und keinen Satz herausbringen), dann kommen Angst und Panik auf — obwohl weit und breit kein Prüfer

zu sehen ist. Wir erleben die Angst und die Panik ganz real, als ob wir die Situation live erleben.

Umgekehrt können wir uns in ein angenehmes, zuversichtliches Gefühl versetzen, wenn wir uns vorstellen, wie wir alle Fragen richtig beantworten, wie uns die Prüfenden anlächeln, uns loben und uns die Urkunde überreichen.

Du kannst dir sicher denken, wie jemand in die Prüfung schleichen wird, der sich vorher immer wieder Horrorszenarien ausgemalt hat oder der Gedanken hat wie „Ich falle garantiert durch. Ich hab zu wenig gelernt. Ich bin zu doof dafür. Die Prüfer wollen mich in die Pfanne hauen. Ich hab garantiert wieder einen Blackout ...“

Was gehört zur mentalen Vorbereitung?

Wir stellen dir in diesem Kapitel eine Reihe von Methoden vor, mit deren Hilfe du dich in einen positiven und leistungsfähigen Zustand versetzt.

- ◆ Du wirst Techniken kennenlernen, mit denen du Anspannung loslässt — und mit denen du dich in eine positive Spannung versetzt.
- ◆ Du wirst lernen, dir vorzustellen, wie du die Prüfungssituation gut bewältigst.
- ◆ Du wirst dich außerdem auf schwierige Situationen vorbereiten und das Wissen, gut gerüstet zu sein, tief in dir verankern.
- ◆ Du wirst lernen, auf deine Fähigkeiten und Erfahrungen zu vertrauen. Dazu wirst du positive Erfahrungen aus der Vergangenheit so ankern, dass du das Gefühl jederzeit wieder abrufen kannst.
- ◆ Du wirst lernen, deine Gedanken positiv zu beeinflussen und aus negativen Gedankenschleifen auszusteigen.
- ◆ In Kapitel 3 wirst du außerdem lernen, mit Prüfungsangst umzugehen. Du wirst einem möglichen Blackout oder einem Panikanfall vorbeugen — und dich darauf vorbereiten, dich selbst wieder handlungsfähig zu machen.

Der richtige Mix aus Entspannung und Anspannung

Wer kennt sie nicht: Ratschläge wie „Entspann dich. Mach dir keinen Stress“. Zum einen ist das gar nicht so einfach, sich „einfach mal“ zu entspannen. Zum anderen ist es gar nicht wünschenswert, maximal entspannt in eine Prüfung zu gehen.

Stell dir vor, wie es wäre, komplett gechillt, ohne Spannung in den Muskeln vor Prüfenden zu stehen. Allein schon das Stehen wäre da schwierig. Wie solltest du dann noch in der Lage sein, dich auf die Fragen zu konzentrieren und klare Antworten zu geben?

Außerdem arbeitet unser Gehirn am besten, wenn es sich in einem mittleren Erregungszustand befindet. Das ist auch der Grund, warum beispielsweise Schauspieler Lampenfieber oder leichte Nervosität als positiv empfinden: So gehen sie hellwach und in der richtigen Spannung in den Auftritt.

Es braucht deshalb aus unserer Sicht beides:

- ◆ die Fähigkeit, vor der Prüfung ruhig zu werden und eventuelle Ängste loszulassen (bzw. gar nicht erst aufkommen zu lassen)
- ◆ und auf den Punkt genau konzentriert, energiegeladen und mit positiver Spannung in den Prüfungsraum zu gehen.

Wir stellen dir deshalb gleich eine Reihe wirksamer Entspannungstechniken und zwei Methoden vor, mit denen du dich fokussierst. Im Anschluss daran zeigen wir dir eine mächtige mentale Übung („Der magische Kreis“), mit der du in wenigen Sekunden Energie und Selbstvertrauen tankst.

Probiere die verschiedenen Entspannungstechniken einige Male aus und picke dir dann zwei oder drei heraus, die du ab jetzt täglich mindestens einmal machst.

Unmittelbar vor der Prüfung wiederholst du die zwei bis drei Entspannungsübungen deiner Wahl und eine oder beide Fokussierungsübungen und den „Magischen Kreis“ (die stellen wir im Anschluss vor). So machst du dich punktgenau körperlich und geistig fit. Das nimmt nur wenige Minuten vor der Prüfung in Anspruch — und lenkt dich zusätzlich so sehr ab, dass so etwas wie Angst gar nicht erst aufkommt.

Entspannungstechnik 1: Atmen

Die **6-3-6-3-Methode** ist vor allem für stressige Situationen, etwa vor einer Prüfung, hilfreich: Sie macht die Atmung ruhiger und gleichmäßiger. Das beruhigt nicht nur, sondern gibt dir einen kleinen Energiekick, der dich erfrischt.

1. Stell einen Wecker oder den Timer auf dem Smartphone auf zwei Minuten.
2. Setz dich entspannt hin und schließ die Augen.
3. Atme tief ein. Stell dir vor, dass du in den Bauch atmest — dein Bauch wölbt sich dabei nach außen. Zähle beim Einatmen bis 6.
4. Halte die Luft an und zähle dabei bis 3.
5. Atme aus und zähle dabei bis 6.
6. Halte die Luft an und zähle wieder bis 3.
7. Wiederhole die Schritte 3 bis 6, bis der Wecker klingelt.

Entspannungstechnik 2: Hand aufs Herz und den Vagusnerv

Mit der folgenden einfachen Übung stimulierst du den sogenannten Vagusnerv auf positive Weise. Vereinfacht gesagt: Die sanften Berührungen, die du gleich machen wirst, werden über den Vagusnerv ans Gehirn weitergeleitet und führen dort zur Ausschüttung förderlicher Neurotransmitter.

Die Übung geht so:

1. Lege eine Hand sanft auf die linke Brust, genauer: auf die Herzgegend.
2. Streiche in einer kreisenden Bewegung langsam und zart über diese Region.
3. Nimm wahr, wie sich das anfühlt.
4. Streiche dann sanft mit der Hand vom Nacken über den Kopf bis zur Stirn und wieder zurück. Ganz langsam. Wiederhole auch das mehrmals.
5. Und nun spüre nach, wie du dich jetzt fühlst.

Wiederhole diese Übung täglich, gern auch öfter.

Und zusätzlich dann, wenn du merkst, dass du unruhig wirst oder dich gestresst fühlst. In dem Fall ist es gut, etwas länger dranzubleiben und nicht gleich ungeduldig zu werden und abubrechen.

Wenn du das regelmäßig machst, wirst du merken, dass du so Atmung, Herzfrequenz und auch den Blutdruck positiv beeinflusst.

Entspannungstechnik 3: Anspannen, dann loslassen

Vielleicht hast du schon zimal einen Satz gehört wie „Lass doch mal locker.“ Oder: „Mach dich locker.“ Blöderweise gelingt den allermeisten genau das nicht: Auf Aufforderung locker zu werden.

Hier hilft ein Trick: eine Technik namens progressive Muskelentspannung (oder: progressive Muskelrelaxation), bei der du die Muskeln erst einmal anspannst, weil dann das Entspannen leichter fällt.

So geht's:

1. Setz oder stell dich hin und atme langsam und tief ein und aus.
2. Atme ein und spanne möglichst alle Muskeln in deinem Körper fest an.
3. Halte die Muskeln weiter gespannt, während du auch den Atem anhältst.
4. Atme nun aus und lass die Muskeln locker.
5. Wiederhole das An- und Entspannen mindestens fünfmal.
6. Nimm dir kurz Zeit, um nachzuspüren.

Lektion 3: Was tun gegen Prüfungsangst und Blackout?

In dieser Lektion erfährst du

- ◆ was du zu Prüfungsangst, Panik und Blackout wissen solltest (Symptome, Ursachen, Folgen);
- ◆ wie du Angst und Selbstzweifel auf kognitiver Ebene loslässt;
- ◆ wie du dich im Vorfeld so weit entspannst, dass Angst gar nicht erst aufkommt bzw. dich nicht lähmt oder in Panik versetzt;
- ◆ wie du mithilfe simpler Körperübungen Angst, falls sie doch aufkommt, regulierst;
- ◆ wie du verhinderst, dass Panik oder Blackout überhaupt aufkommen
- ◆ wie du bei einem Blackout oder einer Panik wieder handlungsfähig wirst.

„Prüfungsangst? Ich doch nicht ...“

Prüfungsangst kann sich auf verschiedenste Weisen äußern. Was uns bei der Arbeit mit Klienten immer wieder auffällt: Vielen ist gar nicht bewusst, dass sie und ihr Verhalten von Prüfungsangst beeinflusst sind. Wenn wir sie darauf ansprechen, kommt als Antwort oft etwas wie „Wie Angst? Ich spüre doch keine Angst.“

Und das ist kein Wunder. Denn sie vermeiden Situationen, in denen sie Angst spüren würden: Sie schieben die Prüfung möglichst weit hinaus; sie vermeiden es, mit anderen zu lernen und sich gegenseitig abzufragen; nicht selten vermeiden sie auch das Lernen (der Klassiker: sie lernen auf den allerletzten Drücker).

Bei manchen ist es auch so, dass sie körperliche oder emotionale Symptome nicht mit Prüfungsangst in Verbindung bringen oder die Symptome nur sehr gedämpft wahrnehmen. Sie fühlen sich halt irgendwie unwohl, schlafen gerade schlecht oder tun sich schwer mit dem Lernen.

Wie sich Prüfungsangst äußert: typische Symptome

Die typischen Symptome für Prüfungsangst (und Angst generell) lassen sich in vier Bereiche unterteilen.

Übe das täglich, ein- oder zweimal. Und jedes Mal, wenn du merkst, dass Angst aufkommt, lege die Hand aufs Herz und klopfe mit der flachen Hand ganz sanft auf die Herzgegend (oder streiche mit der Hand darüber).

Das Anti-Blackout-Training

Der Super-GAU, also der „größte anzunehmende Unfall“, in einer Prüfung ist für die allermeisten Menschen ein Blackout oder Filmriss.

Im Blackout erleben wir uns als unfähig, zu handeln. Der Kopf ist leer, oft wird uns schwarz vor Augen; anders als bei einer Ohnmacht sind wir aber bei Bewusstsein und bekommen unsere Umgebung mit. Wir fühlen uns ohnmächtig und können keine Antwort auf die gestellte Frage geben — oft erinnern wir uns noch nicht einmal mehr an die Frage, obwohl wir sie gehört haben.

Wir sind nicht in der Lage, etwas zu sagen oder zu tun. Wir sind wie eingefroren und wären am liebsten unsichtbar. Das Wissen und die Fertigkeiten, die wir uns angeeignet haben, sind mit einem Schlag weg.

Auch die Außenwahrnehmung ist reduziert, wir sind wie „im Tunnel“.

Das alles führt zu Panik: „Hilfe! Alles, was ich gelernt habe, ist weg.“ Was die Situation noch verschlimmert.

So entsteht ein Blackout

Verursacht wird Blackout durch Stress. Stress ist nicht grundsätzlich schlecht: Er sorgt für eine erhöhte Ausschüttung von Adrenalin und Cortisol und eine höhere Durchblutung des Hippocampus, also der Gehirnregion, die dafür verantwortlich ist, Gelerntes aus dem Gedächtnis abzurufen.

Wenn aber der Stresspegel zu hoch ist, überschwemmen die beiden Hormone das Gehirn. Unser Organismus schaltet dann in den Alarmmodus und fährt den „Denkapparat“ herunter. Bei zu hohem Stress können nämlich die Nervenzellen im Hippocampus geschädigt werden. Deshalb aktiviert der Hippocampus eine Art Selbstschutzmechanismus, sodass die Nervenzellen nicht mehr reagieren und keine Informationen mehr weiterleiten. Die Folge: Wir können nicht mehr auf das im Gedächtnis Gespeicherte zurückgreifen; und wir sind nicht mehr in der Lage, Fragen zu verstehen.

Auch wenn es in einem Blackout anders erscheint: Das Wissen ist immer noch gespeichert, wir haben nur vorübergehend keinen Zugang dazu. Sobald die im Übermaß ausgeschütteten Hormone im Gehirn wieder abgebaut sind, können wir wieder auf das Gelernte zurückgreifen.

Was tun?

Auch wenn der Blackout schlagartig einsetzt: Er kommt nicht aus heiterem Himmel. Es gibt einen Vorlauf — und da kannst du frühzeitig eingreifen. Außerdem ist nicht alles, was wir als Blackout bezeichnen, gleich die Vorkatastrophe.

Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, wie du einem Blackout entweder vorbeugst oder lernst, dich wieder handlungsfähig zu machen:

1. Du kannst frühzeitig einschreiten, bevor der Stress so hoch ist, dass dein Denkzentrum abschaltet. Dazu kannst du die Entspannungsübungen aus Lektion 2 sowie die Körperübungen gegen Angst aus dieser Lektion nutzen. Und zwar möglichst früh — vor der Prüfung und auch während der Prüfung, wenn du merkst, dass du dich immer mehr verkrampfst. Dazu ist es wichtig, während der Prüfung immer mal wieder die Aufmerksamkeit auf dich selbst zu lenken, um zu checken, wie hoch deine Anspannung ist.
2. Du eignest dir eine der Anti-Blackout-Methoden an, die wir dir gleich vorstellen. Allein schon das Wissen, dass du gut vorbereitet bist, trägt zur Entspannung bei, sodass es gar nicht erst zum „Aussetzer“ kommen muss.
3. Und für den Notfall hast du eine der Anti-Blackout-Methoden gut eingeübt, sodass du darauf zurückgreifen kannst. Und du hast den Rettungsanker dabei, der dich daran erinnert, wie du dich selbst aus dem Blackout holst.

Hinweis:

Damit du während der Prüfung wieder aus dem Blackout herausfindest, nimm unbedingt einen „Rettungsanker“ in die Prüfung mit. Der soll dich daran erinnern, wie du wieder handlungsfähig werden kannst.

Dein Rettungsanker

Allein das Wissen, dass du auf einen Blackout oder eine Panikattacke vorbereitet bist, senkt die Wahrscheinlichkeit, dass ein solcher Super-GAU eintritt. Trotzdem kann es dazu kommen. Und dann brauchst du etwas, was dich daran erinnert, was du jetzt tun kannst. Auf dein Erinnerungsvermögen kannst du dich dabei nicht verlassen, das arbeitet gerade nicht.

Deshalb empfehlen wir, einen Gegenstand als Erinnerung mitzunehmen. Dieser Gegenstand sollte gut spürbar sein — entweder in der Hand oder in der Hosentasche oder auch um den Hals.

- ◆ Am unauffälligsten ist etwas, was du in der Hosen-, Rock- oder Hemdtasche trägst. Zum Beispiel ein Stein, ein Schlüssel, dein Glücksbringer (wenn du so etwas hast) oder auch ein Fläschchen mit einem Duft.

- ◆ Oder du hast einen Stift in der Hand, einen Ring am Finger, einen Anhänger um den Hals oder einen Ohrstecker.

Andere Formen von Ankern funktionieren bei einem Blackout erfahrungsgemäß nicht, also beispielsweise eine bestimmte Berührung oder eine Bewegung. Die besten Erfahrungen haben wir und unsere Klienten mit gegenständlichen Ankern gemacht. Etwas, was man anfassen kann und am Körper trägt, ist in dem Zustand am wirkungsvollsten.

Tipps unserer Klientinnen:

Lavendelduft wirkt angstlösend, wenn man ihn durch die Nase einatmet. Es kann also eine gute Idee sein, ein kleines Fläschchen mit Lavendelöl mitzunehmen und einen Atemzug daraus zu nehmen (nachdem du den Prüfern gesagt hast, dass du gerade extrem aufgeregt bist und dich erst einmal beruhigen musst).

Was nicht so gut und vor allem nicht so schnell wirkt, ist Lavendel über den Mund aufzunehmen, etwa über ein Bonbon.⁶

Eine Klientin empfiehlt einen **Mini-Duftstein** aus Keramik, den sie mit ihrem Lieblingsduft beträufelt und in einer kleinen Blechdose mitnimmt.

Andere Klienten haben gute Erfahrungen gemacht mit Fingerdruck-**Massageringen** oder **Zappelringen** aus Metall. Die spürt man, wenn man sie am Finger trägt, sodass sie eine gute Erinnerungshilfe sind.

Den Rettungsanker mit deiner Anti-Blackout-Methode verknüpfen

Damit du im Notfall daran denkst, wie du dich selbst aus dem Blackout befreist, verknüpfst du den Anker in den Wochen bis zur Prüfung

- ◆ mit stressigen Situationen
- ◆ UND mit der Methode, die du vor der Prüfung einübst, also zum Beispiel die Neustart-Methode oder 5—4—3—2—1.

Angenommen, du entscheidest dich, einen bestimmten Stein als Anker zu verwenden, den du in der Hosentasche dabei haben wirst.

Das heißt:

1. Jedes Mal, wenn du dich gestresst, aufgeregt oder unter Druck fühlst, greifst du in die Hosentasche und nimmst den Stein in die Hand.
2. Dann machst du entweder die Atemübung aus der Neustart-Methode oder einen Durchgang 5—4—3—2—1.

⁶ <https://www.spektrum.de/news/lavendelduft-als-natuerlicher-angstloeser/1603910>

Bei leichtem Blackout: Ablenken

Wenn du merkst, dass dein Gehirn leer ist, versuche, dich abzulenken. Denn wenn du versuchst, eine Antwort auf die Frage zu finden oder aus dem Blackout rauszukommen, verkrampfst du noch mehr.

Hier kann ein kleiner Trick helfen. Wackle mit beiden großen Zehen, gleichzeitig. Das hilft, die Verkrampfung zu lösen. Damit du mit den Zehen wackeln kannst, muss dein Körper zwangsläufig andere Muskeln loslassen. Das trägt dazu bei, den Geist zu beruhigen.

Außerdem musst du dich auf das Zehenwackeln konzentrieren — und damit lenkst du dich von Horrorgedanken ab und bekommst den Kopf wieder frei.

Die Neustart-Methode

Wenn du versuchst, gegen den Blackout anzukämpfen, verschlimmert das die Situation nur noch. Das Problem kommt ja daher, dass dein Körper in den Kampf- bzw. Freeze-Modus geschaltet hat.

Hier hilft die Neustart-Methode, die auf den ersten Blick vielleicht widersinnig wirkt: Es geht darum, zu akzeptieren, dass du im Blackout steckst, und nicht dagegen zu kämpfen.

1. Stehe dazu, dass du gerade leer im Hirn bist. Sage den Prüfern, dass du gerade einen Blackout oder Aussetzer hast und zwei oder drei Minuten Auszeit brauchst.
2. Jetzt geht es darum, dich zu entspannen. Dabei können die Atemübungen aus dieser Lektion helfen, die Aufmerksamkeit zurück in den Körper zu lenken und dich so von der Prüfungssituation abzulenken. Mit zunehmender Entspannung löst sich dein Denkapparat aus dem Panikmodus, und du wirst klarer im Kopf.
3. Nimm einen Schluck aus der mitgebrachten Wasserflasche.
4. Dann noch ein, zwei Atemzüge, ganz ruhig — und dann blickst du die Prüfenden an und bittest sie, die Frage zu wiederholen.

Normalerweise kommt Offenheit bei den Prüfern gut an, das wirkt souveräner, als wenn du versuchst, die Aufregung zu verbergen.

Bewegung macht den Kopf frei

Bewegung ist ebenfalls eine wirkungsvolle Möglichkeit, dich selbst aus diesem extrem unangenehmen Zustand zu befreien. In der schriftlichen Prüfung könntest du, wenn das erlaubt ist, mal kurz auf die Toilette gehen. Trink dort ruhig auch einen Schluck Wasser, mach ein, zwei Atemübungen und komm erfrischt zurück.

5—4—3—2—1: Mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum kommen

5—4—3—2—1 ist eine Übung, die ursprünglich aus der Hypnotherapie kommt und in der Form, wie wir sie dir vorstellen, auch in der Traumatherapie genutzt wird.⁷

Dabei richtest du deine Aufmerksamkeit auf das, was du um dich herum wahrnehmen kannst. Was du sehen kannst, was du hören kannst, was du spürst. Auf die Reize von außen kannst du auch im Blackout zugreifen — anders als auf das, was in deinem Gedächtnis gespeichert ist. Durch den Fokus auf das Wahrnehmbare kommst du raus aus dem Tunnel. Du beruhigst deinen Organismus und dein Gehirn, und das Gehirn begreift, dass keine Gefahr droht. So gewinnst du deine Fähigkeit zurück, klar zu denken, und kannst wieder auf dein Gedächtnis zugreifen.

Die Übung ist simpel — muss sie auch sein, damit du sie ohne viel Überlegen machen kannst:

1. Du blickst dich um und nimmst fünf Dinge wahr, die du sehen kannst. Benenne jedes dieser fünf Objekte. In der Prüfung wirst du das leise machen, beim Üben oder wenn du dich außerhalb der Prüfung beruhigen willst, benenne diese ruhig laut.
Es müssen auch nicht fünf unterschiedliche Dinge sein. Und wenn es dir hilft, nimm die Finger zum Zählen dazu.
2. Als Nächstes nimmst du fünf Dinge wahr, die du hören kannst, und benennst sie. Zum Beispiel das Rascheln von Blättern, dein Pulsschlag, ein Zug, der vorbeifährt ...
3. Dann sind fünf Dinge an der Reihe, die du spüren kannst, zum Beispiel den Boden unter den Füßen, den Pulli auf deiner Haut ...
4. Nun sind vier Dinge an der Reihe, die du sehen kannst. Dann vier Dinge, die du hörst, und vier, die du spürst.
5. Das wiederholst du mit drei, zwei und zuletzt einem Ding.

Wenn du während der Prüfung bei Schritt 2, 3 oder später merkst, dass dein Gehirn nicht mehr leer ist, bist du raus aus dem Blackout. Dann bittest du darum, die Frage zu wiederholen, und beantwortest sie.

Zum Trainieren vor der Prüfung machst du aber ruhig einige Male alle fünf Durchläufe, damit sich die Übung einschleift.

⁷ 5—4—3—2—1 wurde von der Hypnotherapeutin Betty Erickson als Selbsthypnosetechnik entwickelt. Später hat die Psychotherapeutin Yvonne Dolan sie für die Traumatherapie adaptiert.

5—4—3—2—1 ist außerdem wunderbar geeignet, wenn du furchtbar aufgeregt bist oder Schwierigkeiten hast, einzuschlafen (wenn es zu dunkel ist, lässt du einfach das Sehen weg).

Noch drei Tipps dazu:

- ◆ In der Anleitung steht bewusst „Dinge“. Wir empfehlen, nicht die Prüfer anzuschauen oder ihnen zumindest nicht ins Gesicht zu blicken. Möglicherweise würde der Anblick den Stress verstärken, und es könnte sein, dass ein Prüfer, den du länger anblickst, das als Einladung ansieht, dich anzusprechen.
- ◆ Falls du während der Übung durcheinanderkommst und nicht mehr weißt, wie viele Dinge gerade an der Reihe sind: Wunderbar, du bist schon entspannt — und raus aus dem Blackout.
- ◆ Und wenn du dich zum Beispiel beim Sehen ein Geräusch stört, fahre ruhig mit dem Hören fort.

5—4—3—2—1 während der Prüfung

Wenn du in der schriftlichen Prüfung einen Blackout hast, musst du nur daran denken, die Übung zu machen. Dabei hilft dir dein individueller Rettungsanker (mehr dazu im Anschluss).

In der mündlichen Prüfung ist es wahrscheinlich nicht so günstig, wenn du zwei Minuten (oder so) in die Gegend schaust und etwas vor dich hinmurmelt — und nicht auf die Frage antwortest. Da werden manche Prüfenden doch leicht ungeduldig.

Deshalb nutzt du deinen Rettungsanker und sagst zu den Prüfern etwas wie: „Einen Moment bitte.“ Oder: „Ich muss mich kurz sammeln.“ Dann erst legst du mit 5—4—3—2—1 los.

Eine weitere Option: Du sagst offen: „Ich habe gerade einen Blackout und brauche einen Moment.“

Leg dir vor der Prüfung zurecht, was du sagen könntest.

Was tun bei Panik?

Während der Blackout sich durch ein körperliches und geistiges Einfrieren auszeichnet, ist Panik eine Fluchtreaktion. Am liebsten würde man aus dem Prüfungsraum rennen oder gar nicht erst hineingehen, sondern ganz schnell und ganz weit weg laufen.

Zur Autorin, zum Autor



Marija Dobrovolska

Ich unterrichte mit Herzblut seit über 20 Jahren **Deutsch als Fremdsprache** und lasse in meine Methoden Elemente aus NLP und TRIZ einfließen. Beim Sprachenlernen geht es nie nur ums Sprachenlernen, davon bin ich überzeugt. Seit 2016 betreibe ich meine beiden Youtube-Kanäle **Deutsch mit Marija**, einen auf Deutsch und einen auf Russisch.

Neben meinem „Baby“, dem „C1 Deutschkurs mit Garantie“ biete ich Einzelcoachings an und schreibe Bücher für Deutschlernende, die auf Amazon und/oder im Buchhandel erhältlich sind. Beim Praxis Verlag erschien 2023 mein Buch „**Wie du deine Deutschprüfung bestehst und deine Flügel behältst**“.

Franz Grieser

Ich unterstütze als Coach und Gestalttherapeut Menschen dabei, **Selbstzweifel und Ängste zu überwinden**. Mein Spezialgebiet ist das **Lösen von Blockaden**, die sich in Form von Aufschiebeverhalten/Prokrastination, Schreibblockaden, Perfektionismus oder dem Hochstaplersyndrom äußern.

Daneben arbeite ich als **Schriftsteller** (bisher 29 Bücher unter eigenem Namen), Journalist und Ghostwriter.

Mehr zu mir unter:

www.aufschieberitis-adieu.de und www.der-schreibcoach.de

Wo kaufen?

Das E-Book im PDF-Format (DIN A4) kannst du über Marijas Onlineshop kaufen:

<https://elopage.com/s/deutschmitmarija/befrei-dich-von-pruefungsangst-e-book>

Ab April wird es auch eine gedruckte Fassung geben, die über Amazon erhältlich ist.

Falls du Kontakt zu Marija und Franz aufnehmen willst, schreib uns eine E-Mail:

info@pruefungsangst-ratgeber.de