



Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

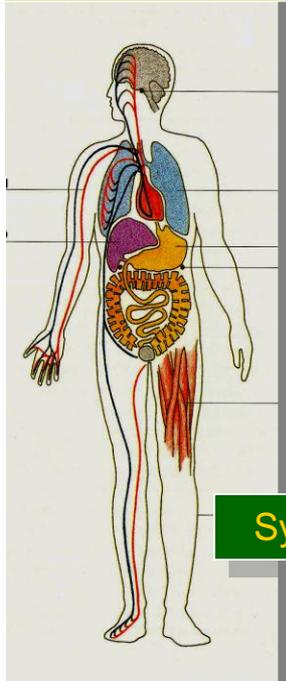




Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

Die menschliche Stressreaktion



Vegetatives
Nervensystem



Sympatikus

Parasympatikus

Die menschliche Stressreaktion

- ▶ Erhöhte Hormonausschüttung (z. B. Adrenalin u. Noradrenalin)
- ▶ Tätigkeit der Organe im Magen-Darm-Bereich wird herabgesetzt
- ▶ Gefäße der Herz- und Skelettmuskeln werden erweitert (Kreislauf)
- ▶ Steigerung des Blutdrucks
- ▶ Beschleunigung des Herzschlags
- ▶ Beschleunigung der Atmung
- ▶ Erweiterung der Bronchien
- ▶ Anspannung der Muskeln
- ▶ Erweiterung der Pupillen



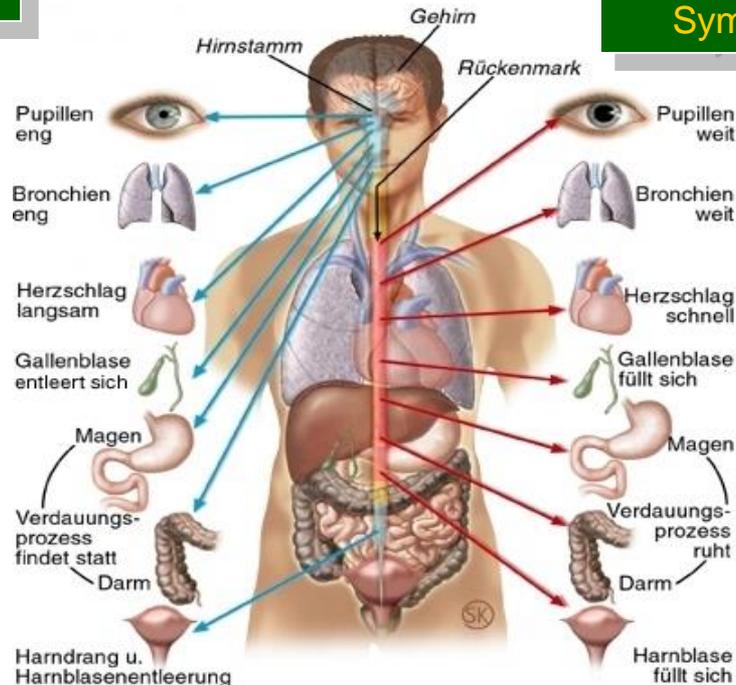
Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

Vegetatives Nervensystem

Parasympatikus

Sympatikus



Das vegetative Nervensystem steuert alle Aktivitäten des Körpers, die ohne bewusste Kontrolle ablaufen; dazu gehören Atmung und Verdauung. Es besteht aus zwei Teilen: Der sympathische Teil regelt die körperlichen Aktivitäten bei Anstrengung oder Stress, der parasympathische Teil stellt den Körper auf Nahrungsaufnahme und Ruhe ein.

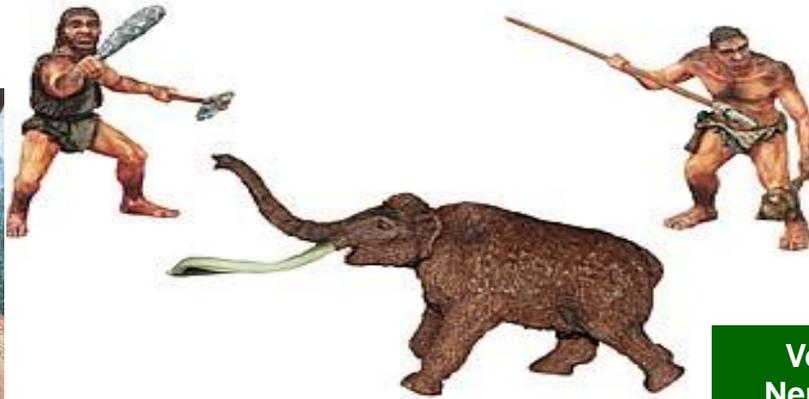


Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

Die menschlich Stressreaktion

**Je stärker die wahrgenommene Bedrohung ,
desto mehr werden Hirnareale, vor allem im „Denkhirn“, blockiert.
Der Organismus wird primär auf Kampf oder Flucht programmiert.**



**Vegetatives
Nervensystem**



Sympatikus

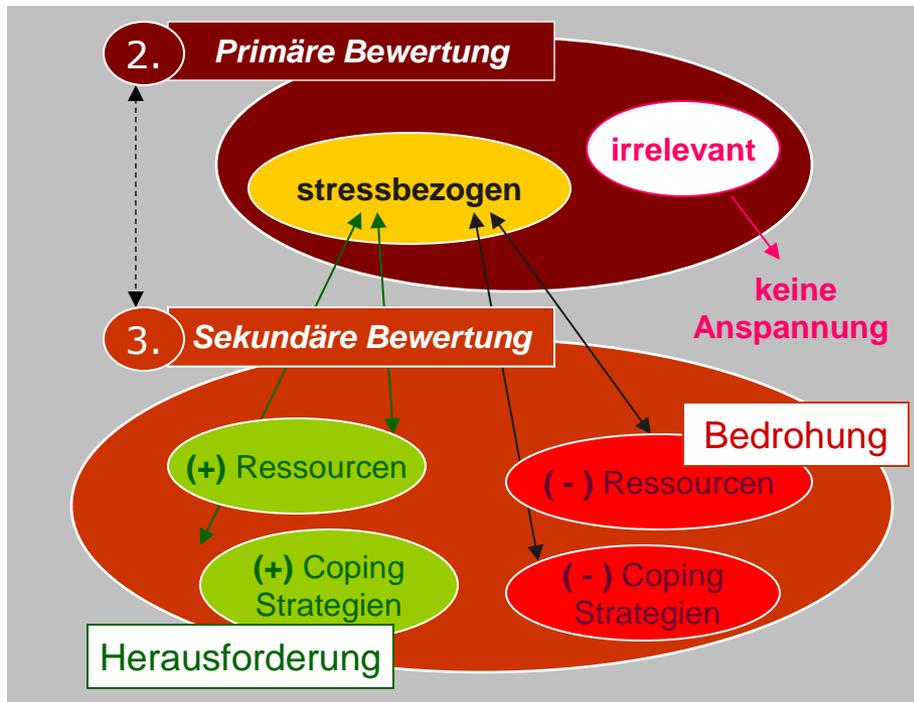
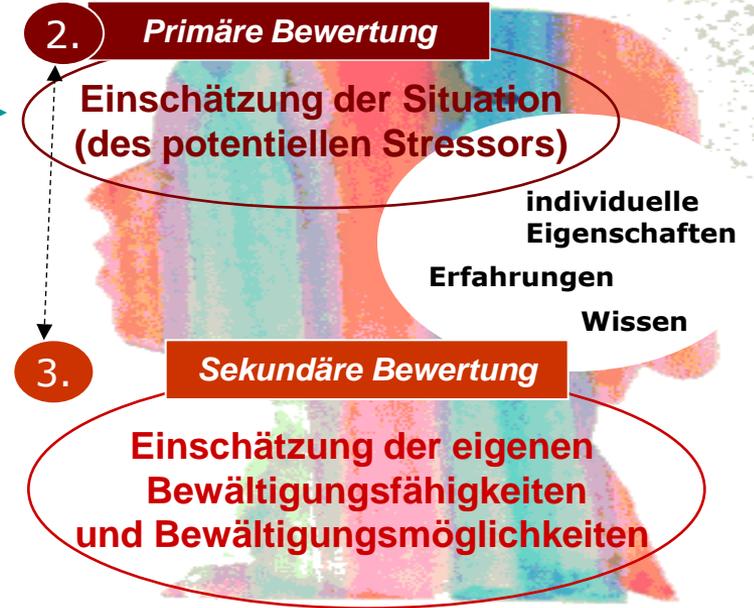
Parasympatikus



Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

Stress ist „Kopfsache“

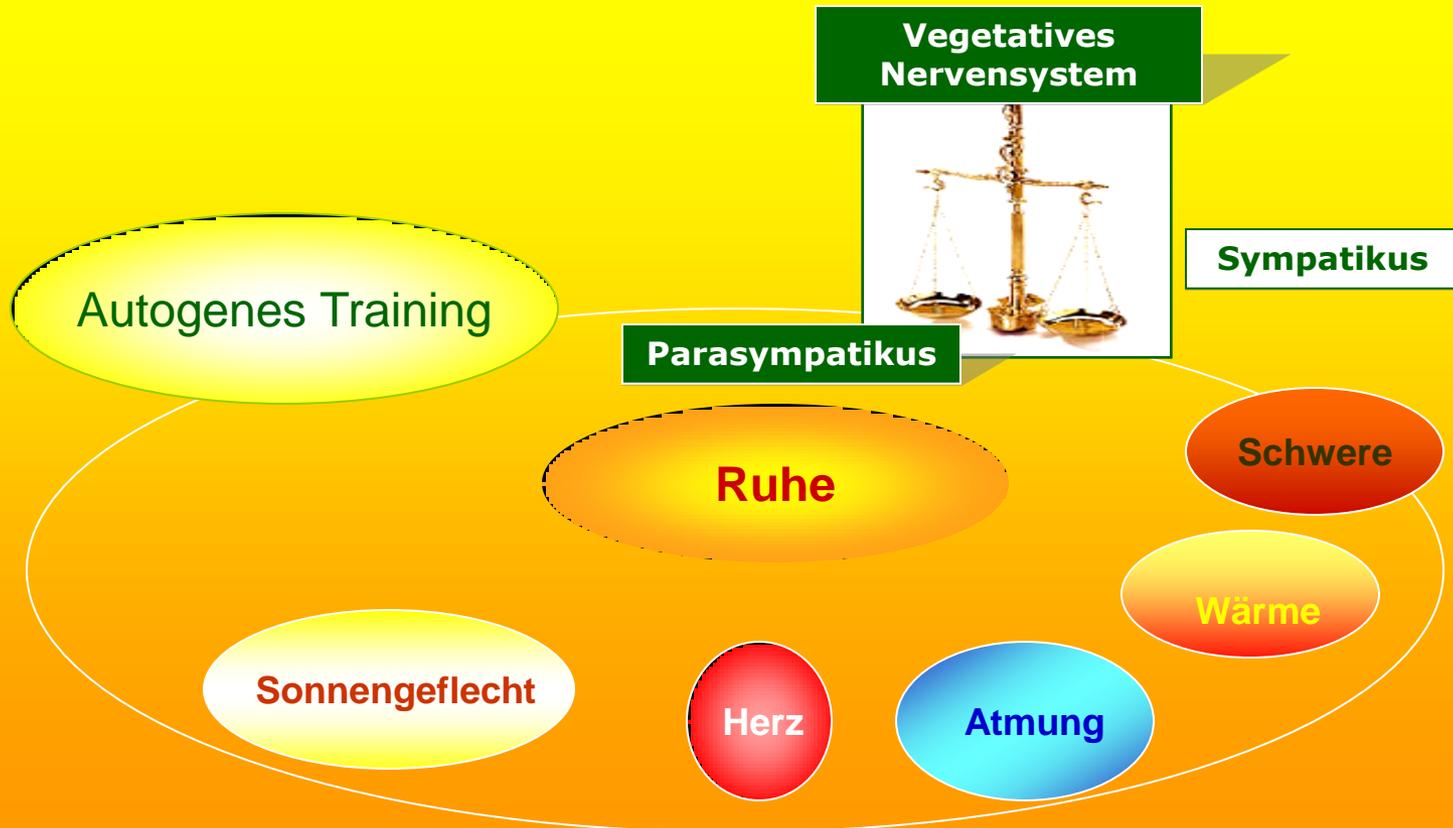




Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

Entspannung





Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

Strategien zur Überwindung von Prüfungsängsten

Um Prüfungsängste abzubauen, können wir an drei verschiedenen Punkten ansetzen:

- an den angsterzeugenden Einstellungen
- an den angsterzeugenden Vorstellungsbildern
- im körperlichen Bereich



Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

Strategien zur Überwindung von Prüfungsängsten

Situation: Ich gehe in die Prüfung

negative Bewertung:

Ich werde durchfallen,
stottern, einen
Blackout haben

negative Gefühle:

Angst,
Anspannung,
Depression

neutrale Bewertung:

Ich lasse es auf mich
zukommen. Ich habe
gelernt und mich
vorbereitet.

neutrale Gefühle:

Ruhe oder leichte
Anspannung

positive Bewertung:

Ich habe mich gut
vorbereitet. Das sind
die letzten Prüfungen.
Die werde ich sicher
auch noch schaffen.

positive Gefühle:

Ruhe oder leichte
Vorfreude auf danach



Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

Differenziertes und positives Denken

Angstauslösender Gedanke

1. Ich muss die Prüfung unbedingt bestehen. Wenn nicht, ist alles aus.

Hilfreiche Gedanken

Ich habe mich auf die Prüfung vorbereitet. Es wäre schade, wenn es nicht klappen würde, doch ich habe noch weitere Möglichkeiten. Ich kann damit weiterleben.

Angstauslösender Gedanke

2. Ich darf in der Prüfung nicht rot werden oder stottern.

Hilfreicher Gedanke

Der Prüfer weiß, dass Prüflinge meist ein wenig aufgeregter sind. Er darf ruhig sehen, dass ich angespannt bin.

Angstauslösender Gedanke

3. Ich darf keinen Fehler machen.

Hilfreicher Gedanke

Fehler sind kein Beinbruch. Deshalb falle ich nicht gleich durch die Prüfung.

Angstauslösender Gedanke

4. Wenn ich die Prüfung nicht bestehe, bin ich ein Versager.

Hilfreicher Gedanke

Das ist eine maßlose Übertreibung. Ich versage dann in einer einzigen Situation in meinem Leben.



Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

Weshalb reagieren manche Menschen verstärkt mit Prüfungsangst?

Prüfungsangst ist erlernt und hängt eng mit den Erfahrungen in der Kindheit zusammen.

Folgende Faktoren spielen dabei eine Rolle:

- **der elterliche Erziehungsstil:** Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Eltern ängstlicher Kinder weniger mit ihren Kindern sprechen und sich weniger um deren emotionale Bedürfnisse kümmern. Ihre Hauptaufgabe sehen sie darin, ihren Kindern Verbote und Regeln zu vermitteln. Häufig überfordern sie ihre Kinder und geben wenig verbale und praktische Unterstützung. Sie bestrafen sie häufiger bei Nichterfüllung der Leistungsansprüche. Später übernehmen die Kinder dann selbst die Rolle ihrer Eltern und lehnen sich ab, wenn sie einen Misserfolg haben. Sie erleben jede Leistungssituation als eine persönliche Bedrohung.
- **die Persönlichkeit der Eltern:** Wir lernen sehr viele unserer Verhaltensweisen am Modell der Eltern. Sind die Eltern selbst sehr ängstlich oder stark leistungsorientiert, schauen wir uns deren Verhaltensmuster ab und verhalten uns entsprechend.
- **frühere Erfahrungen mit Prüfungen:** Ungerechte Prüfer, negative Reaktionen auf Misserfolg usw. können die Angst vor Prüfungen verstärken.
- **gesellschaftliche Normen:** In unserer Gesellschaft werden der Leistungsaspekt und die Bedeutung von Erfolgen stark betont, sodass der Einzelne lernt, sein Selbstwertgefühl in Abhängigkeit von seiner Leistung zu definieren. "Nur wer gut ist, gilt etwas und hat etwas zu sagen". Je mehr Sie diese Einstellung verinnerlicht haben, umso stärker leiden Sie auch unter der Angst, durchzufallen.
- **soziale Faktoren:** Wer sich sein Studium selbst finanziert und kein finanzielles Polster hat, wird sich eher unter Druck setzen, sein Studium möglichst schnell abzuschließen und gute Noten zu erzielen, um eine möglichst attraktive oder überhaupt eine Stelle zu bekommen. Für ihn wird das gute Bestehen der Prüfung eine besondere Bedeutung haben.



Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

Mentales Training

Entstehung

- Das mentale Training hat sich erst in den letzten Jahrzehnten verbreitet. Ursprünglich wurde die Technik des mentalen Trainings im Sport eingesetzt. Sportler stellen sich bereits vor dem Wettkampf mental auf das Ereignis ein.
- Die Erfolge des mentalen Trainings im Sport erklären sich vor allem aus der Tatsache, dass auch bei nur vorgestellten Bewegungsabläufen die an der Bewegung beteiligten Hirnareale und Muskelpartien aktiviert und somit trainiert werden.
- Mentales Training wird inzwischen auch beim Stressabbau und bei der Umsetzung von Zielen jeglicher Art im beruflichen und privaten Bereich angewandt.





Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

Mentales Training

Anwendung

- Das mentale Training nimmt sich zum Ziel, die Realität in Abhängigkeit von den eigenen Wünschen "mental" neu zu schaffen. Durch entsprechendes Training sollen bestehende Gedankenabläufe und Vorstellungen bewusst beeinflusst und verändert werden.
- Das mentale Training kann in allen Lebensbereichen angewandt werden, und wenn kein Ziel erreicht werden muss, kann es dazu hilfreich sein, alte Probleme zu lösen oder Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Wer damit arbeiten will, kann es bewusst und zielgerichtet für sich einsetzen und es z.B. in Alltags- und Trainingssituationen umsetzen.





Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

Mentales Training

Die Macht der Gedanken

- Der Mensch konstruiert sich seine eigene Realität mit Hilfe seiner Gedanken und Vorstellungen. Diese Gedanken sind ausschlaggebend für die Gestaltung des Lebens und die Umsetzung der Wünsche und Ziele.
- Gesundheit basiert auch auf geistiger Kraft und Energie, welche uns im Idealfall positiv beeinflussen sollte. Durch die mentale Arbeit sollen "Negativfallen" vermieden werden.
- Gedanken und Gefühle wirken als biochemische Auslöser auf das menschliche "Heilungssystem". Sie können fördern oder belasten, heilen oder eine Heilung verhindern.





Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

Mentales Training

Die Macht der Gedanken

- Die Kraft der Gedanken kann bei der Erreichung von Zielen sehr förderlich sein, wenn bewusst und zielgerichtet auf das Ergebnis hingearbeitet wird. Durch die Erzeugung von inneren Bildern oder das bewusste Einlassen auf positive Gedanken wird man innerlich gestärkt.
- Negative Gedanken, die mit Erlebnissen aus der Vergangenheit zusammenhängen, werden oft von alten " Programmen " in unserem Gehirn geleitet. Deswegen ist es entscheidend, sich durch Suggestion und inspirierende Worte zu positiven Gedanken und Ideen hinzuleiten, bzw. sich selbst "umzuprogrammieren".



Es ist wichtig, sich in seinem Denken auf das zu konzentrieren, was man wirklich will, um nicht durch negative Gedanken das Unerwünschte unbewusst "heraufzubeschwören".



Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

Das **mentale Training** beruht auf dem Prinzip, dass alles, was wir glauben oder uns geistig vorstellen können, vom Unterbewusstsein in die Tat umgesetzt wird.

Das menschliche Gehirn ist Aktionszentrum und Ausgangspunkt jedes Handelns, Denkens und Fühlens. Probleme, Schwierigkeiten und Sorgen nehmen hier ihren Anfang.

Aber auch jede Problemlösung und jedes Ziel werden zuerst im Kopf vollzogen.

Demzufolge liegt hier der Ansatzpunkt für jegliche Veränderung.





Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

Ziel des mentalen Trainings ist es, Hindernisse und Begrenzungen zu überwinden, die durch Gewohnheiten, Einstellungen oder bewusste wie unbewusste Ängste dem persönlichen Erfolg im Weg stehen. Diese sind fest im Unterbewusstsein verwurzelt und müssen durch neue, erfolgreichere ersetzt werden. Das Problem: Das Bewusstsein steht wie ein Wächter vor dem Unterbewusstsein und sträubt sich gegen die 'Umprogrammierung'.





Black Out Stop

Ein Kurs zum Abbau von Prüfungsängsten

Der erste Schritt im mentalen Training ist somit das Erlernen einer **Entspannungsmethode**. Danach folgt das **subvokale Training** bzw. die Suggestion – eine Art Selbstgespräch, in dem die gewünschten Ziele benannt werden. Darauf aufbauend folgt das **Visualisieren**.

Der Übende spielt vor seinem geistigen Auge einen Film über die angestrebten Ziele ab, beobachtet sich also aus der Außenperspektive in seinem Handeln. Abschließend werden die Emotionen einbezogen. Der Übende fühlt sich in die erfolgreich gemeisterte Ziel-Situation ein.

