

## 1. Ausgewählte Methoden und Ihre Wirkung

### 1.1 Die Playlist

#### **Was ist das?**

Ihre persönliche Playlist besteht aus 4 Songs. Die zwei ersten sind Songs, bei denen Sie entspannen können und die Sie mit positiven Gefühlen verbinden. Die zwei letzten Songs sind Anheizer. Diese sind so auszuwählen, dass Sie gepusht werden.

#### **Warum funktioniert das?**

Musik unterstützt alle regulierenden Funktionen des Gehirns. So hören wir traurige Musik, wenn wir uns traurig fühlen und können fröhlich mitsingen, wenn wir uns gut fühlen. Diesen Effekt können wir nutzen. Wir möchten ja, dass unser Gehirn regulierend auf unsere Angst einwirkt.

#### **Was genau soll erreicht werden?**

Prüfungsangst beginnt bei manchen schon Wochen vorher – bei der Vorbereitung auf die Prüfung. Diese Prüfung ist so negativ besetzt bei Ihnen, dass sich Ihr Gehirn schlichtweg weigert, sich mit der Prüfung auseinander zu setzen. Deswegen fangen wir eben nicht an zu lernen oder tun es nur sehr unkonzentriert.

Alles andere ist wichtiger – die Wäsche, die Familie, die Freunde, das Geschirr...

Zudem kommen der Stress des Alltages und der Ausbildung. Das alles ist ungünstig, um sich auf die Prüfung vorzubereiten. Und weil wir uns eben nicht so gut vorbereiten, machen wir uns selbst Vorwürfe und die Prüfungsangst wird größer.

Die Playlist soll uns in eine günstigere Lage für das Lernen bringen, so dass wir die Zeit vor der Prüfung besser nutzen können.

#### **Wie funktioniert es?**

Ihre Playlist besteht zu Beginn aus 4 Songs. Die ersten beiden Songs sind Lieder, bei denen Sie gut entspannen können und bei denen positive Gefühle entstehen. Die beiden letzten Lieder sind dagegen stimmungsgeladen. Wenn Sie Songs haben, bei denen Sie zwanghaft gute Laune kriegen und tanzen wollen, dann sind das die richtigen.

Bevor Sie sich zum Lernen zurückziehen, machen Sie sich Ihre Playlist an. Sie setzen sich hin oder legen sich auf die Wiese und hören dabei die ersten zwei Songs. Dabei achten Sie gezielt auf die Atmung. Versuchen Sie negative Gedanken weiterziehen zu lassen und atmen Sie. Hören Sie auf die Musik.

Bei den zwei letzten Songs konzentrieren Sie Ihre Gedanken auf das Ziel: Sie haben die Abschlussprüfungen erreicht. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihr Zeugnis bekommen, wie Sie die Sektflasche köpfen, wie Sie auf dem Abschlussball tanzen werden und lassen Sie sich dabei von der Musik tragen. Fangen Sie ruhig währenddessen schon an, den Tisch für das Lernen vorzubereiten.

Wichtig ist dabei: Musik wirkt sehr individuell. Was für den einen anregend ist, ist für den anderen nervtötend. Sie müssen Ihre passenden Songs finden

**Meine Erfahrung:**

---

---

---

---

---

## 1.2 Die Körpersensibilisierung

Durchführung s. Skript aus dem 1. Termin

**Meine Erfahrung:**

---

---

---

---

---

## 1.3 Die Meditation

**Was ist das?**

Eine sehr erfolgreiche Methode gegen Prüfungsangst ist die Meditation – genau gesagt die geführte Meditation. Dabei setzt man sich in Ruhe mit sich selbst auseinander – mit seinem körperlichen Zustand, seinen Gedanken und den Gefühlen.

**Warum funktioniert das?**

Panik und Angstzustände sind wichtige Alarmreaktionen des Gehirns um Überleben zu sichern. Sie schützen uns vor Säbelzähntigern und vielem mehr. Leider weiß das Gehirn, manchmal nicht, ob eine Gefahr tatsächlich lebensbedrohlich ist oder ob sie es eben nicht ist.

In dem beruhigten Raum der geführten Meditation schafft es das limbische System durch das Zusammenspiel von Körper, Geist und Gefühl die Alarmreaktion langsam herunter zu fahren. Durch das Annehmen der Gefühle entsteht die Möglichkeit die gesamte Situation neu zu bewerten. Dies führt allmählich dazu, dass das limbische System erkennt, dass die Prüfung kein Säbelzähntiger ist.

**Was genau soll erreicht werden?**

Kurz gesagt, soll die Prüfung realistisch eingeschätzt werden – ein Scheitern ist zwar möglich, aber keine existenzielle Bedrohung. Dadurch soll der Stresspegel so gehalten

werden, dass man zwar positiv angespannt ist, aber eben auch auf sein Großhirn zugreifen kann. Durch die häufige Wiederholung der Meditation setzt sich die Erkenntnis fest, dass die Prüfung schaffbar ist. Durch die gezielten Atemübungen wird ermöglicht, auch in der stressigen Situation, in der man nicht die Zeit und die Ruhe für eine Meditation hat, sich schnell selbst zu beruhigen.

### **Wie funktioniert es?**

Wer sich auf eine Meditation einlassen kann, benötigt im Prinzip lediglich 10-15 Minuten Ruhe und ein internetfähiges Abspielgerät.

Wichtig ist dabei, dass die Meditation häufig durchgeführt wird. Es ist schlichtweg ein Training. Experten raten, dies täglich zu praktizieren. Letztlich gilt aber auch hier: Weniger ist besser als gar nicht. Meiner Erfahrung nach kann man mit bis zu einmal wöchentlich ebenfalls nachhaltige Effekte erzielen. Aber weniger sollte es definitiv nicht sein und letztlich ist es wie mit jedem Training: Je mehr, desto größer der Effekt.

Ein guter Anbieter für geführte Meditationen ist calm (google-play store: calm app)

<https://www.calm.com/de>

Eine empfehlenswerte kostenlose Meditation finden Sie z.B. unter:



<https://t1p.de/8idia>

### **Meine Erfahrung:**

---

---

---

---

---

## 1.4 Der Gedanken-Check

Durchführung: S. Skript aus dem 1. Termin

Für Sie als Übung:

Die angstausslösenden Gedanken:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Entscheiden Sie sich für eine dieser Gedanken und schreiben diesen in die Tabelle: Dann hinterfragen Sie diesen und formulieren Sie ggf. einen realistischen Gedanken dazu.

Der angstausslösende Gedanke:	Der Realistische Gedanke

Diese Aufteilung können Sie mit jedem Ihrer angstauslösenden Gedanken machen.

**Wichtig:**

Sollten Sie bei dieser Übung in eine negative Gedankenspirale reinrutschen, unterbrechen Sie bitte die Übung. Sie können das dann nochmal mit einem Freund oder einer Freundin probieren oder wenden sich an das Beratungsangebot hier an der LFS.

Meine Erfahrung:

---

---

---

---

---

## 2. Der weitere Weg

### 2.1 Mein Trainingsfahrplan

Sie haben gelernt, dass Prüfungsangst nichts mit der Prüfung an sich zu tun hat, sondern mit den ausgelösten tief sitzenden inneren Gedanken. Diese Gedanken werden Sie nicht so einfach los – das ist aber nicht schlimm.

Fürs Erste reicht es, wenn wir diese Gedanken kennen. Und fürs Zweite müssen wir die Erkenntnis trainieren, dass unsere Gedanken nicht immer wahr sind.

Wahrscheinlich wissen Sie heute schon, welche negativen Gedanken im Rahmen der Laufbahnprüfung auf Sie zukommen werden. Sie ahnen wahrscheinlich auch schon, wann es damit losgehen wird – häufig beginnt ja Prüfungsangst schon Wochen vorher und verhindert, dass wir erfolgreich lernen.

1. Bitte beantworten Sie ehrlich: Welche negativen Gedanken werden Sie bekommen und ab wann:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Was nehmen Sie sich heute schon vor, um mit diesen Gedanken umzugehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Welche körperbetonten Methoden werden Sie anwenden, um sich zu beruhigen und um die Stressreaktion zu minimieren.

---

---

---

---

---

4. Wie oft werden Sie diese Methoden anwenden?

---

---

---

---

---

5. Wer in Ihrem Umfeld kann Ihnen helfen? Wie wollen Sie das zur Bewältigung Ihrer Prüfungsangst nutzen?

---

---

---

---

---

6. Was ist Ihr konkret nächster Schritt im Umgang mit der Prüfungsangst?

---

---

---

---

---

## 2.2 Rückschläge sind normal

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben sich auf den Weg gemacht, an Ihren tief sitzenden Ängsten zu arbeiten. Das ist großartig und wird gelingen, wenn Sie hartnäckig dran bleiben. Aber keiner sagt, dass das immer einfach ist.

Tatsächlich ist es relativ normal, dass es zu Rückschlägen kommt oder dass Sie im Prozess stecken bleiben. Vielleicht starten Sie voller Enthusiasmus und hängen dann 2 Wochen später in einer negativen Gedankenspirale. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen.

Setzen Sie neu an, probieren Sie andere Methoden und – sehr wirkungsvoll – holen Sie sich Unterstützung. Es ist total produktiv, Prüfungsangst mit Gleichgesinnten zu bearbeiten – solange mindestens eine Person in der Gruppe optimistisch ist. Sollte die gesamte Gruppe in einem Tief stecken, dann machen Sie lieber eine Pause.

Nutzen Sie zudem gerne das Unterstützungsangebot hier an der LFS – wir coachen Sie auch im weiteren Prozess, wenn es notwendig ist. Das ist immer dann hilfreich, wenn Sie tiefer gehen möchten, als Sie es im Rahmen eines Gruppenangebotes tun möchten. Oder wenn Sie stecken bleiben.

Wenn Sie in der Praxis sind, können wir auch gerne einen Termin für eine Online-Beratung per Videokonferenz machen. Diesen können Sie wie gewohnt über das Buchungspool buchen und schreiben uns dann noch eine E-Mail an:

[beratung@fhf.brandenburg.de](mailto:beratung@fhf.brandenburg.de)

Teilen Sie uns in der Mail bitte mit, dass Sie eine Online Beratung wünschen.

Zum Buchungspool kommen Sie hier:

[https://t1p.de/Ilias\\_Beratung](https://t1p.de/Ilias_Beratung)

Auf Ihrem weiteren Weg wünschen wir Ihnen viel Erfolg!