

## Vertraue in dein Bücherregal im Kopf

Manchmal hat man Angst, dass man alles wieder vergisst. Doch was du einmal gut gelernt hast, steht für dich griffbereit im Bücherregal. Es kann helfen, sich dieses Bücherregal gedanklich gut vorzustellen und zu denken: „Alles ist da. Griffbereit. Ich muss es nur aus meinem Regal holen.“

- ➔ Wie sieht dein Bücherregal aus? Welche Bücher sind darin?

## Der Schneekugeleffekt

Wenn man in der Prüfung auf eine Aufgabe trifft, kann es vorkommen, dass man plötzlich keinen Zugriff mehr auf die gelernten Informationen hat (Blackout).

Es hilft, sich in diesem Moment vorzustellen, was gerade im Gehirn abgeht. Denn auch wenn es sich so anfühlt, als wäre alles weg, ist es das in Wirklichkeit nicht. Es ist ein bisschen so wie bei einer Schneekugel. Das Figürchen ist der Lernstoff, der Schnee die Angst. Wenn nun die Angst aufkommt, ist es in deinem Kopf als hätte jemand die Schneekugel geschüttelt. Der Lernstoff (das Figürchen) ist nicht weg, du kannst ihn (bzw. es) nur nicht sehen.

Strategien um den „Schnee“ bzw. die Angst zu beruhigen gibt es folgende:

- ➔ Siehe Übung „Abstand“
- ➔ Siehe Übung 4-7-3-Atmung
- ➔ Siehe 5-4-3-2-1-Übung

## Sichtbarer Erfolg

Gerade bei längeren Prüfungs-/Lernphasen verliert man schnell aus dem Blick, was man eigentlich alles schon geschafft hat. Das ist jedoch in den meisten Fällen eine ganze Menge. Mache dir das ruhig bewusst & klopfe dir dafür auf deine eigenen Schultern.

- ➔ Zudem kannst du dir eine Klopapier-Rolle schnappen & jeden gegangenen Schritt aufschreiben. So hast du bald eine riesige Liste.



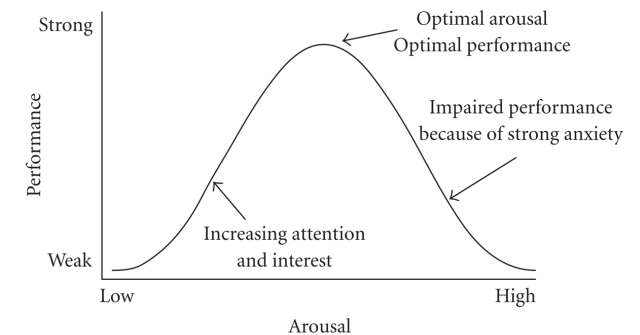
## Abstand

Wenn man den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht, ist es ratsam gedanklich etwas Abstand zu nehmen. Egal ob in der Vorbereitung oder in der Prüfung. Versuche dir einen Ort (hoch oben z.B. die ISS) vorzustellen.

- ➔ Wohin kannst du dich hindenken, wenn du in der Vorbereitung oder während der Prüfung Abstand brauchst? Wie sieht es dort ganz genau aus?

## Liebes mittleres Angstniveau

Viele wünschen sich gar keine Angst zu haben. Doch ein bisschen Angst ist für den Erfolg gar nicht so schlecht bzw. führt laut Studien ein mittleres Angstniveau sogar zu einer optimalen „Performance“.



Quelle: Yerkes-Dodson-law, Wikipedia

## Pausen verdient man nicht, Pausen sind eine Grundvoraussetzung

Pausen dienen niemals als Belohnung, deshalb müssen wir sie uns auch nicht verdienen. Sie sind ein zentraler Bestandteil beim Lernen.

- ➔ Achte darauf, wann du eine Pause brauchst.
- ➔ Wie sieht deine Pause aus?

## Fehlerliebe beim Lernen

Kennst du die Angst vor Fehlern? Leider ist sie in unserer Gesellschaft total verbreitet. Fehler sind jedoch ein wichtiger Bestandteil des Lernens, denn sie fungieren als eine Art Wegweiser. Mir helfen folgende Gedanken:

- ➔ Fehler zeigen mir, in welche Richtung ich gehen muss.
- ➔ Fehler passieren nicht dummen Menschen. Fehler passieren allen, die etwas versuchen.
- ➔ Ich versuche vor allem in der Lernphase richtig viele Fehler zu machen und aus ihnen zu lernen. Alle Fehler, die ich in der Vorbereitung mache, werde ich sehr wahrscheinlich an der Prüfung nicht mehr machen.



## Schritt für Schritt, egal wie groß die Schritte sind

Die Vorstellung, dass nur große Schritte wirksam sind, ist falsch. Wichtig ist nicht die Größe der Schritte, sondern dass du sie gehst.

- ➔ Unterteile deine To-do-Liste also ruhig in kleinere, machbare Schritte. Du wirst (auch so) zum Ziel kommen.

## 4-7-8-Atmung

Über den Atem können wir unser Stresslevel senken und uns so beruhigen.

Eine mögliche Atemübung funktioniert so:

- ➔ 4 Sekunden einatmen
- ➔ 7 Sekunden Atem anhalten
- ➔ 8 Sekunden ausatmen
- ➔ Führe die Übung solange aus, wie sie dir guttut. Du kannst zu Beginn die Sekundenanzahl auch halbieren.

## Meine Erfolgsmusik

Ich glaube ich muss niemanden von der Power der Musik überzeugen, oder? Ich höre sowohl vor dem Lernen (zur Einstimmung), als auch während des Lernens (zur Konzentrationsförderung), sowie vor einer Prüfung (zur Stärkung des Selbstvertrauens) bestimmte Lieder.

- ➔ Stelle dir verschiedene Playlisten für verschiedene Situationen zusammen.
- ➔ Auf meiner Webseite ([www.chiaraelisa.com/lernen](http://www.chiaraelisa.com/lernen)) findest du meine Playlisten zur Inspiration.
- ➔ Tanzen & mitsingen ist ausdrücklich erlaubt, natürlich!

## 5-Minuten-Regel

Anfangen ist oft die größte Kunst. Wenn man mal am Arbeiten ist, braucht es nicht mehr ganz so viel Motivation. Um in diesen Zustand zu kommen, kannst du folgendes machen:

- ➔ Stelle einen Timer auf 5 Minuten. Nimm dir vor 5 Minuten konzentriert zu arbeiten. Wenn sich das Lernen nach den 5 Minuten immer noch nicht richtig anfühlt, darfst du aufhören und es zu einem späteren Zeitpunkt nochmals versuchen. Fühlt es sich hingegen richtig an, kannst du entweder ohne Timer weiterlernen oder du stellst dieses Mal den Timer auf 10 Minuten und wiederholst die Übung. Vergesse jedoch auch dann deine Pausen nicht. ;-)

## Das Wörtchen „NOCH“

„Ich kann das einfach nicht!“, na, hast du das auch schon einmal gedacht? Dieses absolute Denken ignoriert jedoch die wunderbare Tatsache, dass unser Gehirn wahnsinnig wandelbar ist (neuronalen Plastizität). Wir können viel mehr lernen, als wir manchmal denken.

- ➔ Füge immer das Wörtchen „noch“ hinzu: „Ich kann das noch nicht!“
- ➔ Denke an eine Situation, in der du gedacht hast „ich kann das nicht!“ und es jetzt doch kannst
- ➔ Mache dir Fehler zu deinen Freunden (siehe Fehlerliebe)
- ➔ Das Konzept nennt sich „Growth mindset“. Die Psychologin Carol Dweck untersucht dieses Konzept & hat einen spannenden TED-Talk darüber gemacht: <https://bit.ly/2HkCOzg>

## 5-4-3-2-1-Übung

Auch diese Übung hilft, wenn du etwas Abstand brauchst. Danach kannst du dich wieder mit einem „frischen Blick“ der Aufgabe zuwenden.

- ➔ Finde 5 Dinge, die du sehen kannst
- ➔ Finde 4 Dinge, die du spüren kannst
- ➔ Finde 3 Dinge, die du hören kannst
- ➔ Finde 2 Dinge, die du riechen kannst
- ➔ Finde 1 Ding, das du schmecken kannst



## Augen entspannen

Mal wieder viel zu lange auf die Lernunterlagen geschaut? Auch die Augen brauchen mal eine Pause. Schließe sie und führe folgende Übungen durch:

- ➔ Rolle deine Augen abwechselnd von links nach rechts
- ➔ "Male" mit deinen geschlossenen Augen eine liegende 8
- ➔ Öffne deine Augen und schaue für mind. 1 Minute in die Ferne

## Stress-Poster

Das Gefühl von Stress kennt jeder. Manchmal wissen wir gar nicht so genau, was uns eigentlich ganz konkret stresst. Nicht selten ist es ein Sammelsurium an Faktoren. Um etwas Klarheit zu erhalten bietet sich diese Übung an:

- ➔ Schreibe in die Mitte eines Blatts „mich stresst“. Dann nimmst du dir Post-it's und schreibst auf jeden Zettel Stressfaktoren. Platziere sie auf dem Blatt. Dinge die dich mehr stressen, kommen näher in die Mitte.
- ➔ Arbeite dich nun von innen nach außen. Was kannst du tun, um die Stressfaktoren zu mildern?
- ➔ Mir hilft es auch zu überlegen, welche Dinge ich überhaupt verändern kann und welche Dinge ich „einfach“ akzeptieren muss.