

Entspannen vor und in der Prüfung

Regel: Man suche sich die Verfahren heraus, die in der Vergangenheit schon funktioniert haben und die sich jetzt auch anwenden lassen, z. B. Autogenes Training. Was dem einen hilft kann den anderen durchaus aufregen. Suchen und probieren Sie daher aus, was zu Ihnen paßt.

1. Ruhig werden: *Entspannungsvorgang bewußt wahrnehmen, regelmäßig atmen:*

- Bei jedem Ausatmen auf die Entspannung achten, die dabei normal stattfindet
- Drauf achten, wie sich die Entspannung im Körper ausbreitet
- Den Körper schrittweise oder ganz anspannen, dann wieder entspannen und wieder drauf achten, wie sich die Entspannung im Körper ausbreitet
- Vor der Prüfung zeitig ins Bett gehen, Schlafrhythmus regelmäßig machen
- Vor dem Ins-Bett-gehen mindestens eine Stunde nichts lernen, sondern herumlaufen, Gymnastik machen, mit Jemandem über etwas anderes sprechen
angenehme – entspannende Dinge tun.

2. Ruhig werden: *konstruktive Gedanken pflegen.*

Sowie Sie merken, daß Sie negative Gedanken haben (über Mißerfolge, Angst usw.), diese sofort beenden („stopp“ sagen) und **statt dessen** positive Gedanken anstellen:

- Ich werde mein Bestes tun
- Ich habe viel gelernt/was ich gelernt habe, habe ich gelernt
- Ich bin neugierig, was mir alles einfällt
- Phantasien über Unberechenbares stoppe ich und gehe dem nach, was geht.

3. Ruhig werden: *Genießen Sie Ihr Wissen.*

Je mehr Sie darüber nachdenken, was Sie bereits wissen, um so ruhiger und zuversichtlicher werden Sie. Über Wissenslücken wird nur nachgedacht, wenn noch Zeit und Möglichkeit besteht, Abhilfe zu schaffen.

4. Ruhig werden: *In der mündlichen Prüfung dem Prüfer helfen:*

Der Prüfer kann nicht wissen, was in Ihnen vorgeht. Helfen Sie ihm mit folgenden Sätzen:

- Ja, ich weiß die Antwort, ich denke gerade darüber nach.
- Können Sie die Frage bitte noch einmal wiederholen?
- Wiederholen Sie selber die Frage – als Zeichen, daß Sie sie verstanden haben
- Ich weiß die Antwort, ich bin nur so furchtbar nervös, ich bin kein Prüfungstyp.

- Möchten Sie mehr darüber hören, oder reicht es so?
- Über diesen Punkt weiß ich nicht so viel, aber über den...

5. Ruhig werden: *Prüfungen einüben*

- **mündlich:** Üben Sie noch einmal Fragen-Antworten mit jemand anders und bemühen sich dabei, die Regeln zum Ruhig werden anzuwenden.
- **Schriftlich:** Darauf achten: Aufgaben unter Prüfungsbedingungen simulieren.

6. Ruhig werden: *worst case versorgen:*

Machen Sie sich einen Plan, was Sie tun werden, wenn die Prüfung nicht so gut ausgeht, wie

Sie es wünschten. Dann das Nachdenken darüber stoppen – und aufs Bestehen richten.

Siehe zum Thema auch folgende Texte: Arbeiten unter Zeitdruck und trotzdem leben, ausgewählte Vorgehensweisen zur Verbesserung von Prüfungsergebnissen, Literatur zu Prüfungsangst