

Qualifizierungsseminar Stressbewältigung

Beispielhandbuch für Auszubildende

Trainer: Gerald Wagner, Schweigen-Rechtenbach

Inhaltsverzeichnis

1	Misserfolgskreislauf versus Erfolgskreislauf.....	4
2	Mentale Einstimmung.....	6
3	Arbeitsorganisation.....	25
4	Übungsmethoden.....	29
5	Literatur und Quellen.....	34

Einleitung

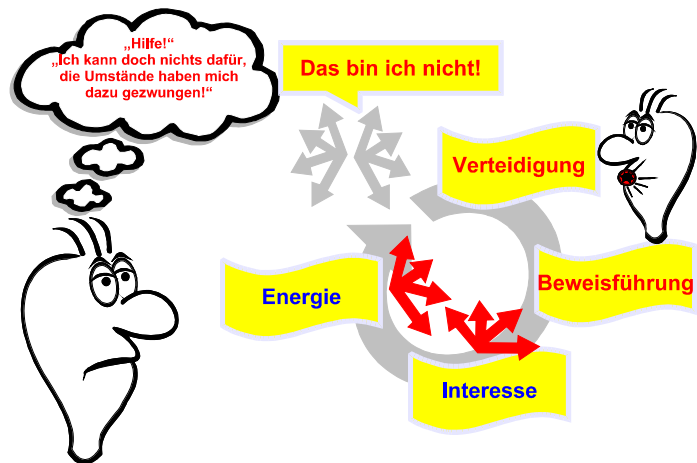
Prüfungssituationen sind für die meisten von uns Ausnahmesituationen. Für fast alle ist es negativer Stress, sowohl was die Vorbereitung als auch die Prüfung selbst betrifft. Anliegen dieses Handbuchs ist es, diesen negativen in möglichst positiven Stress umzuwandeln. Zunächst werden Sie herausfinden, was Sie blockiert, was Ihnen Angst macht, um dann mit Hilfe verschiedener Methoden die Situation mental für sich zu verbessern. Ist Ihr Kopf dann frei fürs Lernen, erhalten Sie konkrete Tipps zur Arbeits- und Zeitorganisation. Wir stellen Ihnen verschiedene Methoden vor, wie Sie Ihren Lernstoff bewältigen können, um dann möglichst stressfrei und selbstsicher die Prüfung zu meistern. Die meisten Methoden müssen natürlich geübt werden. Sie selbst müssen herausfinden, welche die für Sie beste und effektivste ist. Dies braucht etwas Zeit. Nehmen Sie sich diese Zeit und stellen sich der Herausforderung. Sie werden in jedem Fall davon profitieren.

1 Misserfolgskreislauf versus Erfolgskreislauf

Misserfolgskreislauf und Erfolgskreislauf stellen sehr einfach dar, wie es zu Demotivation und Motivation kommt. Klarheit über die Auswirkungen von Misserfolgs- und Erfolgsschleifen gibt Ihnen vielleicht schon die Möglichkeit, öfter einmal Dinge anders zu sehen, z.B. bei Prüfungsangst nicht mit Blockierung zu reagieren, sondern zurück in die Erfolgsschleife zu springen und konstruktiv weiter zu agieren. Allein das Wissen um diese inneren Vorgänge bringt Ihnen schon einen Fortschritt.

Der Misserfolgskreislauf:

Wenn wir uns im Misserfolgskreislauf befinden, verschwenden wir unsere Energie und unser Interesse häufig für unsere Verteidigung: „Der Unterricht ist schlecht“, „der Lernstoff zu viel“, „die Prüfer wollen nur Böses“ usw. Für diese „Entschuldigungen“ suchen wir an allen möglichen Stellen Beweise. Wenn wir uns in der Misserfolgsschleife bewegen, verschwenden wir nicht nur unsere Energie, sondern auch eine Menge Zeit.

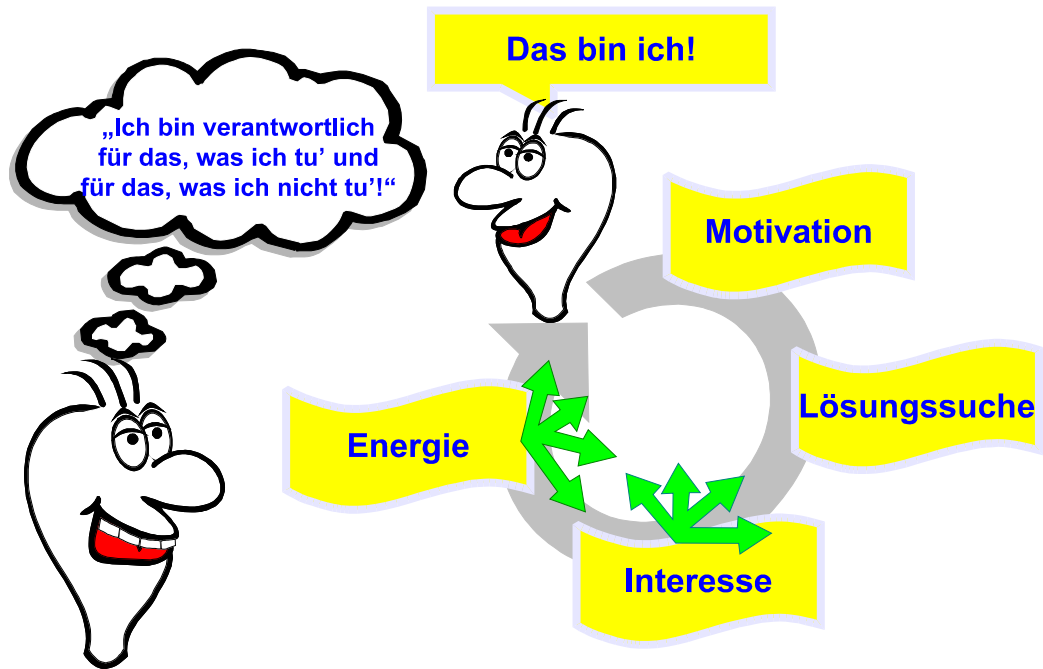


Beim Lernen für Prüfungen ist Erfolgsorientierung besonders wichtig, sonst kommt es zu Verstetigung unsres Misserfolgs.



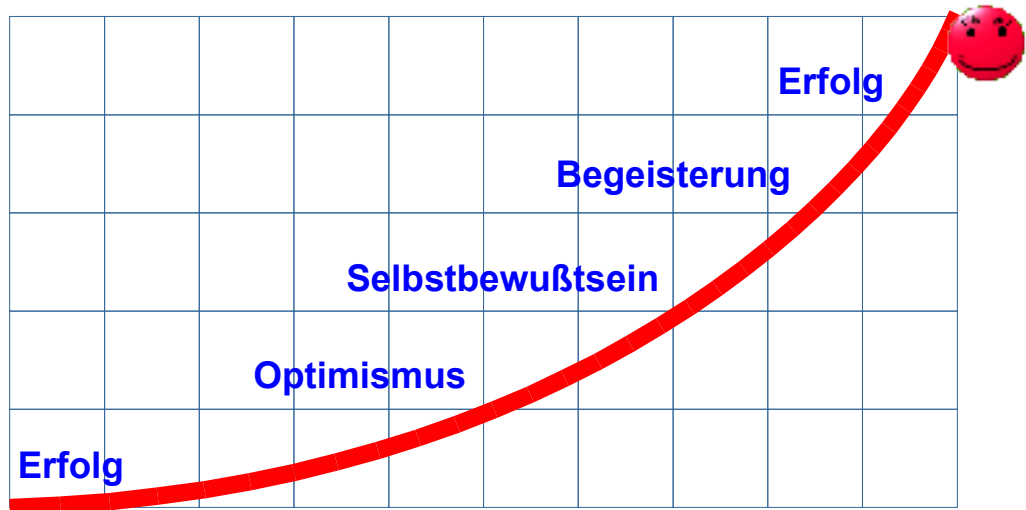
Steigen Sie bewusst um, in den Erfolgskreislauf!

Der Erfolgskreislauf



Im Erfolgskreislauf verwenden wir unsere Energie und unser Interesse auf Motivation und Lösungssuche. Dies führt zu:

Erfolg produziert Erfolg.



2 Mentale Einstimmung

Wir modernen Menschen tragen noch uralte Verhaltensmuster mit uns herum. Auch bei einer nur vermeintlichen Gefahr für Leib und Leben, reagiert unser Körper mit Angst. Adrenalin wird ausgeschüttet und es treten die bekannten Symptome auf, wie: Herzklopfen, feuchte Hände, Druck im Magen oder auf der Brust usw. In Prüfungssituationen besonders unangenehm ist es natürlich, wenn wir nicht mehr klar denken können. Bestimmte Übungen können uns helfen, zur Ruhe zu finden, Ängste abzubauen, unser Selbstvertrauen und unsere Konzentrationsfähigkeit zu stärken. Wir können persönliche Methoden entwickeln, die uns dabei helfen. Allerdings brauchen wir etwas Geduld, bis unsere Übungen wirken.



2.1 Angstauslösende Situationen



Machen Sie erst mal eine Bestandsaufnahme. In welchen Situationen empfinden Sie Angst? Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt, nicht nur Prüfungssituationen. Im nächsten Schritt überlegen Sie: Was kann im schlimmsten Fall passieren? Geht es wirklich um Leib und Leben oder manchmal „nur“ um Anerkennung oder Bewunderung oder Furcht vor Blamage? Prüfen Sie genau, welche Konsequenzen

Sie fürchten und ob sie tatsächlich eintreffen werden. Bezogen auf Tests und Prüfungen heißt das: Ist tatsächlich meine ganze Zukunft verbaut, wenn ich es jetzt nicht schaffe, oder habe ich nur Sorge, dass Eltern schimpfen oder Freunde mich auslachen, weil ich ihren Erwartungen nicht entsprochen habe?

Egal, welche Konsequenzen Sie fürchten, Ihnen machen sie Angst. Daher können Sie jetzt versuchen, sie in einem realistischeren Licht zu sehen. Angst schaltet leider die Vernunft und das logische Denkvermögen aus. Mit diesem Wissen können wir die Angst bekämpfen und mit der Entwicklung positiver Gefühle beginnen.

2.1.1 Den Blickwinkel verändern



Der Volksmund sagt, der Glaube versetzt Berge. Unser Denken ist hierarchisch organisiert. Unsere Identität steuert unsere Werte (das, was wir über uns, unsere Mitmenschen und wie die Welt funktioniert glauben).

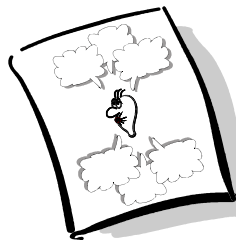
Diese Werte bestimmen, in welchen Lebensbereichen wir Kompetenz und Verhaltensweisen anstreben. Wenn wir glauben unmusikalisch zu sein, werden wir nie ein Instrument lernen. Wenn wir glauben, musizieren ist toll, schon viel eher.

Wenn wir glauben ein schlechter Lerner zu sein... Oh weh, jetzt wird unser Wertesystem für uns gefährlich. Wir blockieren unsere Lernfähigkeit. Mit etwas Selbstdisziplin können wir dies ändern.



2.1.1.1 Schriftlich

Für diese Übung brauchen Sie zwei weiße Blätter Papier, Stifte (eventuell mehrere Farben) und eine angenehme Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen.

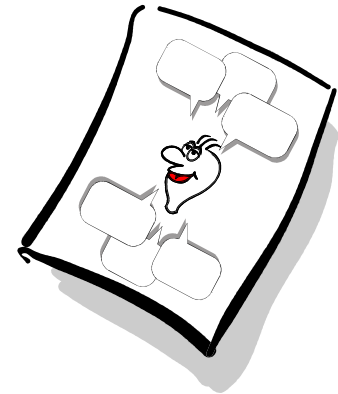


Auf das erste Blatt zeichnen Sie sich als ängstliches und trauriges Strichmännchen oder Gesicht, das umgeben ist von Sprechblasen. In diese Sprechblasen schreiben Sie nun jeweils eine Situation rein, die Ihnen Angst macht.

Wenn Ihnen wirklich nichts mehr einfällt, wenden Sie sich dem zweiten Blatt zu.

In dessen Mitte erscheint jetzt, wie erwartet, ein fröhliches, gut gelauntes Männlein oder Gesicht. Nun nehmen Sie sich der Reihe nach alle negativen Empfindungen des ersten Blattes vor. Drehen und wenden Sie sie in alle Richtungen. Stimmt das wirklich so, wie ich es aufgeschrieben habe? Werden meine Lehrer/Eltern/Freunde wirklich so denken/fühlen/reagieren, wie ich mir das ausgemalt habe? Sehe ich das nicht doch sehr verzerrt oder übertrieben? Formulieren Sie nun für jede negative Aussage ein positives Gegenstück. Statt: „Die Arbeit geht bestimmt wieder schief. Das ist einfach nicht mein Fach.“

Überlegen Sie: Ist das nicht zu pauschal formuliert? „Einige Teilbereiche des Faches machen mir doch richtig Spaß; da habe ich auch meist gute Noten. Wenn ich mich gut vorbereite, werde ich auch dieses Thema schaffen.“ Dies schließt natürlich Veränderungen in Ihrem Denken ein. Es steht in Ihrer Macht, jede Situation in einem positiven Licht zu sehen. Das „positive“ Blatt hängen Sie über Ihren Schreibtisch und beschäftigen sich oft und intensiv mit ihm.



2.1.1.2 Mündlich



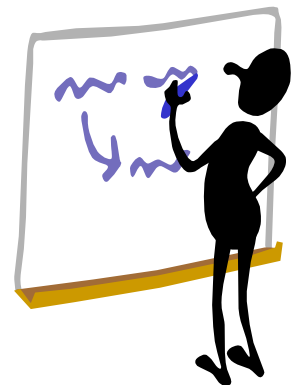
Statt zwei Blätter Papier brauchen Sie jetzt zwei Stühle. Setzen Sie sich auf den einen und formulieren Sie aus Ihrer Sicht eine Ihrer Ängste, z.B.: „Ich habe das Gefühl, dass der Lehrer/Ausbilder mich nicht leiden kann. Er guckt mich immer so komisch an und nimmt mich immer dran, grad wenn ich die Antwort nicht weiß. Das verunsichert mich total.“

Stellen Sie sich dann auf dem anderen Stuhl eine Ihnen vertraute, wohlgesonnene Person vor, die Sie als Berater akzeptieren. Wechseln Sie jetzt den Platz und tun so, als wären Sie die andere Person. Als dieser Berater versuchen Sie nun einer Ihnen nahestehenden Person (nämlich sich selbst) zu helfen. Vielleicht so: „Vielleicht hast du ja mal eine völlig unsinnige Antwort gegeben und der Lehrer/Ausbilder erinnert sich noch daran. Ich glaube aber nicht, dass das jetzt noch eine Rolle spielt. Versuche doch durch freundliches und aufgeschlossenes Mitarbeiten dem Lehrer/Ausbilder zu signalisieren, dass du am Unterricht interessiert bist. Hält das unguete Gefühl bei dir an, frag' deine Kollegen, ob sie die Situation auch so sehen. Du kannst auch mit dem Lehrer/Ausbilder selbst mal sprechen, um die Situation zu klären.“

Durch den Wechsel der Person bzw. der Sichtweise, durchbrechen Sie ganz bewusst Ihre Denkschemata und sehen Ihre Situation in einem ganz anderen Licht.

2.1.1.3 Selbstbeeinflussung

Eine Kombination aus schriftlicher und mündlicher Veränderung des Blickwinkels ist die Selbstbeeinflussung. Nehmen Sie sich einen negativen Gedanken vor, der Sie immer wieder behindert und in eine Mißerfolgs-Schleife katapultiert. Schreiben Sie diesen Satz auf, z. B.: „Während der Prüfung bin ich immer so nervös und aufgeregt, so dass ich keinen klaren Gedanken fassen kann. Ich habe alles vergessen, was ich gelernt habe.“ Jetzt kehren Sie den Inhalt des Satzes um und formulieren ihn positiv. Benennen Sie Ihre Ziele, nicht die Erwartungen anderer. Verwenden Sie keine negativen Ausdrücke wie „nicht“, „kein“, „Angst“ etc. Benutzen Sie die Gegenwartsform, als wäre all dies Positive schon eingetreten. „Ich bin ruhig und gelassen. Meine Gedanken sind klar. Ich erinnere mich an alles, was ich gelernt habe.“ Diesen Satz lesen Sie sich laut vor, bis Sie ihn auswendig können. Sagen Sie ihn in Gedanken immer wieder. Wenn Sie ihn so verinnerlicht haben, wird er Ihnen in der Situation, in der Sie ihn brauchen, helfen, die Situation im positiven Sinne zu meistern. Wenn Sie, nach einiger Zeit, diesen Satz mit Erfolg anwenden, formulieren Sie den nächsten. Nachdem es mit dem zweiten Satz klappt, wiederholen Sie intensiv und bewusst noch einmal den ersten, so dass Sie diese positive Einstellung wirklich verinnerlicht haben.



2.1.1.4 Beobachtung der Angst

Sie kennen das Gefühl, dass die Angst Sie überwältigt. Sie spüren, wie sie kommt und haben das Gefühl, nichts dagegen tun zu können. Versuchen Sie doch einmal, wie ein Beobachter, quasi neben sich stehend, die Angst und deren Symptome bei sich zu beobachten. Beschreiben Sie für sich, völlig wertfrei, was in Ihrem Körper vor sich geht. „Wenn ich an die Prüfung denke, spüre ich jetzt schon ein mulmiges Gefühl im Bauch. Meine Atmung wird ganz flach, die Hände werden feucht und mein Kopf ist völlig leer.“ Versuchen Sie, diese Gefühle jetzt genau zu spüren. Merken Sie, wie sie entstehen, aber auch wieder

verschwinden. Es ist weder gut noch schlecht. Dies verschafft Ihnen eine gewisse Distanz, die es Ihnen ermöglicht, gelassener mit der Angst umzugehen.

2.1.1.5 Verlachen der Angst



Hilft Ihnen das pure Beobachten der Angst nicht hinreichend, um entspannter mit ihr umgehen zu können, gehen Sie einen Schritt weiter. Denken Sie sich eine Situation aus, die schrecklicher nicht sein könnte. Übertreiben Sie maßlos, was Ihre Ängste und Angstsymptome betrifft. „Nach einer schlaflosen, alptraumgepeinigten Nacht wanke ich totenbleich zur Prüfung. Meine Knie schlottern dermaßen, dass ich wie ein Gummimännchen durch die Gegend hopse. Der Schweiß rinnt mir literweise übers Gesicht, so dass ich mich ständig abtrocknen muss.

Immer wieder fällt mir der Stift laut klappernd aus der Hand und ich muss unter den Bänken herumkriechen um ihn zu suchen und aufzuheben...“ Karikieren Sie die Situation, so dass sie nur noch komisch ist und Sie über sich lachen müssen. Auch das kann die nötige Distanz schaffen, um mit Ihren Ängsten realistischer umgehen zu können.

2.2 Entspannungsübungen

Stress empfinden wir als belastend. Dabei kann Stress auch motivierend sein und zu Höchstleistungen führen. Zu viel Stress macht allerdings krank.

Gerade wenn Belastungen besonders groß sind, brauchen wir Oasen der Ruhe. Ein heißes Bad oder eine Runde Jogging wirken manchmal Wunder. Sie sollten allerdings Ihren eigenen Weg finden, wie Sie persönlich besonders gut entspannen können.

2.2.1 Der Nachtschlaf

Unabhängig von allen Methoden auch tagsüber, zwischendurch entspannen zu können, ist ein ausreichender Nachtschlaf von großer Bedeutung. Wir schlafen heutzutage pro Nacht ca. 70-90 Minuten weniger als die Menschen vor 100 Jahren. Daraus können durchaus Migräne, Allergien, Infektionen,

Immunerkrankungen und andere Krankheiten oder Missempfindungen resultieren. Unser Körper und unser Geist müssen die Möglichkeit haben, ihre Akkus wieder aufzuladen. Die benötigte Schlafdauer ist natürlich von Mensch zu Mensch verschieden. Hier ist jeder gefordert, für sich alleine herauszufinden, wie viel Schlaf er tatsächlich braucht.

Fehlenden Nachtschlaf kann man durchaus einmal durch andere Entspannungsmethoden tagsüber „nachholen“. Dabei zählt weniger die Länge der Entspannungsphase oder des



„Nickerchens“, als vielmehr die Häufigkeit des Einschlafens bzw. des „Wegträumens“. Vermutlich schüttet der Körper gleich zu Beginn des Einschlafens Wachstumshormone aus, die für eine intensive Erholung sorgen. Was leider nicht funktioniert, ist das „im Voraus schlafen“. Das kann unser Körper nicht für spätere Notfälle speichern. Im Gegenteil: zu viel Schlaf kann wiederum zu Antriebslosigkeit und depressiven Verstimmungen führen. Sorgen Sie für ausreichend Nachtschlaf und versuchen Sie am Tag, einen Kurzschlaf oder eine Entspannungsübung einzubauen. Wann der richtige Zeitpunkt für ein Nickerchen gekommen ist, sagt Ihnen Ihr Körper recht deutlich. Sie sind auf einmal schlapp, unkonzentriert, die Augenlider werden schwer. Sie kennen sicher die Signale. Wenn es dann die äußeren Umstände erlauben, sollten Sie gleich eine Entspannungspause machen.

2.2.2 Der Kurzschlaf 3 - 30 Minuten



Nach dem Mittagessen sind viele Menschen müde. Zum einen ist der Körper mit der Verdauungsarbeit beschäftigt und zum anderen haben viele Menschen am frühen Nachmittag (auch ohne zu essen) ein Leistungstief. Wir haben natürliche Tagesrhythmen, die jedoch von Mensch zu Mensch sehr verschieden sein können.

Um ein Leistungstief zu überwinden ist die Kurzschlafmethode eine gute Möglichkeit. Allerdings stellt die Kurzschlafmethode keinen Ersatz für ein bestehendes Schlafdefizit dar.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Kurzschlafmethode anzuwenden:

1. Legen Sie sich hin und halten Sie einen Schlüsselbund o.ä. zwischen Daumen und Zeigefinger so über eine Fläche, dass er beim Herunterfallen Lärm produziert. Überlassen Sie sich Ihrer Müdigkeit, bis Sie einschlafen. Beim Einschlafen entspannen sich unsere Muskeln automatisch, wobei der Schlüsselbund herunterfällt und Lärm produziert. Der Lärm weckt Sie und Sie werden sich frisch und erholt fühlen, weil Sie sich gut entspannt haben, jedoch noch nicht in die Tiefschlafphase gegangen sind. Tiefschlaf ist erst nach 2-3 Stunden erholsam. Werden wir früher geweckt, fühlen wir uns häufig wie zerschlagen. Kurzschlaf sollte deshalb maximal 30 Minuten dauern. Testen Sie die für Sie erholsamste Länge.
2. Sie können Kurzschlaf sogar am Schreibtisch anwenden. Legen Sie dabei den Arm auf die Schreibtischplatte und betten Sie Ihren Kopf auf dem Arm. Gehen Sie ansonsten genauso wie in Punkt 1 beschrieben vor.
3. Sogar im Stehen funktioniert diese Methode. Viele wenden Sie in öffentlichen Verkehrsmitteln intuitiv an. Sie stehen da, halten sich an einem Haltegriff fest und schließen die Augen. Einschlafen führt zur Muskeler schlaffung und Sie werden automatisch wach. Sorgen Sie dabei natürlich immer für einen Rahmen ohne Verletzungsgefahr. Der eine oder andere ist dabei schon umgefallen (Übermüdung).

Für alle genannten Varianten des Kurzschlafes gilt aber folgendes:

Machen Sie Ihr Nickerchen regelmäßig, am besten immer zur selben Zeit am selben Ort. Suchen Sie einen Ort, an dem Sie sich sehr wohl fühlen und -ganz besonders wichtig- machen Sie Ihre Erholungspause ohne schlechtes Gewissen, mit der festen Überzeugung, dass sie Ihnen sehr gut tut. Davon müssen Sie unter Umständen auch die Kollegen und Ihren Chef überzeugen. Viele Firmen folgen aber schon dieser Philosophie und haben Ruhezeiten für Ihre Mitarbeiter eingerichtet, in denen diese ungestört entspannen können.

2.2.3 Mentale Entspannung

Allein wenn Sie sich Zeit zum Erlernen einer Entspannungsmethode gönnen, bauen Sie Stress ab. Abschalten und einfach die Seele baumeln lassen ist eine der natürlichen Entspannungsmöglichkeiten, die wir oft intuitiv nutzen, jedoch häufig vergessen, wenn wir unter Stress stehen.

Auch Massage, Sauna, ein Sonnenbad im richtigen Maße oder Musik hören führen ebenso zu mentaler Entspannung.



2.2.4 Atemübungen



Diese Entspannungsart ist besonders wirksam bei Lampenfieber oder leichten anderen Angstzuständen. Wir wissen alle, dass wir in Stresssituationen, wie automatisch, tief durchschnaufen.

Setzen Sie sich für folgende Atemübung irgendwo bequem und aufrecht hin. Setzen Sie beide Füße fest auf den Boden und legen Sie die Hände bequem auf die Oberschenkel. Viele empfinden es dabei als sehr angenehm, die Handflächen nach oben zu öffnen. Lassen Sie Ihren Kopf locker nach vorne hängen. Diese Haltung ist den Kutschern abgeguckt, die auf Ihren Kutschböcken sehr entspannt schlafen konnten. Die Pferde fanden den Weg nach Hause schon von alleine.

Atmen Sie ruhig und gleichmäßig bis tief in den Bauch hinein, bis der Bauch sich nach außen wölbt. Atmen Sie genauso ruhig und gleichmäßig wieder aus, bis sich der Bauch nach innen einzieht.

Machen Sie diese Atemübung 20-30 mal hintereinander. Achtung! Schwindelig darf Ihnen bei dieser Entspannung nicht werden. Falls doch, sollten Sie sofort aufhören.

2.2.5 Gähnen

Kräftiges Gähnen ist eine wirkungsvolle Methode, sich zu entspannen. Beim Gähnen wird die Sauerstoffzufuhr erhöht und die Konzentration verbessert. Sie sollten dabei den Unterkiefer einfach fallen lassen und durch den Mund tief einatmen. Strecken und Dehnen der Arme und Schultern kann dies sehr gut unterstützen.

2.2.6 Bewegung

ist eine sehr gute Entspannungsmöglichkeit. Sportwissenschaftler haben herausgefunden, dass sportliche Betätigung alltäglichen Stresszuständen wie z.B. Angst, Depression und Aggressivität entgegenwirkt. Aerobic, Jogging, Radfahren, Schwimmen, Skilanglauf, Walking sind nur einige Möglichkeiten, sich in der Bewegung zu entspannen.

Besonders gut funktionieren sanfte Bewegungssportarten, wie Progressive Muskelentspannung, Stretching, Tai Chi Chuan, Yoga.

2.2.7 Freizeitentspannung

Hobbys, die bildhaftes und räumliches Denken erfordern und gleichzeitig den Einsatz beider Hände abverlangen, eignen sich besonders gut zum Entspannen (z.B.: Töpfern, Gitarre oder ein anderes Instrument spielen, Lenkdrachen steigen lassen usw.).

2.2.8 Gesunde Ernährung

Im Stress neigen viele Menschen dazu, sich ungesund zu ernähren. Für das Leistungsvermögen wichtige kleine Zwischenmahlzeiten werden aus „Zeitgründen“ vernachlässigt. Gerade bei großer Belastung verlangt der Körper jedoch regelmäßig nach Obst und Gemüse, um seinen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen zu decken. Nicht weniger wichtig ist es, ausreichend zu trinken. Am besten Wasser, Tee oder verdünnte Fruchtsäfte.

2.2.9 Heiße Tücher

In Asien ist es seit Jahrhunderten üblich, Gästen sehr heiße, feuchte Tücher anzubieten, wenn sie ankommen oder wenn das Essen beendet ist. Viele Fluglinien bieten zum Entspannen ebenfalls das „heiße Handtuch“ an. Viele Europäer denken, dass sie sich mit diesen Tüchern die Hände „waschen“ sollen. Die heißen Tücher sind jedoch dazu gedacht, auf Augen und Stirn gelegt zu werden. Diese Methode ist sehr einfach und erstaunlich wohltuend. Auch zu Hause oder im Job können Sie dies praktizieren, indem Sie ein in heißes Wasser getränktes Tuch auf Ihr Gesicht legen. Ebenso kann ein in Eiswasser getauchte Tuch sehr wohltuend sein.

Moderne Wärme-/Kühlkissen können nicht nur bei Prellungen oder Schnupfen gute Dienste leisten, sondern auch zur Entspannung verhelfen. Wenn Sie z.B. viel für eine Prüfung lesen müssen, kann 5 Minuten Entspannung mit einem Kühlkissen auf den Augenlidern viel Energie zurückbringen.

2.2.10 Muskelspannungen lösen

Unsere Muskeln sind in Stresssituationen stärker angespannt, oder gar verspannt. Um diese Muskelspannung abzubauen, können Sie die verschiedenen Muskeln nacheinander z.B. in der Reihenfolge Hände, Arme, Füße, Beine, Brust, Schulter, Nacken und Gesicht jeweils für

wenige Sekunden bewusst anspannen und sie anschließend wieder entspannen. Durch mehrmaliges Wiederholen dieser Übung entspannen sich in der Regel die Muskeln.

Muskelspannungen lösen ist besonders für Menschen geeignet, die noch nie mit Entspannungsübungen, autogenem Training, Tiefenentspannung, Yoga, Meditation o.ä. Erfahrungen gesammelt haben. Bei der Muskelentspannung werden alle Muskeln nacheinander bewusst angespannt (ca. 5 Sekunden) und wieder entspannt. Die Muskeln sollten dabei maximal 90% der möglichen Spannung haben, um Krämpfen vorzubeugen. Die Atmung sollte ruhig und gleichmäßig weiterfließen. Dieses ruhige und gleichmäßige Weiteratmen fällt uns manchmal schwer. Wir neigen dazu, bei Muskelanspannung oder Konzentration den Atem anzuhalten. Ruhiges und gleichmäßiges Weiteratmen in jeder Lebenssituation zu trainieren, führt allgemein zu mehr Lockerheit und Gelassenheit. Darüber hinaus kommt es zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Körpers, was die Leistungsfähigkeit steigert.

Über die entspannende Wirkung hinausgehend führt diese Entspannungsmethode auch zu einem leichten Muskeltraining. Oft durchgeführt fördert diese Entspannung die Muskelkraft und damit die Gesundheit.

Die Fachleute nennen dies isotonisches Muskeltraining. Sportler nutzen diese Entspannung in unterschiedlichsten Varianten.

Sie können für sich selbst eine Kassette besprechen, mit der Sie dann, wann immer Sie wollen, Ihre eigene Muskelentspannung durchführen können.

2.2.10.1 Vorbereitung des Mediums für die Muskelentspannung

Diese Entspannung dauert ca. 15 Minuten.

Sprechen Sie folgenden Text auf Band (eventuell mit leiser Instrumentalmusik im Hintergrund):

„Jetzt spanne ich die Muskulatur meines linken Fußes fest an und halte die Spannung 5 Sekunden, wobei ich ruhig und gleichmäßig weiteratme.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Und jetzt kann ich meine Muskulatur im linken Fuß wieder locker lassen und dabei schon etwas ruhiger werden, während ich fühle, wie mein linker Fuß angenehm locker wird.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt spanne ich die Muskulatur meines rechten Fußes fest an und halte die Spannung 5 Sekunden, während mein Atem ruhig und gleichmäßig weiterfließt.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Und jetzt kann ich meine Muskulatur im rechten Fuß wieder locker lassen und dabei noch etwas ruhiger werden, während ich fühle, wie mein rechter Fuß angenehm locker ist.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt spanne ich die Muskulatur beider Füße fest an und halte die Spannung 5 Sekunden, und atme ruhig und gleichmäßig weiter.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt lasse ich die Muskulatur beider Füße wieder locker, wobei ich ruhiger und gelassener werde, während ich spüre, wie meine Füße angenehm locker sind.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt spanne ich die Muskulatur meines linken Unterschenkels fest an und halte die Spannung 5 Sekunden und atme dabei ruhig und gleichmäßig weiter.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt kann ich meine Muskulatur im linken Unterschenkel wieder locker lassen und dabei Ruhe und Gelassenheit spüren, während ich spüre, wie mein linker Unterschenkel angenehm locker ist.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt spanne ich die Muskulatur meines rechten Unterschenkels fest an und halte die Spannung 5 Sekunden, der Atem fließt ruhig und gleichmäßig.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Und jetzt kann ich meine Muskulatur im rechten Unterschenkel wieder locker lassen und mehr Ruhe innen finden, während ich spüre, wie mein rechter Unterschenkel angenehm locker ist.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt spanne ich die Muskulatur beider Unterschenkel fest an und halte die Spannung 5 Sekunden, wobei ich ruhig und gleichmäßig weiteratme.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt lasse ich die Muskulatur beider Unterschenkel wieder locker und spüre, wie meine Unterschenkel angenehm locker sind.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt spanne ich die Muskulatur meines linken Oberschenkels fest an und halte die Spannung 5 Sekunden, wobei ich ruhig und gleichmäßig weiteratme.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Und jetzt kann ich meine Muskulatur im linken Oberschenkel wieder locker lassen, während ich spüre, wie mein linker Oberschenkel angenehm locker ist.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt spanne ich die Muskulatur meines rechten Oberschenkels fest an und halte die Spannung 5 Sekunden, wobei ich ruhig und gleichmäßig weiteratme.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Und jetzt kann ich meine Muskulatur im rechten Oberschenkel wieder locker lassen und dabei schon etwas ruhiger werden, während ich spüre, wie mein rechter Oberschenkel angenehm locker ist.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt spanne ich die Muskulatur beider Oberschenkel fest an und halte die Spannung 5 Sekunden, wobei ich ruhig und gleichmäßig weiteratme.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Und jetzt kann ich die Muskulatur beider Oberschenkel wieder locker lassen und dabei schon etwas ruhiger werden, während ich spüre, wie meine Oberschenkel angenehm locker sind.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Als meine Beine mehr und mehr lockerlassen und mehr Ruhe und Gelassenheit in mir einkehrt, spanne ich die Pobacken und die Bauchmuskulatur 5 Sekunden an, während mein Atem zuverlässig weiterfließt.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Und ich kann auch diese Muskulatur wieder locker lassen. Gleichmäßig und ruhig weiteratmend kann ich entspannen.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Als ich mich auf meinen gleichmäßigen Atem konzentriere, spanne ich die Brust- und Rückenmuskulatur für 5 Sekunden an.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Und so kann ich auch diese Muskulatur, wie den übrigen Körper, locker lassen.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt spanne ich die Muskulatur meines linken Oberarms fest an und halte die Spannung 5 Sekunden, wobei ich ruhig und gleichmäßig weiteratme.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Und jetzt kann ich meine Muskulatur im linken Oberarm wieder locker lassen und dabei schon ruhiger werden als zuvor, während ich spüre, wie mein linker Oberarm angenehm locker ist.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt spanne ich die Muskulatur meines rechten Oberarms fest an und halte die Spannung 5 Sekunden, als mein Atem ruhig und gleichmäßig weiterfließt.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Und jetzt kann ich meine Muskulatur auch im rechten Oberarm wieder locker lassen und dabei gelassener werden und spüre, wie mein rechter Oberarm angenehm locker ist.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt spanne ich die Muskulatur beider Oberarme fest an und halte die Spannung 5 Sekunden und atme ruhig und gleichmäßig weiter.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Ich lasse die Muskulatur beider Oberarme wieder locker und spüre dabei, wie innere Ruhe und Gelassenheit einkehrt, während ich spüre, wie meine Oberarme, so wie mein übriger Körper, angenehm locker sind.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt spanne ich die Muskulatur meines linken Unterarms fest an und halte die Spannung 5 Sekunden, wobei ich ruhig und gleichmäßig weiteratme.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Und jetzt kann ich meine Muskulatur im linken Unterarm wieder locker lassen und dabei schon ruhiger werden als zuvor, während ich spüre, wie mein linker Unterarm angenehm locker ist.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt spanne ich die Muskulatur meines rechten Unterarms fest an und halte die Spannung 5 Sekunden, als mein Atem ruhig und gleichmäßig weiterfließt.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Und jetzt kann ich meine Muskulatur auch im rechten Unterarm wieder locker lassen und dabei gelassener werden und spüre, wie mein rechter Unterarm angenehm locker ist.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Jetzt spanne ich die Muskulatur beider Unterarme fest an und halte die Spannung 5 Sekunden und atme ruhig und gleichmäßig weiter.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Ich lasse die Muskulatur beider Unterarme wieder locker und spüre dabei wie innere Ruhe und Gelassenheit einkehrt, während ich spüre, wie meine Unterarme, so wie mein übriger Körper, angenehm locker sind.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Während mein übriger Körper locker erholt einfach nur daliegt, balle ich meine Hände zu Fäusten und spanne sie sehr fest für 5 Sekunden an.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Und so können auch meine Hände locker lassen, als meine Aufmerksamkeit in den Kopf geht.“

ca. 5 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Hier kann ich mein Gesicht knautschen und zu einem Lächeln und Lachen verziehen und dies eine Weile fortführen.“

ca. 20 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Und als auch mein Gesicht locker lässt, kann ich in meinen Körper hineinspüren und für zwei Minuten die Ruhe genießen.“

ca. 120 Sekunden Pause (in Gedanken langsam zählen)

„Mit Strecken und Dehnen aller Glieder kehre ich langsam, ruhig und gelassen aus meiner persönlichen Entspannung erholt und erfrischt zurück.“

2.2.10.2 Durchführung der Muskelentspannung

1. Sorgen Sie dafür, dass Sie für 15 Minuten nicht gestört werden.
2. Legen Sie sich auf eine bequeme Unterlage in einen wohl temperierten Raum (oder decken Sie sich zu). Sie können die Übung auch in einem bequemen Sitzmöbel durchführen.
3. Rücken Sie sich so zurecht, dass Sie wirklich bequem daliegen (sitzen) und öffnen Sie beengende Kleidungsstücke (Jeans, Schuhe usw.).
4. Starten Sie Ihre Kasette und schließen Sie die Augen.

Sie können diese Entspannung sogar mehrmals hintereinander machen. Sie können auch mit dem Text oder der Reihenfolge der Muskelgruppen experimentieren. Finden Sie heraus, was für Sie am besten funktioniert.

Wenn Sie diese Übung öfter durchführen, können Sie sie ohne Musik und Recorder überall durchführen.

2.2.11 Erholen mit Tiefenentspannung

Jeder von uns kennt Tiefenentspannungszustände. Wenn unsere Gedanken wegdriften und wir in Tagträumen verschwinden, ist dies nichts anderes als ein natürlicher Entspannungszustand. Vielen Menschen passiert dies, wenn sie aus dem Fenster schauen oder beim Fernsehen. Unser Körper und unser Gehirn holen sich die Erholung, die sie brauchen. Auch beim Autofahren (lange Strecken) kann dieser Zustand einsetzen, was allerdings nicht ganz ungefährlich ist. Leider holt sich unser Körper was er braucht auch in Alltagssituationen, wie z.B. im Unterricht oder beim Lernen. Dies ist ein Zeichen, dass wir zu wenig Pausen gemacht oder zu wenig geschlafen haben.

Die Lösung ist, sich bewusst Entspannung und Erholung zu gönnen, selbst zu bestimmen, wann diese Erholung stattfindet. Wir können unsere Tagträume bewusst als Erholungspause

einsetzen, z.B. einen Ort in der Phantasie aufsuchen, an dem wir schon immer besonders gut erholen konnten. Oder in der Phantasie ein Gespräch mit einem Menschen führen, der auf uns wohltuend wirkt. Wir haben viele Möglichkeiten, uns in der Phantasie zu erholen. Kunstliebhaber entspannen hervorragend bei der längeren Betrachtung eines Kunstwerkes. Musikliebhaber beim Hören ihrer Lieblingsmusik. Naturliebhaber bei einem Spaziergang. Sportler beim Joggen o.ä.

Ähnlich wie bei der Muskelentspannung können wir diese natürliche Fähigkeit nutzen, indem wir uns eine persönliche Tiefenentspannungskassette selbst produzieren.

2.2.11.1 Vorbereitung des Mediums für Tiefenentspannung

Diese Entspannung dauert ca. 25 Minuten.

Sprechen Sie folgenden Text auf Band (mit leiser Instrumentalmusik im Hintergrund). Machen Sie genügend Pausen. Die Gedankenstriche geben Ihnen eine Hinweis, wo bewährte Pausen eingebaut werden sollten.

Ich rüch mich auf meinem Platz, auf dem ich mich gerade befinde, noch ein wenig zurecht, so dass ich es wirklich bequem habe --- und als ich dies tue, kann ich damit beginnen, mich schon ein wenig wohler zu fühlen --- und so kann ich mich allmählich daran erinnern, wie es ist, zu entspannen --- in Zeiten, in denen ich dies besonders gut kann --- vielleicht wie im Urlaub oder am Abend --- immer dann, wenn ich noch nicht ganz eingeschlafen bin --- kann ich jetzt oder bald damit fortfahren --- meinem Körper zu erlauben immer lockerer zu werden --- und weiter beginnen, die letzten kleinen Bewegungen zuzulassen, während ich mehr und mehr lockerer werde --- wie von selber kann ich beginnen, mich immer wohler zu fühlen --- und während mein Geist hellwach bleiben kann, kann mein physischer Körper immer mehr zurückkehren --- zurückkehren in diesen angenehmen Zustand, in dem er mit sich alleine sein kann --- und während ich vielleicht gar nicht mehr bemerke, wie mein Körper weiter und weiter zurückkehrt in diese Lockerheit --- kann ich mich einfach sehr, sehr wohl fühlen --- und so meinem Atem gleichmäßiges und ruhiges Fließen erlauben --- ein und aus, so wie immer --- zuverlässig kann ich zurückkehren in diesen angenehmen Zustand, meinen natürlichsten Zustand, den ich einfach mit hellwachem Geist genießen kann --- und höre die Geräusche in diesem Raum: die Musik, meine Stimme, die mich begleitet --- wie von innen kann ich fortfahren lockerer und lockerer zu werden, auf meine persönliche Art --- meinem Körper erlauben zu erholen, auf eine Art, die wir noch nicht genau verstehen --- kann ich zurückkehren in eine lockere und natürliche Entspannung und in einigen Augenblicken beginnen, eine Reise durch meinen Körper zu machen --- der sicher und zuverlässig in diesem Raum ist --- und werde bei den Füßen anfangen und während ich meine Aufmerksamkeit dahin lenke wo beide Füße sind kann ich wahrnehmen, wie meine Füße sicher die Unterlage berühren --- und als ich ein wenig in den Füßen umherfühle, kann ich vielleicht schon jetzt wahrnehmen, wie die Füße lockerer werden --- mehr und mehr kann dies so weitergehen während ich meine Aufmerksamkeit höher lenke --- in die Unterschenkel --- und auch da kann ich ein wenig umherfühlen, vielleicht die Berührung mit den Kleidern spüren --- mache mich noch ein wenig lockerer im ganzen Körper und so kann ich jedes Mal

--- wenn ich meine Aufmerksamkeit weiterlenke lockerer und lockerer werden --- überall und so kann ich --- jetzt --- meine Aufmerksamkeit in die Oberschenkel lenken und auch dort die Berührungspunkte wahrnehmen --- mache mich mehr und mehr lockerer --- und als ich dies einfach genießen kann --- kann meine Aufmerksamkeit in den Bauch hinaufgehen und dort die kleinen Bewegungen wahrnehmen --- die der Atem mit mir macht --- und kann mit jedem Ausatmen alles fortfließen lassen, alles was ich innen nicht brauche --- kann einfach fortfließen --- zuverlässig wie immer kann ich fortfahren mehr und mehr in meinem Körper lockerer und ruhiger zu werden und kann weiter meine Aufmerksamkeit in die Brust hinaufleiten und dort die gleiche Bewegung wahrnehmen --- Heben und Senken macht mich vielleicht schon jetzt entspannt --- neugierig kann ich auch dort alles --- was ich dort innen nicht brauche --- einfach fortfließen lassen und kann beobachten, wie mein Körper damit fortfährt in diesen angenehmen Zustand hineinzugleiten --- zuverlässig wie immer kann ich meinen Atem spüren, so wie ich vielleicht auch jetzt oder gleich mein Herz spüren kann --- zuverlässig mit jedem ruhigen Herzschlag kann mich dieser mehr und mehr nach innen führen --- zu mir --- und während mein Geist immer frischer und wacher wird kann dies so weitergehen --- ich kann meinem Körper erlauben, sich einfach sehr, sehr wohl zu fühlen --- als ich meine Aufmerksamkeit in den Kopf lenke kann ich vielleicht wahrnehmen --- wie mein Gesicht glatter ist --- glatter als zuvor --- die Stirn --- die Wangen --- dem Unterkiefer kann ich auch erlauben noch mehr lockerzulassen --- und als ich meine Aufmerksamkeit dahinlenke wo beide Hände sind jetzt oder in einer Weile kann ich vielleicht spüren, wie anders sich die Hände schon jetzt anfühlen --- vielleicht prickelnd oder wärmer oder schwerer oder leichter --- und kann vielleicht den Puls in beiden Händen spüren und so kann ich vielleicht schon jetzt wahrnehmen, dass ich meinem angenehmsten und lockersten Zustand kurz zuvor bin --- und fahre damit fort, während ich meiner Stimme erlaube --- für mich von Eins nach Zehn zu zählen --- und dann wenn ich Zehn erreicht habe, kann ich mich einfach sehr, sehr wohl fühlen dann wenn ich bei Zehn angekommen bin --- kann ich dieses Halbdunkel hinter meinen Augenlidern wahrnehmen --- und hinter diesem Halbdunkel ich --- der ich jetzt mit mir alleine sein kann --- Und weiß, dass mein Geist hellwach bleiben kann, so dass ich auf eine neue Art und Weise lernen kann frei von allem "wenn" und "aber" kann ich beginnen --- genau das neue Alte oder alte Neue zu lernen --- was ich persönlich lernen will und so beginne ich jetzt zu zählen --- jetzt: Eins mehr und mehr lockerlassen nach Zwei --- weiter und weiter hineingleiten in diese Lockerheit nach Drei --- und immer noch lockerer lassend und den Atem spürend nach Vier --- weiter und weiter hinein in diesen angenehmen und natürlichen Zustand nach Fünf --- nach innen zu mir nach Sechs --- immer noch weiter auf meine persönliche Art und Weise, eigenverantwortlich nach Sieben --- locker, lockerer und immer noch lockerer nach Acht --- immer natürlicher und entspannter nach Neun --- und nach Zehn --- jetzt. ----- Und wieder einmal bin ich zurückgekehrt --- zurückgekehrt in diesen angenehmen Zustand und dies kann so weitergehen während mein physischer Körper mehr und mehr damit fortfährt --- kann mein Geist immer frischer und wacher werden und einfach den Worten folgen --- mit Phantasie kann ich mich jetzt oder gleich erinnern --- und so können die schönsten und erfolgreichsten Momente meines Lebens noch einmal Gestalt annehmen --- in meiner Phantasie --- und ich kann es einfach zulassen, mich zu erinnern

zuerst der Erste Moment ----- Was gibt es da vielleicht zu sehen? --- Was höre ich vielleicht gerade da? --- Was spüre ich vielleicht schon jetzt? --- Was rieche ich da jetzt hier? --- Was schmecke ich vielleicht sogar? --- ich kann mir ein wenig Zeit nehmen, dies zu genießen ----- Dann der Zweite Moment Was gibt es da vielleicht zu sehen? --- Was höre ich vielleicht gerade da? --- Was spüre ich vielleicht schon jetzt? --- Was rieche ich da jetzt hier? --- Was schmecke ich vielleicht sogar? ich kann mir ein wenig Zeit nehmen, dies zu genießen ----- dann der Dritte Moment ----- Was gibt es da vielleicht zu sehen? --- Was höre ich vielleicht gerade da? --- Was spüre ich vielleicht schon jetzt? --- Was rieche ich da jetzt hier? --- Was schmecke ich vielleicht sogar? ich kann mir ein wenig Zeit nehmen, all dies zu genießen --- Und so kann ich mir, während ich mich an all dies erinnere eine Wahl treffen --- und den Moment auswählen --- den ich als besonders wahrnehme, in dem ich so etwas spüre, als ob alles in Ordnung ist und weiß, dass ich hier alle meine Fähigkeiten zur Verfügung habe --- alle die ich brauche --- wie immer die Situation auch sein mag --- mit wem? --- an welchem Ort? --- zu welcher Zeit? --- und kann jetzt oder gleich wählen, welchen Moment ich noch einmal in meiner Phantasie erleben will --- und kann diesen Augenblick in der Zeit suchen und so tun, als ob die Zeit zeitlos sein kann --- und kann mir noch mehr Zeit nehmen, die Situation zu finden, in der ich mich so richtig rundum wohl fühlen kann, wo ich richtig gut drauf sein kann ----- wo ich alles von mir zur Verfügung habe, was ich von mir haben will --- vielleicht so etwas wie ein Hochgefühl? ---oder viel, viel Kraft? --- oder mit Menschen auf die für mich richtige Art und Weise umzugehen? --- vielleicht neugierig sein? --- oder Stärke? --- und was immer ich dort zur Verfügung habe, es ist einer meiner Augenblicke meiner persönlichen Kraft und Stärke --- jetzt --- Und als ich vielleicht diese Situation jetzt oder gleich gefunden habe kann ich sie noch einmal erleben und in meiner Phantasie an den Ort zurückkehren, an dem dies alles jetzt noch einmal stattfinden kann --- und so kannst ich mich umsehen --- Was gibt es hier zu sehen? --- Ist es mehr oder weniger scharf? --- farbig oder schwarzweiß? --- Ist es eher wie ein Film oder eher wie eine Bühne oder vielleicht panoramisch? --- Ich schau mich genau um und kann auch spüren während ich mich umschaue --- Was ist zu spüren? --- Ich genieße es, mich umzuschauen und herumzuspüren --- Was spüre ich auf meiner Haut? --- Was spüre ich innen bei mir? --- Und während dies so weitergeht kann ich mich, während ich sehe und spüre, auch hören was vielleicht zu hören ist --- laut oder leise? --- Klänge und Geräusche oder Worte? --- Und während ich mich weiter umhöre, umsehe und spüre kann ich vielleicht auch den Geruch und den Geschmack wahrnehmen, der dazugehört --- während ich mit allen Sinnen in der Phantasie genießen kann --- so als wenn es jetzt wirklich ist ---kann ich jetzt oder gleich noch einmal beginnen, diese Situation noch einmal zu erleben und in der Phantasie auch alle die Bewegungen und kleinsten Bewegungen machen, die dazugehören --- und während ich damit fortfahre kann ich wahrnehmen, wann ich meinen persönlichen Höhepunkt in der Situation erlebe und kann diesen für mich in der Erinnerung festhalten als die Zeit meiner inneren Kraft und Stärke --- und mitnehmen --- und kann diesen Moment immer wieder erleben und subjektiv auf die für mich richtige Art und Weise intensiver machen ----- Vielleicht etwas farbiger oder weniger farbiger? ----- oder heller oder dunkler? ----- oder langsamer oder schneller? ----- wie ein Bild oder Film? ----- größer oder kleiner? ----- die Klänge oder

Worte ----- lauter oder leiser? ----- mono oder stereo? ----- höher oder tiefer? -----
dichter dran oder weiter weg? --- und als ich wie ein Regisseur prüfe, wie ich diesem Moment
die für mich richtige Intensität gebe kann ich auch im Spüren Regie führen ----- intensiver
spüren oder weniger? -----wärmer oder kälter? ----- weicher oder härter? ----- und so
kann ich damit fortfahren und das Wissen darüber finden, wie ich all dies mitnehmen kann
um es jederzeit, dann wenn ich es will, nutzen zu können --- vielleicht so etwas wie eine
Eisbrücke bauen mit der ich mich selbst immer wieder daran erinnern kann --- in der
richtigen Situation --- am richtigen Ort --- mit den richtigen Menschen --- kann ich all diese
persönliche Kraft und Stärke nutzen --- Wie werde ich mich daran erinnern, dass es an der
Zeit ist, dies wieder zur Verfügung zu haben? --- Vielleicht ein inneres Bild, das damit
verbunden ist festhalten? --- Vielleicht ein Gefühl oder eine bestimmte Bewegung? --- Wie ein
inneres Symbol? --- Oder ein Klang oder innerer Satz? --- als Symbol? --- ein Geruch oder
Geschmack? ----- und während ich damit beginne dieses innere Symbol für meine
persönliche Kraft und Stärke zu entwickeln weiß ich, dass ich mit diesem Symbol jetzt oder
gleich noch einmal diese Situation genießen kann --- voll und ganz --- mit allen Sinnen --- jetzt
----- und während ich die Situation noch einmal erlebe, kann mein Symbol für
mich zum Erinnerer werden --- zum Erinnerer daran, all dies im richtigen Moment --- zur
richtigen Zeit --- in der richtigen Situation --- erinnern zu können, immer dann wenn ich es
brauche ----- und während meine Stimme leiser wird, kann ich mit dem Symbol alles was
dazugehört beginnen lassen --- jetzt ----- immer wieder und wieder
----- jetzt ----- immer wieder und wieder ----- jetzt ---
immer wieder und wieder weiß ich, dass der richtige Umgang mit diesem Symbol ein wenig
Übung braucht und weiß, dass ich weiterüben kann --- gestern? --- heute? --- morgen? --- in
der nahen Zukunft? --- in der fernen Zukunft? --- immer mehr dieser Momente in meinem
Leben zu entdecken und zu genießen --- und dies kann so weitergehen --- und so kann ich
beginnen, zuerst einmal mehr als drei Situationen zu finden, in denen ich dies zur Verfügung
haben will --- und prüfen, ob es genau richtig ist, all dies dort zur Verfügung zu haben --- drei
Situationen finden, in denen dies angemessen ist --- drei Situationen --- privat oder
geschäftlich --- und kann jede Situation in Gedanken durchspielen und testen --- gibt es
irgendwelche Bedingungen die ich brauche um dies tun zu können? --- eine Zeit des
Ausprobierens vielleicht? --- und wenn ich diese Situationen jetzt noch nicht gefunden habe,
kann ich trotzdem beginnen langsam zurückzukehren in diesen Raum --- in dem
Bewusstsein, die Suche auch nachher wach fortzusetzen und während ich beginn jetzt
langsam zurückzukehren --- kann ich noch darüber nachdenken --- in welchen Situationen
diese Kraft und Stärke nicht adäquat wäre --- wo Sie vielleicht unpassend ist --- wo ich
anderen damit schaden könnte oder mir selbst --- und als ich auch dies prüfe kann ich
beginnen meine Phantasie wieder in meinen Körper zu lenken und all die Ideen mitzunehmen
--- die ich bei dieser ungewöhnlichen Art meines persönlichen Lernens --- gewonnen habe ---
Und wenn ich dies noch weiter fortführen will --- kann ich mir die Aufgabe mitnehmen und
dieses vollständig machen.

Ab hier langsamer Wechsel zu lauterer Stimme,

normaler Satzbetonung und

"Frische in der Stimme"

Und so kann ich jetzt mein Symbol mitnehmen und alles was damit verbunden ist. So kann ich beginnen hierher zurückzukehren in diesen Raum um mit dem zu beginnen was in der Zukunft kommt. Denn die Zukunft beginnt --- jetzt.

Und so kann ich beginnen wacher und wacher zu werden, frischer und erholter, kann mein Körper zurückkehren aus diesem angenehmen Zustand. So kann ich das Symbol mitnehmen als meinen persönlichen Anker für meine Kraft und Stärke, zurück in die Realität, wo ich all dieses gut für mich nutzen kann. Wacher werdend und mein Symbol mitnehmend weiß ich, dass ich mir all die Kraft und Stärke gönnen kann, die ich mir zugestehe und weiß, dass ich in einigen Augenblicken für mich zurückzählen werde von Zehn nach Eins. Dann wenn ich Eins erreicht habe kann ich mit allen Sinnen wieder in diesem Raum sein. Dann wenn ich Eins erreicht habe kann ich mich einfach frisch und erholt fühlen. Wie neu kann ich mich fühlen, auf eine Art, die nur ich verstehen kann. Frisch und erholt kann ich mich mit jedem Einatmen wacher atmen. Jedes Einatmen macht mich ein wenig wacher, mehr hier. Mit jedem Einatmen wieder meinen Körper spüren und mit jedem Zählen mehr und mehr kleine Bewegungen. Vielleicht die Hände zuerst? Vielleicht die Füße? Und so kann ich mich überraschen lassen, was zuerst wacher werden wird. Ich fange jetzt an zu zählen:

10: Mehr und mehr Luft holen als ich eigentlich brauche, mich wachatmen nach

9: Wacher werdend und wacher, mein Symbol mitnehmend nach

8: Frische tanken mit jedem Atemzug nach

7: Mich zurückatmen und tiefer einatmen nach

6: Energie tankend und frischer werdend nach

5: Mich wachatmen, die ersten kleinen Bewegungen in meinen Körper zurückkehrend nach

4: Immer weiter wacher werdend nach

3: Und kann beginnen die Augen ein wenig mehr zu öffnen und immer mehr kleine Bewegungen zu machen nach

2: Mit einem tiefen Atemzug zurück hierher, wo ich die ganze Zeit gewesen bin nach

1: Und so kann ich mich recken und strecken und noch weiter wacher und wacher werden.

Vielleicht immer mehr verantwortliche Bewusstheit über meine Kraft und Stärke und mein inneres oder äußeres Symbol?

Frisch und erholt zurück in diesen Raum – Jetzt!

2.2.11.2 Durchführung der Tiefenentspannung

1. Sorgen Sie dafür, dass Sie für 45 Minuten nicht gestört werden.

2. Legen Sie sich auf eine bequeme Unterlage in einen wohl temperierten Raum (oder decken Sie sich zu). Sie können die Übung auch in einem bequemen Sitzmöbel durchführen.
3. Rücken Sie sich so zurecht, dass Sie wirklich bequem daliegen (sitzen) und öffnen Sie beengende Kleidungsstücke (Jeans, Schuhe usw.)
4. Starten Sie Ihre Kassette und schließen Sie die Augen

Sie können den Tiefenentspannungstext verändern oder sogar selbst einen schreiben. Schreiben Sie Ihre Tiefenentspannung so, dass Sie alle Ihre Sinne: Sehen, Hören, Fühlen, Riechen oder Schmecken ansprechen. Experimentieren Sie auch mit den Sprechpausen. Diese Pausen können sogar mehrere Minuten lang sein. Überlegen Sie sich, was Sie mit Ihrer Tiefenentspannung für sich persönlich erreichen wollen. Sie können sich z.B. in Ihrer Phantasie an Orte begeben, wo Sie besonders gut Lösungen entwickeln können und sich mit Worten an diese Orte führen. Oder wie wäre es mit einem Treffen mit einer Vertrauensperson, die Ihnen Tipps in der Phantasie geben kann.

Vermeiden Sie jedoch, sich selbst in unangenehme Situationen hineinzuführen. Leiden Sie z.B. unter Heuschnupfen, ist eine Wiese nicht gerade der beste Ort für Entspannung. Fühlen Sie sich in größerer Höhe unbehaglich, wären Berge, Türme oder ein Flug eher stressig. Vermeiden Sie auch abenteuerliche Situationen, da sie Ängste auslösen können.

Denken Sie bitte daran: auch eine Tiefenentspannung nur mit Musik kann sehr entspannend sein. Fachleute nennen dies un gelenkte Phantasieisen.

2.3 Konzentration



Konzentration ist die Fähigkeit, sich ausschließlich einem Sachverhalt zu widmen, ohne sich ablenken zu lassen. Die Ablenkung kann äußere Ursachen (wie z.B. Lärm) haben, die wir durchaus verändern können, indem wir den Lärm abstellen oder uns einen anderen Lernort suchen. Schwieriger wird es schon mit den inneren Ursachen. Das können Sorgen und Konflikte sein, die mit der Arbeit gar nichts zu tun haben, aber unser ganzes Denken ausfüllen, so dass konzentriertes Lernen unmöglich ist. Es kann aber auch Angst vor der Arbeit sein; die Sorge, die Vorbereitungen nicht zu schaffen oder in der Prüfung zu versagen. Ein weiterer Hemmschuh ist die fehlende Motivation. Wenn Sie im Moment gar keine Lust haben, sich mit dem Thema zu beschäftigen, den Sinn dieser Arbeit nicht einsehen und viel lieber

ganz was anderes täten, werden Sie kaum in der Lage sein, etwas in Ihren Kopf zu bekommen.

Sie haben aber die Möglichkeit, sich Schritt für Schritt Ihrer optimalen Konzentrationsfähigkeit zu nähern.

Wie schon erwähnt, können Sie äußere Störfaktoren ausschließen, indem Sie einen anderen Lernort aufsuchen oder mit störenden Mitbewohnern verhandeln, wann Ruhe herrschen muss, damit Sie lernen können.

Sie selbst sollten sich wohl fühlen, wenn Sie mit dem Lernen beginnen. Sie sollten nicht hungrig und durstig oder müde sein. Die Kleidung ist bequem und der Raum ist gelüftet.

Zur Motivation dienen zum leichten Einstieg ein paar ganz einfache Übungen. Bereiten Sie Ihren Arbeitsplatz vor, wiederholen ein paar Fakten, lösen einige Aufgaben, die Sie schon sicher beherrschen. Ganz wichtig ist die Einhaltung der Pausen, damit Sie fit bleiben. Haben Sie überhaupt keine Lust anzufangen, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, wie sich das anfühlt, wenn Sie mit Lernen fertig sind, Ihren Arbeitsplatz aufräumen und mit einem unheimlich guten Gefühl in den Feierabend gehen, den Sie jetzt so richtig genießen können. Wichtig ist, dass Sie Ihre Stimmung positiv beeinflussen.

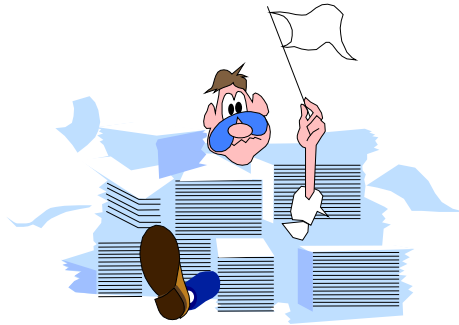
Ein großes Problem sind oftmals störende Gedanken, die uns ungebeten ständig durch den Kopf gehen. Meist sind es ganz alltägliche Dinge, die sich da in der Vordergrund drängen. Plötzlich fällt Ihnen ein, dass Sie ganz dringend die Blumen gießen müssen, es wäre auch noch etwas einzukaufen, für einen Geburtstag fehlt noch ein Geschenk... Es können aber auch ernstere Gedanken dabei sein. Ein schwelender Streit, eine Meinungsverschiedenheit. Solche Belastungen sollten Sie versuchen, sofort zu beseitigen; durch ein Gespräch oder ein Telefonat. Ist dies nicht möglich oder Sie fühlen sich im Moment nicht in der Lage, ein Gespräch zu führen, dann schreiben Sie, was Sie bewegt, in einem Brief nieder. Sie müssen diesen Brief nicht abschicken. Alle anderen, nicht so schwerwiegenden Gedanken schreiben Sie jeweils auf einen Zettel und werfen ihn in eine bereitgestellte Box. Das gibt Ihnen das Gefühl, in der Angelegenheit schon etwas getan zu haben und die Sache ist erst mal aus dem Kopf. Später können Sie die Zettel aus der Box holen und einen nach dem anderen abarbeiten.

Hilft das alles immer noch nicht, versuchen Sie es mit einer Körperübung. Stellen Sie sich neben den Schreibtisch und marschieren auf der Stelle. Dabei heben Sie gleichzeitig das linke Bein und den rechten Arm und umgekehrt. Solche so genannten Kreuzübungen aktivieren gleichzeitig die rechte und die linke Körperhälfte, was wiederum die Konzentration fördert.

Vielen Menschen fällt es auch schwer, alleine zu üben. Falls es Ihnen so geht, bilden Sie doch eine Lerngruppe. Wichtig ist dabei, dass jeder drankommt, eine Aufgabe löst und erklärt, etwas vorträgt usw. Alle anderen hören bis zum Ende zu. Dann erst wird über das Gehörte gesprochen. Kritik bezieht sich immer auf die Sache, nicht auf die Person. Bleiben Sie sachlich.

3 **Arbeitsorganisation**

3.1 **Ordnung**



Durcheinander auf dem Schreibtisch erzeugt Durcheinander im Kopf. Dies ist vielleicht ein bisschen simpel ausgedrückt, trifft aber den Sachverhalt. Haben Sie auf Ihrem Schreibtisch den Überblick verloren, wird es höchste Zeit zum Aufräumen. Räumen Sie den Schreibtisch völlig leer, damit genug Platz zum Arbeiten da ist. Beschaffen Sie sich ordentlich beschriftete Ablagekästen, am besten pro Thema einen. Alle

Materialien, die benötigt werden (Stifte, Papier, Lineal, Lexika etc.) sollten sich in Reichweite befinden.

3.2 **Unterrichtsmitschrift**

Das eigentliche Lernen und Arbeiten beginnt im Unterricht, ob in der Schule oder am Ausbildungsplatz. Haben Sie, im Idealfall, Ihre Wunschlehrstelle gefunden, wird es Ihnen an Interesse und Motivation nicht fehlen. Wahrscheinlich wissen Sie sowieso schon einiges über Ihr Fachgebiet, da Sie sich schon vor Beginn der Ausbildung damit beschäftigt haben.

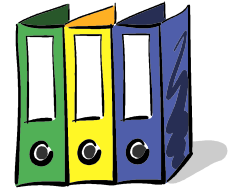
Beginnen Sie jede Unterrichtseinheit mit einer neuen Seite. Dadurch erhalten Ihre Aufzeichnungen eine eindeutige Struktur.

Unverzichtbar ist das Datum, auch mit Angabe des Wochentages. Oft kann der zeitliche Bezug beim Erinnern helfen.

In die nächste Zeile gehört das Thema der Lerneinheit. Falls der Lehrer/Ausbilder es nicht zu Beginn des Unterrichts nennt, trauen Sie sich ruhig zu fragen. Weiß man gleich zu Anfang, worum es geht, kann man bewusster und zielgerichteter mitarbeiten. Ist der Lehrer/Ausbilder nicht bereit, zu Beginn das Thema zu nennen, versuchen Sie selbst am Ende der Unterrichtseinheit eine griffige Überschrift zu formulieren, so dass Sie das Notierte sinnvoll in Ihre vorhandenen Unterlagen eingliedern können. Fragen Sie gegebenenfalls Ihren Lehrer/Ausbilder, ob Ihre Überschrift korrekt ist.

Um dem Unterricht folgen zu können und aktiv mitzuarbeiten, werden Sie Ihre Notizen auf Stichworte beschränken müssen. Außer Worten sind natürlich auch Zeichen oder Symbole möglich. Arbeiten Sie mit Farben, Unterstreichungen, Einrahmungen, Großbuchstaben etc. Seien Sie ruhig kreativ. Achten Sie aber darauf, Ihre Notizen so aussagekräftig zu gestalten,

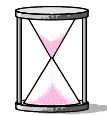
dass Sie später in der Lage sind, deren Sinn zu „rekonstruieren“ und, falls nötig, ganze Sätze daraus zu formulieren. Dies erfordert ein bisschen Übung, aber mit der Zeit werden Sie diese Fähigkeit sicher beherrschen. Machen Sie sich zur Gewohnheit, täglich alle erhaltenen Arbeitsblätter, Zettel etc. an entsprechender Stelle im Heft/Ringbuch einzuordnen.



3.3 Zeitplanung

Um allen anfallenden Lernstoff ohne übermäßigen Stress bewältigen zu können, ist es wichtig, die verfügbare Zeit vernünftig zu planen. Jedem ist klar, dass nicht erst am letzten Tag vor einer Prüfung mit den Vorbereitungen begonnen werden kann.

Führen Sie einen Kalender, in den Sie alle Ihre Termine eintragen. Das bedeutet: Sie führen einen exakten Stundenplan für die Schule bzw. Arbeitsstelle und tragen auch alle privaten Termine ein, mit dem jeweiligen Zeitaufwand. Das sind z. B. Arztbesuche, Verabredungen, Einladungen etc. So erkennen Sie sofort, wann für Sie Lernzeit ist.



Konkreter Lernbeginn vor einer Prüfung bzw. einem Test ist zu dem Zeitpunkt, an dem Sie von dem Termin erfahren. Je mehr Zeit für die Vorbereitung vorhanden ist, um so kleinere Lerneinheiten können Sie bilden und um so öfter können Sie den Stoff wiederholen.

Beginnen Sie mit der Stoffsammlung. Tragen Sie alles zusammen, was Sie zur Vorbereitung der Prüfung benötigen. Das sind Bücher, Hefte, Arbeitsblätter, evtl. handwerkliches Material etc.

Dann notieren Sie alle Aktivitäten, die Sie zur Erreichung Ihres Zieles durchführen müssen. Sind das schriftliche Arbeiten, sind Vokabeln/Fachausdrücke zu lernen, wird eine praktische Arbeit gefordert, d.h. müssen Sie für die Prüfung oder während der Prüfung etwas anfertigen oder durchführen?

Alle anfallenden Arbeiten verteilen Sie nun gleichmäßig auf die vorhandene Zeit. Denken Sie daran, dass neben der Prüfungsvorbereitung auch noch alle anderen Fächer Ihre Zeit beanspruchen.

Zum eigentlichen Lernen ein paar Tipps:

- Kleine Portionen
Je nach Arbeitsgebiet können diese wiederum verschieden groß sein. Bei Vokabeln gilt die Regel: nur sieben auf einmal, dann kurze Pause machen. Bei gleichartigen Rechenaufgaben kann man ca. 5 Minuten konzentriert arbeiten, dann 1 Minute Pause. Auf diese Art hat das Gehirn Zeit, das Gelernte „sacken zu lassen“. Bei schriftlichen Arbeiten können die Arbeitsphasen durchaus länger andauern, um einen Gedankengang zu Ende zu führen. Oder Sie notieren in diesem Fall ein Stichwort, an dem Sie nach der Pause anknüpfen können.

- **Pausen**
Wie eben erwähnt, sind Pausen enorm wichtig. Sie sollten von vornherein mit eingeplant werden. Pausen erhöhen die Konzentrationsfähigkeit. Nach einer halben Stunde konzentrierten Arbeitens sind 5 Minuten Pause nötig. Öffnen Sie das Fenster, trinken Sie ein Glas Wasser, essen Sie etwa Obst, bewegen Sie sich. Dann kann's weitergehen.
- **Wiederholungen**
Je öfter ein Lernstoff wiederholt wird, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass er im Bedarfsfall sofort zur Verfügung steht. Zwei Wiederholungen sind das Minimum. Untersuchungen haben gezeigt, dass Lerninhalte vor längeren Pausen am besten behalten werden. Wichtige Themen sollten Sie also als letztes vor einer Pause oder dem Lernschluss des Tages noch einmal wiederholen.
- **Beginnen Sie mit leichten Aufgaben, evtl. auch mit dem Einordnen neuer Arbeitsunterlagen.** Das stimmt Sie auf das Thema ein und motiviert.
- **Wechseln Sie zwischen schriftlichen und mündlichen Aufgaben.** Das hält Sie länger fit. Lernen Sie nie sehr ähnliche Inhalte direkt hintereinander. Das könnte zu Durcheinander und Verwechslungen führen.
- **Versuchen Sie jeweils beim Lernbeginn zu schätzen (schriftlich), wie lange Sie wohl für diese Lerneinheit brauchen werden.** Prüfen Sie hinterher, wie genau Ihre Schätzung war. Nach einer Weile sind Sie viel besser in der Lage, Ihren Zeitaufwand realistisch einzuschätzen. Dies wird Ihre Zeitplanung optimieren.

3.4 Vor und während des Tests

Am Tag vor der Prüfung sollten Sie nicht mehr lernen, höchstens noch etwas wiederholen. Entspannen Sie sich, lenken Sie sich ab. Gehen Sie rechtzeitig schlafen.



3.4.1 Tipps für Morgenmuffel

Gerade wenn der Tag unangenehme Termine für uns bereithält, fällt das Aufstehen besonders schwer. Versuchen Sie schon beim Aufwachen, dem Tag auch etwas Positives abzugewinnen. „Nach einem erfolgreichen Tag werde ich meine Freunde treffen, wir gehen ins Kino oder zum Essen oder...“ Sie können sich auch in eine positive Stimmung versetzen, indem Sie sich klar machen, dass es Ihnen in Ihrer Lebenssituation doch eigentlich sehr gut geht. Es gibt so vieles, für das Sie dankbar sein können.

Bereiten Sie den Morgen auch organisatorisch gut vor. Stellen Sie den Wecker früh genug, damit keine Hektik entsteht. Noch im Bett recken und räkeln Sie sich ausgiebig, damit Ihr Körper Sauerstoff aufnehmen kann. Sie können bei getreckten Armen abwechselnd eine Faust machen und die Finger wieder strecken; das ganze ca. 10mal. Dies wird Ihren Kreislauf

in Schwung bringen. Pro Nacht verlieren wir ca. zwei Liter Flüssigkeit. Einen Ausgleich können Sie schaffen, indem Sie als erstes zwei Gläser Wasser trinken oder, falls Ihnen das angenehmer ist, am Abend vorher in einer Thermoskanne Tee oder Brühe bereitstellen und noch im Bett davon trinken. Auch Ihr Lieblingsduft auf dem Nachttisch kann beim Wachwerden helfen. Allen bekannt, aber von vielen verschmäht, ist der kalte Guss zum Abschluss der Dusche. Richtig angewendet wird er Ihre Lebensgeister wecken. Das Wasser sollte nicht zu kalt sein (ca. 15 Grad). Über das rechte Bein, den rechten Arm, das linke Bein, den linken Arm, nähern Sie sich langsam dem Herzen. Zum Schluss noch über Rücken und Brust und Sie fühlen sich wie neugeboren.

Ihre Arbeitsunterlagen und auch Ihre Kleidung haben Sie am Abend vorher zurechtgelegt, so dass Sie daran keine Gedanken mehr verschwenden müssen. Frühstücken Sie ordentlich (als Getränk sehr zu empfehlen ist grüner Tee statt Kaffee) und nehmen vielleicht auch etwas zu essen und trinken mit.

Lassen Sie sich vor der Prüfung auf keine Diskussionen mehr ein, in die Sie unsichere Kollegen/Mitschüler verwickeln wollen. Beruhigen Sie sich falls nötig zu Beginn der Arbeit mit einer Atemübung.

Lesen Sie sich die Aufgabenstellung erst einmal komplett durch. Je nach Art der Arbeit können Sie dann zuerst die leichten Aufgaben lösen, was Ihnen schon einmal Sicherheit vermittelt. Falls Sie stecken bleiben, bewahren Sie Ruhe und wenden sich erst mal einer anderen Aufgabe zu. Auch während einer schriftlichen Prüfung sollten Sie Pausen machen. Eine Minute Atemübung hilft Ihnen, sich wieder zu konzentrieren. Nutzen Sie die ganze Zeit. Sind Sie vorher fertig, lesen Sie noch einmal alles in Ruhe durch. Bei Texten können Sie noch einmal Rechtschreibung und Zeichensetzung prüfen. Korrigieren Sie aber nur Fehler, die Sie eindeutig als solche erkennen. Sind Sie unsicher, dann korrigieren Sie nicht!

4 Übungsmethoden

Wenn wir einen Lernstoff immer auf die gleiche Art lernen bzw. wiederholen, ist unser Gehirn später nicht in der Lage, auf veränderte Fragestellungen zu reagieren. Nehmen wir ein Beispiel. Sie müssen Vokabeln bzw. Fachausdrücke lernen. Sie haben eine Liste mit zwei Spalten. Linke Spalte: deutscher Begriff. Rechte Spalte: Fremdwort. Wenn Sie jetzt immer die rechte Spalte abdecken und von oben nach unten die deutschen Worte übersetzen, arbeiten Sie in einer Einbahnstraße. Sie haben genau nur dieses Muster im Gehirn abgespeichert. Sollen Sie nun im Test ein Fremdwort oder einen Fachausdruck übersetzen oder erklären oder die Worte tauchen in einem Ihnen neuen Zusammenhang auf, könnten Sie ernste Schwierigkeiten bekommen. Um nicht in diese Gefahr zu geraten, ist es sinnvoll, verschiedene Übungsmethoden zu kennen und auch anzuwenden.



4.1 Gedankliche Methoden

Die so genannten Mnemotechniken helfen Ihnen, Zahlen, Daten, Fakten und Vokabeln so in Ihrem Gedächtnis zu speichern, dass sie jederzeit abrufbar sind.

4.1.1 Loci-Methode



Bei dieser Methode werden Dinge, die Sie sich einprägen wollen, wortwörtlich an Orten (lat. Loci) festgemacht. Überlegen Sie sich einen Weg, den Sie öfter gehen und den Sie gut kennen; z.B. den Weg zur Schule/Arbeitsstätte. Auf diesem Weg kommen Sie an vielen einzelnen Stationen vorbei. Nehmen Sie nun den ersten Begriff, den Sie im Gedächtnis behalten wollen und verknüpfen ihn mit der ersten Station Ihres Weges. Das kann ein Geschäft sein, ein Baum, eine Telefonzelle, was auch immer auf Ihrem Weg liegt. Ist es ein Gegenstand, den Sie sich merken wollen, können sie ihn direkt ins Schaufenster legen, an den Baum hängen oder in die Telefonzelle legen. Geht es um Begriffe und Zusammenhänge, können Sie im Geiste Passanten ansprechen oder jemanden anrufen und Ihren Lerninhalt in eine möglichst kuriose Geschichte packen. Je ausgefallener Ihre Ideen sind, die Begriffe zu deponieren oder zu vermitteln, um so leichter werden Sie sich daran erinnern können. Diese Vorgehensweise hört sich zunächst sehr umständlich und langwierig an. Unser Gehirn ist aber blitzschnell in der Lage, solche Sachverhalte zu konstruieren und auch wieder abzurufen. Und auch hier gilt: je öfter Sie üben, um so schneller und sicherer werden Sie in der Anwendung dieser Methode.



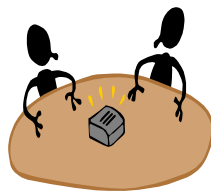
4.1.2 Geschichtentechnik

Die Geschichtentechnik ähnelt in gewisser Weise der Loci-Methode. Versuchen Sie Begriffe, Fakten etc., die Sie lernen wollen, in einer zusammenhängenden Geschichte unterzubringen. Je nach Art der zu lernenden Dinge, wird es eine sehr verrückte Geschichte werden. Aber Sie wissen, je verrückter und ausgefallener Ihre geistigen Bilder sind, um so leichter werden Sie sie behalten und auch wiedergeben können. Gerade in Stress-Situationen wird es Ihnen leichter fallen, sich an alle Begriffe zu erinnern, weil Sie sie nicht einzeln und isoliert irgendwo im Gehirn abgespeichert haben. Wenn Sie in Gedanken Ihre Geschichte durchgehen, werden Sie sich an jeden Begriff erinnern.

4.1.3 Innere Bilder

Wie der Name schon sagt, versuchen Sie bei dieser Methode innere Bilder von dem zu lernenden Sachverhalt zu schaffen. Dabei ist es hilfreich, die Augen zu schließen, vielleicht auch leise, ruhige Musik zu hören. Stellen Sie sich ganz genau vor, wie Sie z. B. eine bestimmte Arbeitstechnik anwenden, was Sie dazu benötigen, wie der genaue Arbeitsablauf ist. Beim Vokabeln lernen, seien Sie mittendrin und tun oder seien Sie, was die Vokabel beschreibt.

4.1.4 Erzählen



Das Erzählen ist ein sehr gutes Feedback für Sie, um zu sehen, wie Ihr derzeitiger Wissenstand ist. Suchen Sie jemanden, dem Sie das Gelernte erzählen können. Sie lernen auf diese Weise, Sachverhalte präzise und verständlich zu vermitteln. Erlauben Sie auch Rückfragen, wenn der Gesprächspartner etwas nicht verstanden hat. Auch das bringt Sie weiter. Falls persönlich niemand zur Verfügung steht, überlegen Sie, wen Sie anrufen könnten. Eine letzte Möglichkeit ist, selber das Gelernte auf Band zu sprechen, um dann in der Rolle des Zuhörers das Gehörte zu beurteilen.

4.2 Schriftliche Methoden

Zur Vorbereitung von Referaten oder Aufsätzen ist es erst einmal wichtig, alle vorhandenen Informationen zu sichten und zu gliedern. Oft wissen wir gar nicht, wo wir anfangen sollen, da unser Gehirn mit Zahlen, Daten, Fakten überladen ist und wir die Abläufe und Zusammenhänge nicht „auf die Reihe“ bekommen.



4.2.1 Mindmapping

Mindmaps dienen dazu, Lernstoff, Gedanken, Ideen, Probleme aus allen Lebens- und Arbeitsbereichen methodisch zu ordnen und festzuhalten. Dabei ist alles erlaubt, was zur Lösung der Aufgabe beiträgt. Alle bewussten und unbewussten Fähigkeiten werden genutzt.

Voraussetzung ist natürlich das Vertrauen in das eigene Unbewusste, das ständig, auch im Schlaf tätig ist. Allen Assoziationen wird freien Lauf gelassen.

Früher hat man die Funktionen der Gehirnhälften strikt getrennt. Eine Hälfte für die Logik, die andere Hälfte für die Intuition. Mindmapping braucht beide. Daher auch der Begriff „Multimind“.

Beim Mindmapping entsteht eine Art „chaotische Ordnung“, die viele Vorteile hat:

- der Überblick wird erleichtert
- der Blickwinkel wird erweitert
- Zusammenhänge werden deutlich
- Vernetzung ist erkennbar

Die Anwendungsmöglichkeiten sind nahezu unbegrenzt.

Sie können alles **planen**, sei es die private Urlaubsreise oder Ihre beruflichen Aktivitäten.

Im Bereich **Literatur** hilft Ihnen Mindmapping bei der Erarbeitung der Inhalte sowie beim Strukturieren und Erstellen von Artikeln oder Büchern.

Beim **Brainstorming** in der Gruppe oder auch für sich alleine hilft es, die Gedanken zu ordnen.

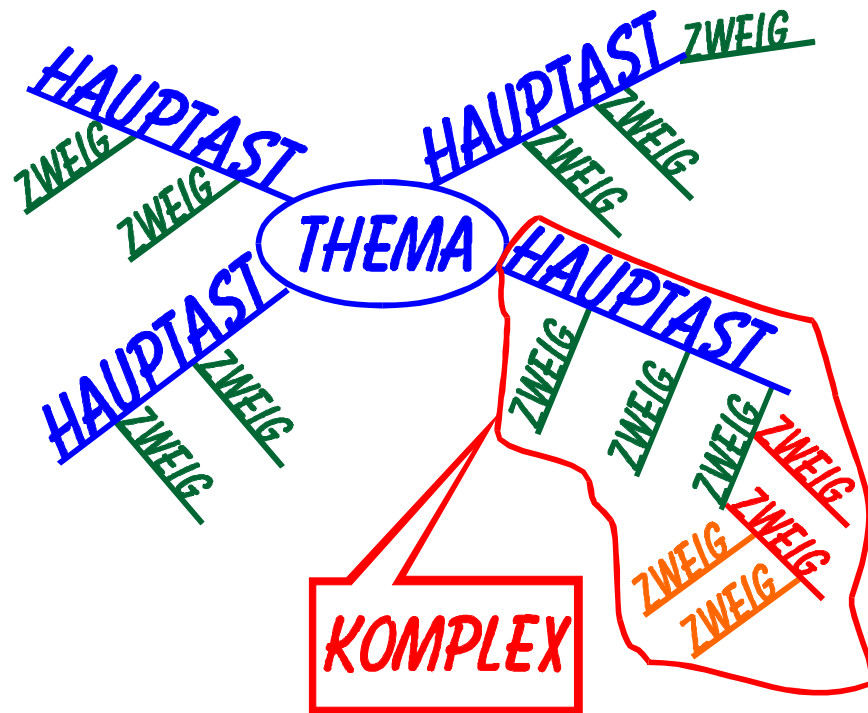
Bei **Kreativprozessen**, z. B. bei der Erstellung einer Rede, vom ersten Gedanken bis zum fertigen Konzept, ist Mindmapping der ideale Begleiter.

Bei **Besprechungen** kann es von großem Nutzen sein. Sie können damit Besprechungen vorbereiten, Sie können den Ablauf festhalten, als Konferenzleiter halten Sie alle Fäden in der Hand.

Auch zur **Entscheidungsfindung** ist Mindmapping einsetzbar. Ideen können bis hin zu Synthesen aufgearbeitet werden. Problemlösungen können erarbeitet, Analysen können durchgeführt werden.

Besonders beim **Lernen** ist es sehr hilfreich. Es erleichtert das Mitschreiben und Notizen machen. Aber auch beim Sichten und Ordnen Ihrer Arbeitsunterlagen und zur systematischen Vorbereitung des Lernens selber ist es von unschätzbarem Wert.

Was die Hilfsmittel betrifft, so brauchen Sie lediglich Papier ohne Linien oder Karos (am besten DIN A3 oder größer, im Bedarfsfall kann auch ein weiteres Blatt angeklebt werden), Buntstifte und einen Radiergummi, denn grundsätzlich wird nichts durchgestrichen, falls man doch mal eine falsche Eintragung gemacht hat. Größere Korrekturen schafft man mit Überkleben oder fängt doch auch einmal von vorne an.



Wichtig ist eine deutliche Schrift. Da Sie ja beim Mindmap nicht immer waagrecht schreiben, sondern in allen möglichen Richtungen, erleichtert eine deutliche Schrift die Lesbarkeit enorm. Wo die Sprache nicht mehr ausreicht und Ihnen vielleicht die Worte fehlen, können Sie Symbole verwenden. Achten Sie aber strikt darauf, dass Sie für einen bestimmten Sachverhalt immer die gleichen Symbole verwenden.

Ein Mindmap entsteht immer von der Mitte nach außen, vom Allgemeinen zum Speziellen. Sie arbeiten intuitiv und rational gleichzeitig.

Sie beginnen Ihr Mindmap im Mittelpunkt des Papierbogens. Hier schreiben Sie Ihr Thema hin und kreisen es ein. Von diesem Thema gehen nun in verschiedene Richtungen Hauptäste ab, die sich wiederum in Zweige und Nebenzweige aufgliedern können. Jeder Hauptast mit seinen Zweigen und Nebenzweigen bildet einen Komplex.

Die Worte, die nun an den Hauptästen, den Zweigen usw. stehen, sind Stichworte und keine ausformulierten Sätze. Diese Stichworte dienen als Schlüsselworte, die Ihnen beim Lesen gleich wieder Ihre ganzen zugrunde liegenden Gedanken vergegenwärtigen. Normalerweise reichen als Schlüsselworte einfache Substantive aus. Im ein oder anderen Fall kann aber, als Ausnahme von der Regel, ein Termin, eine Telefonnummer oder ähnlich sinnvolles gleich mit notiert werden.

Damit ein harmonisches Bild entsteht, sollte ein Ast bzw. Zweig nie länger als sein dazugehöriges Schlüsselwort sein.

Sehr hilfreich ist auch die farbliche Gestaltung (Buntstifte!). Am besten verwenden Sie eine bestimmte Farbe für die Hauptäste, eine andere für die Zweige usw.

Bei einer starken Verästelung kann es auch sinnvoll sein, ganze Gruppen von Zweigen einzukreisen. Dies erhöht die Übersicht.

Wird ein Komplex sehr groß und damit doch unübersichtlich, sollten Sie vielleicht Ihr Thema neu überdenken und evtl. von vorne beginnen. Vielleicht ist ja das Schlüsselwort des überlasteten Hauptastes Ihr Thema.

Ob Ihr Mindmap nun eine gewisse Ordnung enthalten soll, hängt stark von Ihrem jeweiligen Thema ab. Beim Brainstorming z.B. spielt Ordnung zunächst sicher keine große Rolle. Sie schreiben einfach auf, was Ihnen in den Sinn kommt, bzw. was die anderen beteiligten Personen sagen.

Wollen Sie etwas konkret planen, wollen Sie ja eine gewisse Ordnung in Ihre Gedanken bringen. Sie beginnen dann mit dem Allgemeinen und kommen zum Speziellen, bzw. vom Abstrakten zum Konkreten.

Mit Pfeilen können Sie Vernetzungen deutlich machen usw.

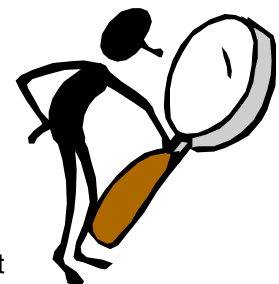
4.2.2 Zettelmethode



Die Zettelmethode eignet sich auch wieder für unübersichtliche Sachverhalte, die erst einmal sortiert werden müssen. Dazu benötigen Sie jede Menge Zettel von gleicher Größe oder auch Karteikarten. Auf jedem Zettel wird nun ein Einfall, eine Idee notiert. Nutzen Sie wieder Farben, Symbole etc. Folgen Sie Ihren Eingebungen, schreiben Sie spontan, was Ihnen einfällt. Ist alles zu Papier gebracht, sortieren Sie die Zettel und erstellen eine Gliederung.

4.2.3 Spickzettel

Dieser Vorschlag hört sich vielleicht etwas verwegen an, da die Anwendung von Spickzetteln natürlich verboten ist. Allerdings ist bei der Anfertigung eines Spickzettels Ihr ganzes Wissen und Ihre Kreativität gefragt. Durch die intensive Beschäftigung mit dem Lernstoff und dem Bemühen, alles in möglichst knapper, stichwortartiger Form aufzuschreiben, prägt sich alles hervorragend in Ihr Gedächtnis ein und Sie brauchen den Spickzettel sowieso nicht mehr.



5 Literatur und Quellen

- Baker, R. (1998). Wenn plötzlich die Angst kommt. Panikattacken verstehen und überwinden. Wuppertal: Brockhaus.
- Ceh, J. (1993). Keine Angst vor Prüfungen. In Leistungssituationen souveräner werden. Augsburg: mvg Verlag.
- Ceh, Johann: Keine Angst vor Prüfungen. München / Landsberg am Lech: MVG-Verlag im Verlag Moderne Industrie 1993.
- Denig-Helms, Katharina: Klassenarbeiten erfolgreich bestehen, Linz: Veritas, 1999.
- Katschnig, H., Demal, U. & Windhaber, J. (Hrsg.). (1998). Wenn Schüchternheit zur Krankheit wird... Über Formen, Entstehung und Behandlung der Sozialphobie. Wien: Facultas. Referate eines Symposiums in Wien im Juni 1997.
- Knigge-Ilner, Helga: Keine Angst vor Prüfungsangst. Frankfurt/M.: Eichborn 1999.
- Knigge-Ilner, Helga: Prüfungsangst verstehen und bewältigen
- Kossak, H.-C. (1992). Studium und Prüfungen besser bewältigen. München: Quintessenz.
- Küstenmacher, Werner Tiki, Seiwert, Lothar: simplify your life, Frankfurt/New York: Campus Verlag 2002.
- Metzsig, W. & Schuster, M. (1998). Prüfungsangst und Lampenfieber. Bewertungssituationen vorbereiten und meistern. Berlin: Springer.
- Morschitzky, H. (1998). Angststörungen. Diagnostik, Erklärungsmodelle, Therapie und Selbsthilfe bei krankhafter Angst. Wien, New York: Springer.
- Morschitzky, H. (1999). Wenn Jugendliche ängstlich sind. Ratgeber für Eltern, Lehrer und Erzieher. Wien: Hölder-Pichler-Tempsky & Österreichischer Bundesverlag. 128 S.
- Unverzagt, Gerlinde: Endlich geschafft, Prüfungsängste bewältigen. Zürich: Kreuz-Verlag 1997.
- WDR2-Westzeit-Informationsblatt zum Thema „Entspannungsverfahren“
- Weiß, H.-J. (1997). Prüfungsangst. Wie entsteht sie? Was richtet sie an? Wie begegne ich ihr? Würzburg: Krick Fachmedien.
- Wittchen, H.-U. (1997). Wenn Angst krank macht. Störungen erkennen, verstehen und behandeln. München: Mosaik.
- Wolf, D. (1996). Ängste verstehen und überwinden. Gezielte Strategien für ein Leben ohne Angst (11. Aufl.). München: PAL.

- Wolf, D. & Merkle, R. (1995). So überwinden Sie Prüfungsängste. Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen (4. Aufl.). Mannheim: PAL. - 93 S.