

Modul 3

Entspannungshilfen für die Prüfung

Methode 1: Hilfe bei Blockade/Blackout in der schriftlichen Prüfung

Wie heißt die Methode?

1000 – 7 oder Tausend-minus-sieben

Wie geht's?

Wenn Sie das Gefühl haben, jetzt geht nichts mehr, mein Kopf ist absolut leer und mir fällt rein gar nichts mehr ein, atmen Sie zweimal tief durch und rechnen Sie im Kopf 1000 minus 7 und immer wieder minus 7 bis Sie bei null angekommen sind oder bis Sie sich ruhiger fühlen und sich Ihre Atmung wieder normalisiert hat.

Warum funktioniert es?

Da Ihr Gehirn so mit der Rechenaufgabe beschäftigt ist, kann es sich nicht mit angstausslösenden Gedanken beschäftigen und Sie werden automatisch ruhiger. Wenn Sie ruhiger sind, fällt es Ihnen leichter, sich an die gelernten Inhalte zu erinnern.

Methode 2: Hilfe bei Blockade/Blackout in der schriftlichen Prüfung

Wie heißt die Methode?

Die Atemwelle

Wie geht's?

Atmen Sie zehn Mal tief ein und aus und stellen Sie sich vor, Ihr Atem ist eine Welle, die von Ihrem Scheitel bis zu Ihren Fußspitzen brandet. Verfolgen Sie die „Atemwelle“ mit Ihrer Aufmerksamkeit durch Ihren Körper und zählen Sie leise die Atemzüge mit.

Warum funktioniert es?

Tiefes Atmen hat einen Einfluss auf Ihren Herzschlag und damit Ihren Puls, der sich hierdurch verlangsamt. Sie werden automatisch ruhiger. Durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und das Zählen kann Ihr Gehirn sich nicht auf angstmachende Gedanken konzentrieren.

Methode 3: Ruhig werden vor der mündlichen Prüfung**Wie heißt die Methode?**

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (PMR), (Kurzform)

Wie geht's?

Sie liegen oder sitzen entspannt. Jetzt spannen Sie gezielt einzelne Körperteile in der Reihenfolge: linkes Bein, rechtes Bein, Po, linker Arm, rechter Arm, Schultern, Gesicht an und entspannen sie im Anschluss wieder. Sie konzentrieren sich auf die wahrgenommenen Unterschiede zwischen dem bereits angespannten und dem noch nicht angespannten Körperteil.

Warum funktioniert es?

Durch das gezielte Anspannen und Entspannen lösen Sie Verspannungen Ihrer Muskeln. Durch das Lenken der Aufmerksamkeit auf Ihre Körperteile und die An- und Entspannung kann Ihr Gehirn sich nicht auf angstmachende Gedanken konzentrieren. Am besten wirkt die Übung, wenn Sie die Methode vorher schon einige Male in der Langform trainiert haben.

Link zu Anleitung für Langform/eventuell Audiodatei <http://www.tk.de/tk/broschueren-und-mehr/cd-und-dvd/cd-progressive-muskelentspannung/49432>

Methode 4: Sozial-emotionale Hilfe in der mündlichen Prüfung**Wie heißt die Methode?**

Der Prüfungscoach

Wie geht's?

Sie suchen sich rechtzeitig vor der Prüfung eine Person, der Sie vertrauen und die einen beruhigenden Effekt auf Sie hat. Die Person begleitet Sie bei der Vorbereitung und bis zum Prüfungsraum/in Absprache mit den Prüfern eventuell auch in den Raum. Der Coach gibt Ihnen (direkt vor oder in der Prüfung) keine inhaltlichen Tipps, sondern hilft Ihnen ruhig zu bleiben, indem er oder sie positive Sätze sagt wie „Du schaffst das.“, „Du bist gut vorbereitet.“, „Einmal tief durchatmen.“, „Ich drück dir die Daumen.“. Der Prüfungscoach gibt Ihnen einfach Rückhalt durch seine/ihre Anwesenheit oder eine Hand auf Ihrem Arm.

Warum funktioniert es?

Soziale Unterstützung ist ein menschliches Grundbedürfnis, sie gibt emotionale Sicherheit. Eine freundschaftliche Berührung am Arm, von einer Person, die man sympathisch findet, kann den Blutdruck senken, sie wird in der Regel als angenehm und beruhigend empfunden. Wenn Sie es selbst nicht schaffen, die negativen Gedanken auszublenden, kann es Ihnen helfen, wenn Ihr Gegenüber mit positiven Gedanken dagegenhält und betont, dass er oder sie sich sicher ist, dass Sie Erfolg haben werden. Durch solche Kommentare oder auch eine kurze Berührung können Sie aus Ihren Gedankenkreisen herausgerissen werden und sich eher wieder auf die Inhalte der Prüfung konzentrieren.