

Mit Mentaltraining gegen Prüfungsangst

Alle kennen das Kribbeln im Bauch vor oder während einer Prüfung oder Präsentation. Lampenfieber und Prüfungsangst entstehen oft durch fehlendes Selbstbewusstsein, Nervosität oder negative Gedanken und Vorstellungen. Doch positives Denken kann und soll für eine gesunde Psyche trainiert werden. Integriere mentales Training als festen Bestandteil in den Schulalltag und nimm so Druck von den Schultern der Schülerinnen und Schüler. Die Übungen sind einfach, intuitiv verständlich und benötigen kein spezifisches Vorwissen. Viel Spass beim Krafttraining der Hirnzellen!

Nr.	Übung	Ziel
1	<p>KRAFTBILD Fächer Mentaltraining → Kapitel An- und Entspannen, Karte 8A</p>  <p>Die Schülerin stellt sich vor, wie sie während der Prüfung oder Präsentation auftreten will. Dafür sucht sie stellvertretend für ihre Stärke ein positives Bild. Dieses Kraftbild trainiert sie regelmässig während des Lernens. Dafür schliesst die Schülerin die Augen und versucht, sich ihr Bild in allen Details vorzustellen. In Situationen von zu wenig Anspannung kann sie sich mit dem Abrufen des Bildes aktivieren und motivieren.</p> <p>→ VARIANTEN</p> <ul style="list-style-type: none"> – Als Ergänzung während der Übung positive Leitsätze innerlich oder laut aussprechen; Beispiele: «Ich bin bereit!»; «Heute ist mein Tag!» – Die Schülerin zeichnet oder fotografiert das eigene Kraftbild. 	Mit aktivierenden Ritualen positive Anspannung aufbauen
2	<p>VON ROT ZU GRÜN Fächer Mentaltraining → Kapitel Gedanken steuern, Karte 13A</p>  <p>Der Schüler notiert eigene leistungshemmende Gedanken und negative Glaubenssätze auf einen roten Zettel. Anschliessend versucht er, diese in positive, leistungsfördernde Sätze umzuwandeln. Diese notiert er auf einen grünen Zettel. Die grünen Gedanken lernt und wiederholt der Schüler regelmässig.</p> <p>Beispiele für eine Umwandlung sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Ich bin nervös.» → «Ich spüre eine angenehme Anspannung, welche mich stärker macht.» – «Ich habe nicht genügend trainiert.» → «Ich bin gut vorbereitet und gebe mein Bestes.» 	Positive Gedanken fördern und negative Gedanken ersetzen

Nr.	Übungs- oder Spielform	Ziel
3	<p>EIN-NASENLOCH-ATMUNG Fächer Mentaltraining → Kapitel Konzentration erleben und fördern, Karte 16A</p>  <p>Der Schüler nimmt eine bequeme Position ein. Wenn er möchte, kann er seine Augen schliessen. Nun hält er sich mit seinem Daumen sein linkes Nasenloch zu und atmet 5× tief durch sein rechtes Nasenloch ein und aus. Anschliessend hält er mit seinem Zeigefinger zusätzlich sein rechtes Nasenloch zu, sodass beide Nasenlöcher verschlossen sind, und hält die Luft für 7Sek. an. Danach öffnet er sein linkes Nasenloch und atmet 5× tief ein und aus. Dieses Vorgehen wiederholt er einige Male.</p> <p>→ REFLEXION</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hat sich meine Konzentration verändert? - Wie fühle ich mich nach der Übung? - In welchen Situationen kann mir diese Übung helfen? <p>→ METHODISCHER TIPP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Übung kann stehend, sitzend oder auch liegend durchgeführt werden. 	<p>Rasche Steigerung der Konzentration erzielen</p>
4	<p>BAUM DES ERFOLGS Fächer Mentaltraining → Kapitel Selbstbewusst sein, 22A</p>  <p>Diese Übung ist ein Achtsamkeitstraining während einer Woche. Die Schülerin zeichnet als Vorbereitung einen grossen Baum auf Papier und hängt ihn im Schulzimmer gut sichtbar auf oder platziert ihn auf dem Pult. Anschliessend steckt sie sich 35 kleine Knöpfe oder Münzen in eine Hosentasche. Über den Schultag achtet sie sich auf Situationen, in denen ihr etwas gelingt oder sie etwas glücklich macht. Für jede Situation steckt sie eine Münze von der einen in die andere Hosentasche. Bei Schulschluss nimmt sie diese Münzen und klebt für jeden persönlichen Erfolg eine Münze als Apfel an ihren Erfolgsbaum. So wächst der Baum täglich und gewinnt an Wert.</p> <p>→ REFLEXION</p> <p>Begleitend zur Übung lassen sich folgende Fragen stellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was hat die Übung bei mir ausgelöst? - In welchen Situationen gelingen mir Erfolge? - Wer oder was hilft mir, mich gut zu fühlen? 	<p>Mit Erfolgserlebnissen selbstvertrauen aufbauen</p>

Weitere Übungsformen zu 6 Bereichen des Mentaltrainings findest du in unserem Fächer «Mentaltraining», Art-Nr. 20.537, ISBN 978-3-03700-537-8

shop.ingold-biwa.ch

