

## Angst-Killer und Selbstinstruktion

Ziel: Angstgedanken entkräften und positiv Neubewerten.

Vor der Situation (z.B. Prüfung):

"Ich lasse alles auf mich zukommen"  
 "Ich bin sicher, dass ich es schaffen kann"

In der Situation:

"Ein bisschen Nervosität ist normal, das geht vorbei"  
 "Ich fange mit dem an, was ich kann. Ich kann es schaffen"

-6-

-5-

Ziel: bewusste Wahrnehmung und Kontrolle der eigenen Aufmerksamkeit; Konzentration auf die aktuelle Situation:  
 Nenne jeweils 5 Dinge, die du in diesem Moment sehen, hören und fühlen kannst. Wichtig ist dabei, dass du jedes der Dinge wirklich gerade wahrnimmst und nicht aus dem Gedächtnis abrufst.  
 Wenn du fertig bist, wiederholst du die Übung mit jeweils 4 Dingen, dann mit 3, dann mit 2 und schließlich mit einem.

Übung im Hier und Jetzt (5-4-3-2-1 Übung)

## Kognitive Umstrukturierung

Ziel: Katastrophengedanken entkräften.

<b>Katastrophengedanke</b>	Umstrukturierung
<i>Ich bin viel zu langsam.</i>	<i>Ich mache in meinem Tempo Schritt für Schritt.</i>
<i>Ich schaffe die Prüfung nicht.</i>	<i>Die Prüfung kann wiederholt werden. Die Prüfung macht nur einen kleinen Teil der Abschlussnote aus.</i>

-7-

-4-

Ziel: unerwünschte Gedanken unterbrechen.  
 Beginne bei der Zahl 1000 und zähle in 6er-Schritten rückwärts (1000, 994, 988, 982, ...). Sind dir 6er-Schritte zu einfach oder hast du die Übung schon häufiger gemacht, kannst du zum Beispiel auch 16er-Schritte nehmen. Die Übung ist dann schwieriger.  
 Zähle so lange rückwärts bis du merkst, dass die Aufregung zurück geht und deine Gedanken wieder klar werden. Dies dauert 1-2 Minuten.

Zählübung

www.minibooks.ch

Das Gedankenkarussell stoppen:  
 Sobald du merkst, dass negative Gedanken aufkommen, sagst du dir: "Jetzt habe ich Gedanken, die meine Arbeit stören. STOPPI  
 Ich erkenne die Situation und behalte die Kontrolle. Als nächstes lese ich die Aufgabe noch einmal durch und mache dann ruhig weiter."  
 Wenn du das oft trainierst, genügt bald das STOPP, um störende Gedanken zu unterbrechen.

-3-

## Entspannt durch Prüfungen

Übungsheft



-2-

In diesem Heft  
 - Gedanken/ Sorgen  
 - Aufgeregtheit (Entspannungsübungen)  
 - Gewöhnung an Prüfungssituationen  
 - effektives Lernen  
 In diesem Heft findest du verschiedene Übungen, die dir helfen können, deine Aufmerksamkeit und Gedanken zu trainieren.

Um mit Angst in Leistungssituationen besser umzugehen, kannst du auf mehreren Ebenen ansetzen: