



Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Hallo

Herzlich Willkommen beim Tutorial „calm down“ für Schüler:innen und speziell für Abiturient:innen. Ich habe dir auf den folgenden Seiten Ideen, Tools, Übungen etc. zusammengestellt, wie du etwas entspannter in deine Lernphasen und Prüfungen gehen kannst. Daneben findest du einige Fragen an dein eigenes Lern-, Stress- und Entstressungsverhalten und ein wenig Hintergrund zum Stress. Nicht alles, was du hier liest, wird dich direkt ansprechen oder für dich praktikabel sein. Wichtig ist, dass du einfach mal ausprobierst und dann das, was möglich ist, *rechtzeitig* einübst. Es bringt meistens nämlich nichts, zwei Tage vor der Prüfung Atem- und Konzentrationsübungen schnell mal eben zu lernen.

Manches braucht eine Einübung, damit es im Fall der Fälle dann auch sitzt und du es ohne Nachdenken anwenden kannst. Lernen ist daher ähnlich wie Sport: Es hängt alles vom Training ab.

Und nun ein gutes Lernen, Üben und dann schließlich ein gutes Erreichen deiner Ziele.

Dein Markus Bomhard, Schulpfarrer

Inhalt:	Seite
Tutorial: Umgang mit dem eigenen Stress	2
Tutorial: Mentale Vorbereitung auf eine Prüfung	3
Tutorial: Vorbereitung und Lernstrategien	6
Tutorial: Hilfreiche Arbeitstechniken	9
Tutorial: Atemübungen	10
Tutorial: Konzentrationsübungen	11
Tutorial: Weitere Achtsamkeitsübungen	14
Tutorial: Schriftliche Prüfung	15
Tutorial: Blackout und Notfallplan	16
Tutorial: Notfallkoffer	17
Tutorial: Mündliche Prüfung	18
Tutorial: Nach Prüfungen	19
Quellen	20

1





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Umgang mit dem eigenen Stress

Frage dich folgendes:

- Wann beegnest du in der Regel Stress?
- Woran erkennst du ihn? (Gedanken, Körper, Gefühle...)
- Wie genau ist „es“ geschehen?
- Was war dein Anteil daran – wie hast du dich selbst gestresst?
- Was hast du unternommen, um ihn wieder loszuwerden?
- Welche der Entstressungsstrategien haben geholfen, welche nicht? Und was vermutest du, warum es so war?

Stress verstehen

Stress ist nicht gleich Stress – Eustress, Distress und Stressoren

Das Wort „Stress“ stammt aus dem Englischen. Es bedeutet wörtlich übersetzt „Druck, Kraft“.

Der Mediziner Hans Selye (1907–1982) gilt als ein Vater der Stressforschung. Er befasste sich schon um 1930 mit dem Phänomen Stress.

Selye definierte Stress als „unspezifische Antwort des Körpers auf eine Anforderung“. Er unterschied zwischen Eustress und Disstress. Eustress ist eine gesunde, notwendige und positiv erlebte Aktivierung des Körpers. Sie kann den Menschen anspornen und zu Höchstleistungen führen.

Disstress hingegen ist eine belastende und schädlich wirkende Reaktion auf ein Übermaß an Anforderungen. Die Menschen begegnen beiden Gesichtern des Stresses, reden aber heute zumeist über den Disstress. Selye hat auch aufgedeckt, dass der Stress zwingend auf „Mittäter“, die sogenannten Stressoren (Stressauslöser), angewiesen ist. Sie können von Mensch zu Mensch verschieden sein. Dazu gehören Angst, Ärger und Leistungsdruck, aber auch körperliche Auslöser wie Infektionen, Verletzungen, Operationen und Schlafdefizit.

Der Mediziner Selye unterscheidet als Reaktion auf die Stressoren körperliche Anpassungssymptome. Sie verlaufen in den folgenden drei Phasen:

1. *Alarmreaktionsphase* Ausschüttung von Hormonen der Nebennierenrinde (z. B. Cortisol) und des Nebennierenmarks (z. B. Adrenalin, Noradrenalin). Sie bewirken eine erhöhte Leistungsbereitschaft des Körpers.

2. *Widerstandsphase* Der Organismus versucht, sich an den Stressor anzupassen. Dies erhöht die Anfälligkeit gegenüber anderen Stressoren. Zudem wird das Immunsystem geschwächt, was eine höhere Anfälligkeit gegenüber Krankheitserregern zur Folge hat.

3. *Erschöpfungsphase* Dauerhafter Stress kann zu organischen Erkrankungen (z. B. Magengeschwüren) führen.

Stress setzt im Körper zwei Reaktionsketten in Gang, die zusammen als Stressreaktion bezeichnet und vom Gehirn gesteuert werden. In den beiden Signalketten arbeiten Sinnesorgane, Nerven- und Hormonsystem





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

zusammen. Dabei macht der Körper keinen Unterschied zwischen Eustress und Distress. Beide Reaktionswege beginnen im Hypothalamus, der Schlüsselregion im Gehirn.

Typische Symptome von Distress zu den Reaktionsebenen Körper, Geist, Gefühle und Verhalten:

Reaktionsebene Körper: – Herz-Kreislauf-Beschwerden wie Bluthochdruck, erhöhter Puls, Herzrasen, Schwindel, Atembeschwerden – Arteriosklerosegefahr durch Ablagerungen von Zucker und Fetten an den Gefäßinnenwänden – Schmerzen wie etwa Kopfschmerzen, Nacken-, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen, erhöhte Muskelspannung – chronische Müdigkeit – Störungen im Magen-Darm-Trakt, Magendruck, Sodbrennen, Appetitlosigkeit – erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten infolge einer Schwächung des Immunsystems

Reaktionsebene Geist: – Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Denkblockaden

Reaktionsebene Gefühle: – Lustlosigkeit, Überforderung, Unzufriedenheit, Angst, Enttäuschung, Ärger

Reaktionsebene Verhalten: – Unruhe, Rastlosigkeit, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Gereiztheit, soziale Isolation

Um dem schon im Vorhinein vorzubeugen:

Autogenes Training, Yoga, Atemübungen, PGR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen), Entspannungsübungen sowie regelmäßige körperliche Bewegung können beispielsweise einen Abbau oder eine Verringerung der Stresssymptome bewirken.

Auch hier gilt, je länger du das schon eingeübt hast, umso besser kannst du die Früchte dieser Übungen ernten.

Schau selbst, was davon für dich hilfreich ist.

3





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Mentale Vorbereitung auf eine Prüfung

Positive innere Einstellung zur Prüfung

Soviel steht fest: Ingeheime Überzeugungen beeinflussen Arbeitsmotivation und Prüfungssituation beträchtlich. Wer unbewusst eine Niederlage befürchtet oder sogar erwartet, fördert mit dieser Haltung ein tatsächliches Versagen.

Zur Förderung einer positiven Einstellung zur Prüfung sollten negative Selbstaussagen durch positive ersetzt werden, denn **man kann sein Denken über sich selbst verändern**.

Hier einige Beispiele:

Negative Selbstaussagen

- Die ganze Lernerei bringt mich nicht weiter.
- Ich werde es ohnehin nicht schaffen.
- Ich weiß, ich bin ein Versager.

Positive Selbstaussagen

- Ich werde den Stoff oft genug wiederholen, damit er gut sitzt, das bringt mich weiter.
- Ich will es schaffen und werde alles tun, um die Prüfung zu bestehen.
- Diesmal werde ich bis zum Schluss der Prüfung kämpfen, ich will durchkommen.

4

Positive Selbstaussagen müssen aber realistisch und glaubwürdig formuliert sein.

Falsch wäre:

- Ich weiß alles.
- Ich werde sicher durchkommen.

Günstiger ist:

- Ich bin gut vorbereitet und kann auf mein Wissen bauen.
- Ich habe schon viele Prüfungen geschafft und ich tue mein Möglichstes, um auch diese Prüfung zu bestehen.





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Mentales Training zur Prüfungsbewältigung

Du kannst eine mentale Grundannahme trainieren:

- Je öfter ich mir die Bewältigung der **Prüfungssituation vorstelle**, umso vertrauter wird sie mir.
- Was in der Vorstellung gelingt, wird **auch in der Realität leichter** bewältigt.

Konkret heißt das:

- Ich suche mir einen ruhigen Platz, konzentriere mich auf Ruhe und Entspannung.
- Dann stelle ich mir die Situation vor: den Raum, den Prüfer, die Kolleg/inn/en, wie ich dort sitze, eine Frage bekomme, überlege, antworte, ...

So kannst du lernen, dir die Prüfungssituation allmählich vertraut zu machen. Diese Übung kannst du auch bei der Wiederholung des Tagesstoffes anwenden.





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Vorbereitung und Lernstrategien

Bereitung dir einen optimalen Arbeitsplatz vor

Um optimal arbeiten zu können, solltest du deinen Arbeitsplatz zuhause oder später im Beruf nach bestimmten Punkten gestalten.

Trenne Arbeit und Entspannung!

Du solltest einen festen Arbeitsplatz haben. Dies ist im besten Fall ein Schreibtisch, den nur du benutzt. Nutze diesen Platz nur zum Lernen, also nicht zum Essen, Telefonieren, Fernsehen. Im Gegenzug solltest du an Orten, an denen du entspannst (Sofa, Couch, Bett usw.) nicht arbeiten.

Dein Arbeitsplatz

Lege vor dem Arbeitsbeginn alle nötigen Arbeitsmittel wie Stift, Heft oder Ähnliches zurecht. So verhinderst du, dass du dich durch ständiges Herumsuchen ablenkst und du dich nicht konzentrieren kannst. Dein Schreibtisch sollte genug Platz zum Ausbreiten haben. So sitzt du richtig: Die Füße befinden sich im Sitzen flach auf dem Boden. Die Ober- und Unterschenkel bilden einen 90°-Winkel. Die Unterarme liegen flach auf der Tischfläche. Das Ellbogengelenk ist ebenso im 90°-Winkel gebeugt. Achte auf einen geraden Rücken.

Das Arbeitsklima

Bringe ein Schild mit dem Text „Bitte nicht stören! Ich arbeite.“ an der Tür deines Zimmers an, damit du nicht gestört wirst. Achte auf die Raumtemperatur. Jeder hat seine eigene optimale Temperatur: Aber: Je wärmer es ist, desto müder wird man. Vorschlag: Bringe die Raumtemperatur auf 18 °C und stelle deine Füße auf eine Wärmflasche. Sind die Füße warm, wird der Rest vom Körper auch selten frieren. Achte auch darauf, regelmäßig zu lüften. Mit wenig Sauerstoff kann dein Gehirn schlecht arbeiten! Wichtig ist auch, bei hellem Licht zu arbeiten. Dunkelheit macht müde!

6





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Zum Vorbereiten im Unterricht und im Alltag

- Fang JETZT mit dem Lernen an! Nicht morgen, nicht zwei Tage vorher.
- Lerne in kleinen Happen aus unterschiedlichen Fächern.
- Erstelle einen Lernterminplan (wann lerne ich was, wann ruhe ich mich aus?).
- Setze Prioritäten.
- Übe mit Kolleg*innen üben und erklärt euch gegenseitig den Stoff.
- Geh aus keiner Schulstunde raus, nach der du sagen musst: Habe ich nicht verstanden → Frage bei der Lehrkraft oder bei Mitschüler*innen nach. (Je mehr Fragen offen bleiben, umso mehr musst du später nachlernen / -verstehen)
- Frag bei der Lehrkraft, welche Zusatzmaterialien (Bücher, Übersichten, ...) man benutzen könnte.
- Nimm das Schulbuch nicht nur in die Hand, sondern lies es. Viele Klausurfragen stehen da → Du kannst damit üben.
- Welche Texte wurden ausgelassen in der Unterrichtszeit? Wie würde ich diese verstehen? → Du kannst damit üben.
- Schau die Operatoren an, frag ggf. die Lehrkraft, ob man sie in der Klausur bekommen kann.
- Reduziere angstauslösende Gedanken, Grübeleien und innere Unruhe.
- Entwickle ein „Gedankenstopp“ mit markantem Stoppsignal.
- Bau belastende Umstände auch außerhalb der Schule ab.
- Entwickle einen regelmäßigen Tagesablauf, entwickle Routinen.
- Vergiss eine Abwechslung nicht!
- Meide „Panikmacher“, Nörgler, Zweifler, Pessimisten.

7





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

- Mach dir klar:
 - o Wer macht dir wie Erwartungsdruck und warum?
 - o Warum willst DU diese Prüfung / das Abi schaffen → Such dir ein begehrenswertes Ziel, das DU erreichen möchtest, für die diese Prüfung nur ein Step ist.
 - o Was wäre eine angemessene Belohnung für eine gut geschaffte Prüfung (Gut geschafft meint, dass du gut durch die Prüfung gekommen bist)?
 - o Reframe deine Prüfung: Nimm Sie nicht als Prüfung, von der alles oder nichts abhängt, sondern als Challenge für DEIN höheres Ziel, das DU erreichen willst.
- Denk dir einen prägnanten und motivierenden Satz aus und sage dir diesen mindestens einmal täglich laut ins Gesicht am Spiegel, z.B. „Das Leben ist mehr als diese Prüfung.“ Oder: „Ich schaffe es.“ Oder: „Ich habe schon Schwierigeres gemeistert.“
- Suche nicht nach Lernlücken.
- Konzentriere dich auf das eigene Wissen (und nicht auf das Nicht-Wissen)
- Denk an frühere Erfolge.
- Achte auch auf eine gute körperliche Vorbereitung:
 - o Bewegung/Sport
 - o gesunde Ernährung
 - o ausreichend Schlaf
 - o befriedigende Freizeitbeschäftigungen
 - o Entspannungs-, Atem-, Konzentrationsübungen einüben
- Wenn du religiös bist, lass dich segnen oder für dich beten





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Hilfreiche Arbeitstechniken

A.L.P.E.N.-Technik

Du sitzt zuhause und der Berg von Aufgaben wird nicht kleiner. Hier gibt es die effektive **A.L.P.E.N.-Technik**, um deinen Nachmittag zu planen. Sie wurde von Prof. Lothar Seiwert, einem „Zeitmanagement-Guru“, entwickelt.

So gehst du am Anfang eines jeden Nachmittag Tages vor:

Aufschreiben: Notiere in einer einfachen To-do-Liste ohne Reihenfolge welche Aufgaben, Aktivitäten und Termine heute so anstehen. Was du am Vortag nicht geschafft hast, kommt ebenfalls auf die Liste. Das können Hausaufgaben, Arzttermine etc. sein.

Länge: Schätze die Länge der Aufgaben ein. Beachte dabei, dass der Zeitaufwand für jede Aufgabe realistisch ist (nicht zu knapp!). Also beispielsweise Englisch-Vokabel lernen: 20 Minuten.

Puffer: Wichtig ist, dass du Puffer einplanst, ansonsten kommst du in Dauerstress. Verplane nur 60 % deiner Arbeitszeit, der Rest sollte als Puffer dienen.

Entscheidungen: Ordne die Aufgaben nach Wichtigkeit und streiche sie nach Möglichkeit. Ordne hier nach dem ABC-Prinzip (A: sehr wichtig; B: wichtig, C: unwichtig). Beispiel: Schreibst Du am nächsten Tag eine Klassenarbeit, solltest Du die Vorbereitung mit A markieren. Wenn du einen Aufsatz erst in einer Woche abgeben musst, dann markiere mit B.

Nachkontrolle: Wenn dein Arbeitstag beendet ist, solltest du überprüfen, ob du alle Aufgaben erledigt hast. Falls nicht, kommen Sie auf die To-do-Liste für den nächsten Tag. Wichtig ist auch, dass du dir überlegst, warum du die Aufgaben nicht geschafft hast, damit du dies am nächsten Tag besser planen kannst.

9

Tomaten- und Salami-Technik für mehr Freizeit während des Lernens!

Die Pomodoro-Technik (Tomaten)

Du unterteilst deinen Nachmittag in komplett störungsfreie Arbeitseinheiten (keine sozialen Netzwerke, kein Handy!) von jeweils 25 Minuten. Nach jeder Arbeitseinheit folgt eine Kurzpause von fünf Minuten. In diesen Pausen kannst du kurz lüften, auf die Toilette gehen oder Konzentrationsübungen durchführen. Und nach vier Arbeitseinheiten folgt eine längere Pause von 30 Minuten. Tipp: Wer nicht ganz auf sein Handy verzichten kann: Es gibt Apps für dein Handy, die dich bei der Einhaltung unterstützen und auch im „Flugmodus“ funktionieren!

Die Salami-Technik

Diese Methode geht auf den Philosophen René Descartes aus dem 17. Jahrhundert zurück. Eine ganze Salami wirst du schwer auf einmal essen können. In kleinen Scheiben geschnitten, schmeckt sie viel besser. Manche Aufgaben, wie z. B. die riesige Menge an Lernstoff für die Schule, erscheinen wie ein unüberwindbarer Berg. Teile sie in kleine Stücke und deine Motivation wird größer, die Aufgabe anzugehen, und du hast schneller ein Erfolgserlebnis! Du gehst ganz einfach in vier Schritten vor: 1. Schreibe das Problem auf. 2. Zerlege das Problem in kleine Scheiben. 3. Ordne die Scheiben nach Wichtigkeit. 4. Erledige die „Scheiben“!





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Atemübungen

Bewusstes Atmen beginnen durch Palmieren

Bei belasteten Augen (z. B. durch die Arbeit am Bildschirm oder das Schauen auf Text) hilft das „Palmieren“ (engl. palm = Handinnenfläche). Wenn du eine Bille trägst, setze sie ab. Dein Atem sollte dabei ruhig und gleichmäßig fließen. Du führst die Hände im Sitzen zusammen, wobei sich die Handinnenflächen leicht berühren. Reibe die Handinnenflächen kräftig aneinander. Wenn deine Hände schön warm sind, legst du die Handballen sanft auf die geschlossenen Augen und die Augenumgebung. Die Handinnenflächen liegen dabei wie „Schüsselchen“ über den Augen und die Finger ruhen leicht schräg auf der Stirn. Die Hände berühren deine Augen nicht und von den Händen wird kein Druck ausgeübt. Nun lässt Du die Wärme und das angenehme Kribbeln einige Augenblicke wirken.

Bauch und Becken-Atmung

Schau, dass du mit jedem Atemzug tief in den Bauch und dein Becken atmest. Das geht in der Regel einfacher, wenn du durch den Mund atmest. Achte darauf, dass die Luft nicht im Brustkorb hängen bleibt. Um das zu üben kannst du verschiedenen Atemtechniken anwenden, die du einüben musst, damit du sie in einer Stresssituation wie einer Klausur sofort anwenden kannst.

Die „4x4x4-Methode“

Eine ganze einfache Methode, mit der angeblich sogar die „Marines“ aus den USA trainieren, geht so: Du atmest vier Sekunden lang durch die Nase tief ein und dann vier Sekunden lang durch den Mund aus. Das machst du vier Minuten lang. Am besten du stellst dir den Timer in deinem Handy (Flugmodus!) auf vier Minuten (aber natürlich nicht während der Klausur).

Die „4x4x6x10-Methode“

Sie ist ähnlich zur vorigen Übung. Man kann sie am besten im Bett vor dem Einschlafen üben. Du atmest vier Sekunden lang durch die Nase tief ein, dann hältst du den Atem 4 Sekunden an und dann atmest du langsamer, nämlich 6 Sekunden lang, durch den Mund aus. Das Ganze machst du mindestens zehn Mal hintereinander.

Wechselseitige Atmung

Diese Übung stammt aus dem Yoga, wird aber dort in den verschiedensten Richtungen verwendet. Verschließe mit dem kleinen Finger das linke Nasenloch. Atme nun tief durch das rechte Nasenloch ein und zähle dabei im Sekundenrhythmus bis 4. Verschließe jetzt mit dem Daumen das rechte Nasenloch und halte den Atem 1-4 Sekunden lang an. Öffne das linke Nasenloch und atme 4-8 Sekunden lang aus. Je länger du ausatmest, desto besser.

Die „Strohalm-Atmung“

Spitze ganz unauffällig die Lippen. Stelle dir vor, du hast einen Strohhalm im Mund. Gerne kannst du dabei die Augen schließen und dir eine schöne Umgebung vorstellen. Atme nun fünf Mal hintereinander durch den Mund ein und aus. Wenn du allein bist, kannst du ein Schlüpf-Geräusch machen.

Siehe dazu auch die Videos und Audios unter: <https://schulseeelsorge-evangelisch.de/calmdowntutorials/>

10





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Konzentrationsübungen

TIPP: Arbeite 20-25 Minuten lang konzentriert ohne Ablenkung und übe fünf Minuten lang die folgenden Übungen (vgl. dazu die Pomodoro-Technik).

Achtung: Wenn von zehn Versuchen mindestens sieben optimal klappen, solltest du eine neue Übung machen oder durch eine Steigerung wie Klatschen beim Wechsel variieren.

Tip 2: Es geht nicht um Geschwindigkeit, sondern um Präzision. Ich empfehle dir für jeden Wechsel eine Sekunde anzusteuern. Also im Idealfall 60 Wechsel pro Minute.

Der Fingerläufer



Berühre mit dem linken Zeigefinger den linken Daumen. Nun berühren nacheinander alle Fingerspitzen der linken Hand den Daumen der linken Hand, bis die Fingerspitze des linken Daumens und des linken Zeigefingers sich wieder berühren. Als nächstes berühren sich der rechte kleine Finger und der rechte Daumen. Wieder berühren sich die Fingerspitzen nacheinander, bis der rechte kleine Finger und der rechte Daumen wieder zusammen sind. Nun führst du dies gleichzeitig aus. Du siehst, ob du es richtig gemacht hast, wenn sich am Ende linker Daumen und linker Zeigefinger sowie rechter kleiner Finger und rechter Daumen berühren.

11

Finger-Drehen



Die Finger deiner beiden Hände sind gestreckt und die Fingerspitzen berühren sich. Drehe deine Daumen umeinander. Zuerst vorwärts und dann rückwärts. Wiederhole dieses Drehen jeweils mit den Zeigefingern, Mittelfingern, Ringfingern und zum Schluss mit den kleinen Fingern. Führe die Drehungen jeweils in beide Richtungen aus.





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tipp 3: Mach jede Übung zunächst nur mit einer Hand. Wenn es gut klappt, wechsele auf die andere Hand. Erst wenn es auch gut mit dieser klappt, benutze beide Hände.

Tipp 4: Schwierig wird es, wenn die Hände bei bestimmten Übungen gegenläufig arbeiten. Als Beispiel Hase Jäger: Erst macht die linke Hand den Hasen und die rechte den Jäger, dann wechseln beide Hände gleichzeitig. Die linke Hand wird zum Jäger, während die linke der Hase wird.

Der auferstandene Hase



Mit der linken Hand formst du mit Zeige- und Mittelfinger zwei Hasenohren. Wichtig ist, dass der Daumen den Ringfinger berührt. Mit der rechten Hand formst du



eine „Pistole“. Beide Hände sind etwa auf Schulterhöhe. Nun wechseln die Hände, links ist nun die Pistole, rechts der Hase. Ich und Du Die Hände sind auf Schulterhöhe. Der Daumen der rechten Hand deutet zu dir hin, der Zeigefinger der linken Hand von dir weg. Die restlichen Finger deiner Hand sind geschlossen. Nun wechseln die Hände synchron, der Zeigefinger der rechten Hand deutet von dir weg, der Daumen der linken Hand deutet zu dir hin.

12

Ich und Du



Die Hände sind auf Schulterhöhe. Der Daumen der rechten Hand deutet zu dir hin, der Zeigefinger der linken Hand von dir weg. Die restlichen Finger deiner Hand sind geschlossen. Nun wechseln die Hände synchron, der Zeigefinger der rechten Hand deutet von dir weg, der Daumen der linken Hand deutet zu dir hin.





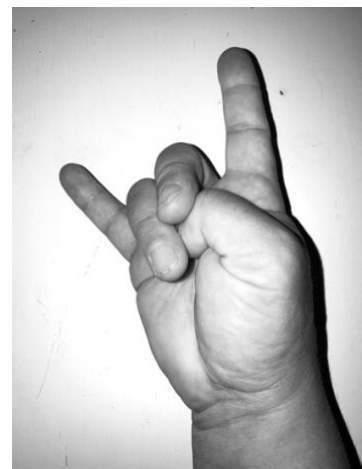
Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Däumling & kleiner Finger



Hase & Ochse



13

Alphabet rückwärts

Versuche im Kopf das Alphabet rückwärts zu erinnern.

Rückwärts schreiben

Nimm dir ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand und suche dir ein beliebiges Wort aus, zum Beispiel Arbeitsplatz. Schreibe dieses Wort einmal in Druckbuchstaben auf. Versuche nun, dieses Wort rückwärts und mit gespiegelten Buchstaben aufzuschreiben.

Fange bei einfachen Begriffen wie Wasser an und steigere dich anschließend: Springseil, Avocado, Muskeltraining, Hypertrophie...





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Weitere Achtsamkeitsübungen

Slow Motion

Wenn du spürst, dass du hektisch oder gestresst bist, dann erledige alles eine Minute lang in Zeitlupe: ganz langsam und fließend. Fahre einfach komplett zurück. Spüle z. B. ein Geschirrtel nach dem anderen. Lasse dich nicht hetzen. Konzentriere dich genau auf das eine Geschirrtel, das sich gerade in deiner Hand befindet. Was fühlst du, wenn du es ins Wasser tauchst? Wie legt sich der Seifenschaum auf deine Haut? Mache dies nur eine Minute lang.

Die „Fünf Finger der Achtsamkeit“

Diese Übung ist gut, wenn du dich im Raum stärker verorten möchtest, um nicht mit den Gedanken abzuschweifen.

Jedem Finger deiner Hand wird ein Sinneskanal und der Handinnenfläche der aktuelle Gedankengang zugeordnet. Gehe in Gedanken die „fünf Finger“ durch und nimm deine Sinne ganz bewusst wahr.

1. Daumen: Hören Was hörst du genau jetzt? Welche Geräusche sind nah, welche fern?
2. Zeigefinger: Sehen Was siehst du, wenn du geradeaus schaust? Wenn du nach oben/unten und links/rechts blickst?
3. Mittelfinger: Schmecken Was schmeckst du gerade mit deiner Zunge?
4. Ringfinger: Spüren Nimm deinen Körper aktiv wahr. Wie nehme ich die Temperatur wahr? Wie schnell oder langsam atme ich?
5. Kleiner Finger: Riechen Was riechst du gerade? Nimmst du deinen eigenen Geruch wahr? Wie riecht deine Umgebung?

14

Die Zungenentspannung

Beim bewussten Entspannen der Zunge lässt du diese einfach ganz locker auf dem Zungenrund aufliegen. Eine entspannte Zunge füllt den kompletten Boden aus. Je entspannter deine Zunge wird, desto entspannter wirst auch du. Zähle nun mithilfe der Zunge deine Zähne. Du startest mit der rechten oberen Zahnreihe. Beginne mit den hinteren Backenzähnen und zähle von dort alle Zähne bis zu den mittleren Schneidezähnen. Wenn Du fertig bist, zählst du mit der Zunge deine Zähne der rechten unteren Zahnreihe. Mache nun eine kurze Pause und nimm wahr, wie sich deine rechte Kieferhälfte im Vergleich zur linken Kieferhälfte anfühlt. Die Übung wiederholst du dann mit der linken Seite.

Siehe dazu auch die Videos und Audios unter: <https://schulseelsorge-evangelisch.de/calmdowntutorials/>





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Schriftliche Prüfung

Vor der schriftlichen Prüfung:

- Denken daran, wie viel und was du alles gelernt hast.
- Keine Schuldgefühle darüber, was du vielleicht nicht oder zu wenig gelernt hast.
- Stoffgebiete überblicksmäßig noch einmal in Erinnerung rufen, aber
- keinen neuen Stoff einzuprägen versuchen, - das ist verwirrend und ineffektiv
- etwas Angenehmes, Entspannendes tun
- Entspannungsübungen anwenden
- etwas Leichtes, Angenehmes essen
- Stress und turbulenten Situationen aus dem Weg gehen

Während der schriftlichen Prüfung:

- Erfrage (wenn erlaubt) Operatoren ggf. bei der Lehrkraft.
- Lese alle Aufgaben genau: Was steht da? Was nicht? Schreib nicht alles, was du weißt oder je gelernt hast, sondern was gefragt ist!
- Priorisiere: Welche Aufgabe fällt mir spontan am leichtesten → damit beginnen (Motivationsschub).
ACHTUNG: Baut eine Aufgabe auf einer anderen auf, funktioniert das vllt. nicht!
- Achte auf eine gute Zeitplanung, plane Puffer ein.
- Beiß dich nicht fest, bleibe im Schreibfluss.
- Vergleiche dich nicht mit anderen.
- Wenn dir zu keiner Aufgabe etwas einfällt, dann iss erst mal etwas in Ruhe!
- Erstelle kurz eine Argumentationsskizze (Mindmap) – gib sie mit ab bzw. sie muss mit abgegeben werden. Ggf. verstehen dann die Prüfenden besser, was du im Fließtext meinst. (Weise ggf. bei Zeitmangel kurz bei der Beantwortung der Aufgabe auf die Mindmap hin, z.B. „Siehe Mindmap“)
- Lies abschließend, ob das Geschriebene schlüssig klingt (Satzbau!)

15





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Blackout und Notfallplan

Bei Blackout

- ATME!!! (erinnere dich an alle Atemübungen)
- Reibe dein Gesicht ab.
- Lenke deine Aufmerksamkeit auf Vorgänge außerhalb des Körpers, also: Was geschieht im Raum? Wie riecht es hier? Was höre ich...?
- ATME!!! (erinnere dich an alle Atemübungen)
- Konzentriere dich auf das Hier und Jetzt.
- Erwinnere dich an die Konzentrationsübungen mit den Händen
- ATME!!! (erinnere dich an alle Atemübungen)
- Führe dir das vorher gesteckte Ziel bzw. die Challenge vor Augen.
- Führe PMR (Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen) im Sitzen durch.
- Erde dich: Fester Stand der Füße. Mehrfach die Zehen krallen und entspannen.
- ATME!!! (erinnere dich an alle Atemübungen)
- Nutze deinen Notfallkoffer.
- Nimm ggf. Kontakt zum Prüfenden auf und informiere ihn, wie es dir geht.

16

Siehe dazu auch die Videos und Audios unter: <https://schulseelsorge-evangelisch.de/calmdowntutorials/>





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Notfallkoffer

Packe deinen eigenen Notfallkoffer und habe ihn auf jeden Fall dabei, auch wenn du vielleicht nicht alles brauchst

- Wasserflasche
 - Kein schwer verdauliches Essen
 - Persönliche Mutmacher („Glücksbringer“)
 - Taschentücher
 - Traubenzucker
 - Erfrischungstuch
-
- Reize für die Geschmacksnerven: Hier sollen die Geschmacksnerven durch einen intensiven Reiz die notwendigen ablenkenden Empfindungen liefern. Das können Lebensmittel wie eine scharfe Chilli, Brause, scharfe bittere Bonbons, extrem süße Speisen oder stark säurehaltige Dinge wie eine Zitrone sein.
 - Reize für die Geruchsnerve: Auch durch das Erschnupern eines intensiven Geruchs kann die erwünschte Ablenkung und Beruhigung erfolgen. In Frage kommen entweder angenehme Gerüche wie ein besonderes Parfüm, ein Gewürz wie Zimt oder Vanille oder auch ein stechender und unangenehmer Geruch wie Ammoniak. (Bitte denke daran, du sitzt nicht allein in der Prüfung!!!)
 - Am besten eignet sich ein Geruch, der dich beruhigt. Vorher also ausprobieren.
 - Reize für die körperliche Empfindung: Hier kommt alles in Frage, was einen starken körperlichen Reiz oder gar einen kleinen Schmerz erzeugt. Ein Gummiband am Handgelenk, welches gegen dieses geschnippt wird, ein kleiner Kieselstein im Schuh, eine harte Bürste, eine Wäscheklammer oder ein Igelball liefern alle die notwendige Intensität.

17

Siehe dazu auch die Videos und Audios unter: <https://schulseelsorge-evangelisch.de/calmdowntutorials/>





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Mündliche Prüfung / Referate etc.

Das meiste, was für schriftliche Prüfungen gilt, gilt auch für mündliche.

- Sei ausgeschlafen.
- Hab gefrühstückt.
- Sei rechtzeitig da.
- Mach Atemübungen / meditiere z.B. im Raum der Stille.
- Führe keine großen Gespräche vor der Prüfung (um dich nicht negativ zu pushen)
- Lass dir Zeit.
- Sprich langsam und laut.
- Höre zu, überlege, frage ggf. nach.
- Stelle Kontakt zu den Prüfenden her und halte ihn.
- Biete Alternativen an.
- Sprich Aufregung und / oder Blockaden an.
- Informiere die prüfenden Personen bei zu großer Anspannung und Blackout.
 - o Unterbrich kurz die Prüfung kurz, indem z.B. etwas trinkst.
 - o Frage nach.
 - o Stell ggf. die Frage zurück und beantworte sie später.
 - o Bitte um eine Umformulierung.
 - o Entspanne dich körperlich (s.o.)
 - o Rufe positive und konstruktive Selbstinstruktionen (s.o.) ab.
 - o Gib nicht auf.

18





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Tutorial: Nach den Prüfungen

Nach der (schriftlichen) Prüfung ist vor den Prüfungen, daher:

- Rede nicht gleich mit jemandem über die Prüfung → möglicher Stressor für die nächste Prüfung.
- Mach etwas Entspannendes:
 - Tanzen
 - Musik hören
 - Eis essen
 - Meditieren
 - Malen
 - Lieblingsfilm anschauen
 - Kochen
 - Saunen
 - Sport machen
 - Sex haben
 - Schlaf nachholen
 - ...

19

Frage dich bereits vor deinen Prüfungen: Was ist *deine* beste Methode dich zu erholen?
Was oder wer könnte dir gerade gut tun?





Tutorials

zur Stressreduktion und guten Vorbereitung auf Prüfungen

Quellen, links und weiterführende Literatur:

- Calm down – Podcast der Schulseelsorge.
- <https://www.studierendenberatung.at/studienbewaeltigung/pruefungen-erfolgreich-bestehen/>
- Stress war gestern: Umgang mit Stress im Alltag, Arbeitsblätter von Ferdinand Falkenberg, Raabe Verlag

