

---

## PAC Fortbildung

### Inhalt PAC I

- Erklärungsmodelle von Prüfungsangst, Stress und Blackout
- Polyvagal-Theorie
- Drei Dimensionen von Prüfungs- und Auftrittscoaching
- Diagnostische Fragen zur Anliegenklärung
- Artgerechtes Lernen
- mentale Landkarte des Wissens: eine multisensorische Meta-Lerntechnik
- 3 Säulen der Prüfungsvorbereitung
- Selbstwert und Zuversicht: Attributionsmuster von Erfolg und Misserfolg
- Ressourcen fokussieren mittels Stärkender Kommunikation
- Emotionsregulation/Klopfen nach PEP
- Beruhigendes Atmen
- Atemanhaltetraining
- Hypnotische Sprachmuster
- Mentales Stärke Training (MST)
- Sendung mit der Maus

## Somatische und psychische Reaktionen bei Stress und Angst

Die Entstehung von Stress und Angst beginnt psychisch durch die Fokussierung von Aufmerksamkeit auf innere Bilder und Erlebnisse, die als bedrohlich eingeschätzt werden. Die Bedrohung kann körperlich, psychisch und sozial erlebt werden. Entscheidend bei der Entstehung von Stress und Angst sind die inneren Bilder, nicht die äußere Realität.

Die Bedrohungseinschätzung ist ein unwillkürlich ablaufender Prozess im limbischen System (Amygdala) = Gefühlsgehirn. Ab einer bestimmten subjektiven Bedrohungsstärke wird der Körper in einen Stressmodus versetzt:

- Atmung und Herzschlag steigen: Körper wird warm, beim Reden vor Gruppen sind oft rote Flecken sichtbar. Besteht die Erregung am Abend vor einer Prüfung, wird das Einschlafen durch die starke körperliche Aktivierung (z.B. Herzfrequenz) erschwert.
- Verdauung wird reduziert: Bauchschmerzen, Durchfall/Verstopfung, Appetitlosigkeit, trockener Mund, Übelkeit.
- Muskeltonus steigt: Verspannung im Nacken, Kopfschmerzen, eckiges Bewegungsmuster, Zittern.
- Stimme (Prosodie) verändert sich: Umfang des Stimmspektrums nimmt ab. Stimme klingt flach/monoton/gepresst. Andere Menschen werden dadurch über den Stress-Zustand informiert und beginnen unbewusst prophylaktisch ebenfalls mit einer latenten Stressreaktion.
- Mimik verändert sich: Umfang des nonverbalen-mimischen Ausdrucks nimmt ab. Verspannung des Augenringmuskels. Andere Menschen werden dadurch über den Stress-Zustand informiert und beginnen unbewusst prophylaktisch ebenfalls mit einer latenten Stressreaktion.
- Reduktion der Großhirnaktivität: Die kognitive Leistungsfähigkeit wird eingeschränkt, z.B. Sprachzentrum (Wortfindungsstörungen). Tieferliegende Hirnstrukturen (Stammhirn, limbische System, Amygdala...) übernehmen die Verarbeitung von Informationen.

2

### **Angst macht dumm!**

Die körperliche Verfassung limitiert die kognitiven/kommunikativen Möglichkeiten.

Daher: kein Unterricht, kein Lernen und keine Beratung während Stress und Angst.

Angst ist eine normale und sehr wichtige Emotion. In Lern- und Leistungssituationen weist Angst daraufhin, dass die Person sich in Gefahr erlebt und der Körper entsprechende Schutzreaktionen eingeleitet hat. Interventionen können an dem Erleben und den körperlichen Reaktionen ansetzen.

## Prüfungsangst durch dysfunktionale Strategien

- Die Lösungs-, Lern- und Prüfungsstrategien funktionieren nicht optimal.
- Nach dem Motto „Streng Dich an und sei fleißig“ und „Mehr desselben“ werden die dysfunktionalen Strategien intensiviert. Trotz viel Arbeit entsteht kein ausreichendes Verständnis oder keine Kompetenz.
- Misserfolge werden als Belege für die Richtigkeit der Mottos gewertet und die Ursache für das Scheitern wird linear-kausal in die eigene Persönlichkeit verlagert. „Ich bin zu blöd.“

## Prüfungstrauma

- Zutaten eines Traumas:
  - massives Bedrohungserleben, körperlich oder emotional.
  - Erleben von Hilflosigkeit
  - Erleben von sozialer Isolation / Einsamkeit
- Ein Prüfungstrauma kann entstehen, wenn eine Prüfung als höchst bedrohlich für den eigenen Selbstwert, für die Zugehörigkeit zu anderen Personen oder einer Gruppe wahrgenommen wird, während der Prüfung ein massives Gefühl der Hilflosigkeit vorhanden ist, es keinen Weg gibt, die Situation zu verlassen oder zu verändern oder die Prüfung zu umgehen und man sich mit diesem Erleben alleine fühlt.
- Bei einem Prüfungstrauma ist eine bestimmte Prüfungserfahrung „in die Knochen gefahren“. Wenn diese Prüfung zu einem späteren Zeitpunkt erinnert (getriggert) wird, werden die gleichen Emotionen und Körperreaktionen aktiviert, die auch bei der ursprünglichen Erfahrung aktiv waren.
- Typischer Weise wissen die Betroffenen, dass die aktuelle Situation ungefährlich ist, trotzdem erleben sie eine massive Angstreaktion.
- Die Betroffenen sind sprachlich nicht mehr zu erreichen, weder durch den Therapeuten noch durch Selbstgespräche. Angezeigt sind körperliche Interventionen und starkes Bonding:
  - Klopfen
  - Atmen
  - Schatten-Klopfen (Therapeut klopft und Klient schaut nur zu)
  - Multisensorisches Bonding (Blickkontakt, Berührung, beruhigende Stimme, gemeinsames tönen, synchrones Atmen und Klopfen)

## Prüfungsangst aus hypnotherapeutischer Perspektive

Prüfungsangst ist ein Erleben, welches von einer Person durch Fokussierung der eigenen Aufmerksamkeit und durch eine spezifische Bedeutungsgebung aktiv erzeugt wird.

Für diese Prüfungsangst-Erlebenserzeugung muss die Person zeitweise vergessen, dass sie über die Kompetenzen und Ressourcen, die für die Lösung nötig sind, bereits verfügt, zeitweise verfügt oder früher verfügt hat (Potentialhypothese).

Dieses Erleben und die damit verbundenen Emotionen werden generalisiert, umschließen die ganze Person in ihrem Gewordensein und führen zu einer Problemtrance.

Oft werden frühere Ego-States aktiviert (inneres Schrumpfen), die auf ihrer Entwicklungsstufe nicht über die benötigten Kompetenzen und Ressourcen verfügen.

Bereits während des Lernens für eine bestimmte Prüfung werden die mit der Prüfung assoziierten Emotionen teilweise aktiviert. Die Person erlebt beim Lernen einen relevanten Teil des Prüfungsangstmusters.

Dieses „innere Vorwegnehmen“ beim Lernen hat zwei zentrale negative Auswirkungen (es kann aber genauso gut auch positiv gewendet werden):

- Es versetzt den Organismus in einen Zustand, in dem die Nutzung des Großhirns eingeschränkt ist. Lernen wird dadurch erschwert.
- Das Prüfungsangstmuster wird quasi trainiert und später als selbsterfüllende Prophezeiung in der Prüfung umgesetzt.

## **Prüfungsangst aus systemischer Perspektive**

Prüfungsangst bezieht sich auf eine bestimmte Situation im Rahmen eines individuellen Entwicklungsprozesses.

Dieser Entwicklungsprozess umfasst die ganze Person mit ihrer Zukunft und Vergangenheit und ist unbewusst mit vielfältigen Bedeutungen, Erwartungen, Loyalitäten etc. belegt.

Die Person ist Teil eines sozialen Geflechts, in welchem der Entwicklungsprozess ebenfalls mit vielfältigen Bedeutungen, Erwartungen, Loyalitäten etc. belegt ist.

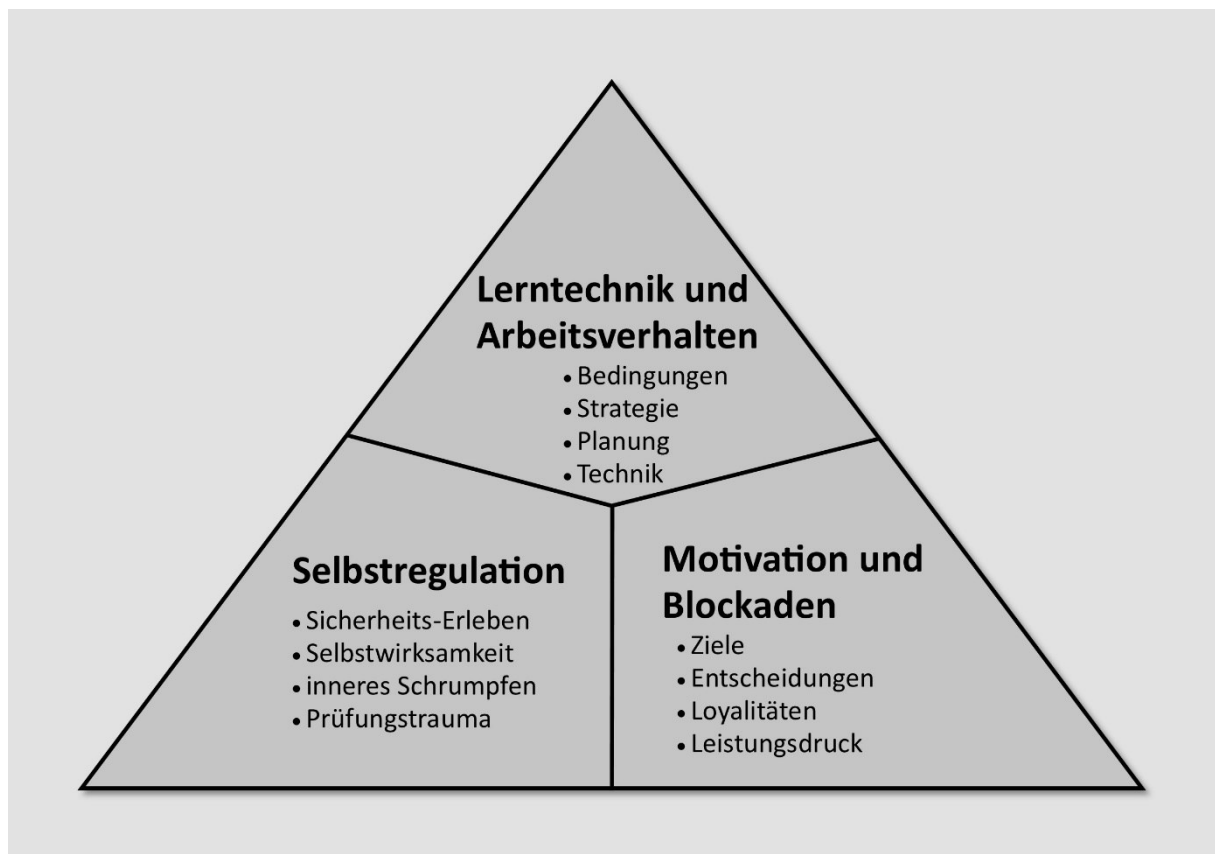
Prüfungsangst kann unbewusst ein Weg sein, zu schnelle, unpassende oder ungünstige Entwicklungen zu verhindern, die aktuell oder in der Zukunft negative Auswirkungen haben könnten.

Prüfungsangst kann somit als ein kompetenter Lösungsversuch für komplexe Probleme vor dem Hintergrund aner kennenswerter Bedürfnisse verstanden werden, allerdings mit hohen Nebenwirkungen und Folgekosten.

Ebenso kann Prüfungsangst eine sozial entlastende Funktion haben, weil das Scheitern in einer Prüfung der Angst zugerechnet werden kann und weniger der Person. So gesehen kann die Prüfung nichts über die Leistungsfähigkeit der Person aussagen, weil der Störfaktor „Prüfungsangst“ zu einem Messfehler geführt hat.

## Mehrdimensionale Anliegenklärung mit PAC

Mit PAC soll die Anliegenklärung im Bereich Lernen, Prüfungen und Angst an Universitäten und Schulen vereinfacht werden. Das Vorgehen ermöglicht im Beratungsprozess strukturierende Hypothesen zu entwickeln, gezielt nachzufragen, Ansätze für Interventionen zu (er)finden und ggf. auch nachzuvollziehen, warum ein Beratungsprozess NICHT funktioniert. Drei Perspektiven auf die von den Klienten vorgebrachten Problembeschreibungen haben sich als besonders relevant und in der Praxis brauchbar erwiesen. Diese Perspektiven stehen in Wechselbeziehungen zueinander. Damit ist keine Typisierung oder Diagnose der Klienten gemeint, bei der „der Grund für das Problem“ gefunden wird. Es geht um die Entwicklung einer Arbeitshypothese, die ermöglicht, gemeinsam mit den Klienten zu entscheiden, mit welchem Thema in der Beratung begonnen werden kann. Im weiteren Verlauf der Beratung ist eine gesunde Skepsis gegenüber dieser Arbeitshypothese sehr nützlich, um offen zu bleiben für Veränderungen und neue Sichtweisen.



### **Selbstregulation**

In diesem Bereich geht es um emotionale und mentale Erlebens- und Erregungszustände. Es wird davon ausgegangen, dass eine Person nicht immer in gleicher Weise auf alle Kompetenzen und Ressourcen zugreifen kann. Wenn es für eine Person in einer Prüfung nicht möglich ist, das vorhandene Wissen und Können abzurufen, kann dies mit einer unwillkürlichen Veränderung des mentalen Zustands zusammenhängen. Oft wird dies als Blackout und Stress erlebt. Interventionen sollen den Klienten zur Selbstregulation befähigen, um einen ziieldienlichen inneren Zustand einzunehmen. Voraussetzung für eine erfolgreiche Intervention in diesem Bereich ist, dass der Klient grundsätzlich über die notwendigen Kompetenzen verfügt und dass motivational nichts gegen das Erreichen des Ziels spricht.

### **Lerntechnik und Arbeitsverhalten**

Für das Lernen und Verstehen von komplizierten Inhalten werden eine ausreichende kognitive Leistungsfähigkeit, eine passende Lernmethode, eine passende Lernumgebung und genügend Zeit benötigt. Oft führt z. B. die Wahl einer unpassenden Lernmethode dazu, dass jemand zwar viele einzelne Fakten weiß (Auswendiglernen), im Thema aber nicht sicher ist, weil keine Zusammenhänge verstanden wurden. Ungenügendes Verständnis erzeugt Unsicherheit und Stress, weshalb sich viele Studierende mit unpassenden Lerntechniken im Coaching Entspannungsmethoden wünschen. Eine Kombination der Bereiche emotional und technisch ist oft vorteilhaft.

### **Problemerhaltungsmuster und Motivation**

Lernen in Schule und Studium ist eine zielorientierte und sehr aufwendige Unternehmung. Der Preis ist hoch. Motivation ist meistens dann vorhanden, wenn eine Person über ein positives emotionales inneres Bild des Studien-/Berufsziels (Nutzen) verfügt, für das sich der Aufwand (Kosten) subjektiv lohnt und wenn sich die Person selbst dafür verpflichtet (commitment). Neuronal ist Lernen ein sehr aufwändiger Vorgang, für den erhebliche Umstrukturierungen im Gehirn nötig sind. Bei vagen, emotional unbedeutenden oder ambivalenten Zielvorstellungen werden keine aktivierenden Emotionen ausgelöst. Manchmal sind auch Vorstellungen einer beruflichen/persönlichen Zukunft vorhanden, die unbewusst oder bewusst abgelehnt werden. Ebenfalls in diesen Bereich fallen Loyalitätskonflikte zu anderen Personen (z. B. Eltern, Geschwistern). Klienten mit einem psychodynamischen Konflikt berichten häufig von unerklärlichen Blackouts und unbeherrschbarer Unlust und inneren Widerständen. Sie werten sich oft selbst massiv ab, weil sie ihren eigenen, fremden oder übernommenen Ansprüchen nicht gerecht werden. Wichtigste Intervention zu Beginn ist daher die Verbesserung der Selbstbeziehung durch die Einbettung der Symptomatik in einen nachvollziehbaren, sinnhaften Kontext.

## PAC Übersicht

|                   | <i>Universell</i>                                                                                                                       | <b>Selbstregulation</b>                                                                                                                                                                                                                                | <b>Technik</b>                                                                                                                                                                    | <b>Problemerhaltungsmuster / Motivation</b>                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ziele/Stil</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unaufgeregt</li> <li>• Humorvoll</li> <li>• Wertschätzend</li> <li>• Herausfordernd</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärken stärken</li> <li>• Schnelles arbeiten, mitreißen</li> <li>• Hilfe zur Selbsthilfe</li> <li>• Power-on</li> </ul>                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erklären neuer Techniken</li> </ul>                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflektieren</li> <li>• Achtsames Arbeiten</li> <li>• Bedingungslose Würdigung des Erlebens</li> </ul>                                                                                                 |
| <b>PAC I</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pacing</li> <li>• Umformulieren</li> <li>• Anliegenklärung</li> <li>• Affirmationen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperliche Selbstregulation</li> <li>• Mentales Stärke Training</li> <li>• Atemtechniken</li> <li>• Stärkende Kommunikation</li> <li>• „Sendung mit der Maus“</li> <li>• Hypnotische Sprachmuster</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervall-Lernen</li> <li>• Mentale Landkarte</li> <li>• 3 Säulen-Konzept</li> <li>• I'll be back</li> <li>• Jack-Pot Aufgabe</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>PAC II</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeiten mit Aussagen</li> <li>• Affirmationen</li> </ul>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Problem-Lösungs-Balance</li> <li>• Ambivalenz- und Blockaden Check</li> <li>• Aktivierende Ziele finden (Ergebnis-Aufstellung)</li> <li>• Entscheidungs-fragen</li> <li>• Nichtentscheidung</li> </ul> |
| <b>PAC III</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeiten mit Aussagen</li> <li>• Affirmationen</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstbewusstsein</li> <li>• Kompetenzbewusstsein</li> </ul>                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auftrittsregeln</li> <li>• Phasen des Auftritts</li> </ul>                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Akzeptanz von Misserfolgen (Muskelttest-Übung)</li> <li>• Imperativ-Transformations-technik</li> </ul>                                                                                                 |

## PAC Phasenmodell

### Stabilisierung

Klienten haben in der Regel ein Problem – das ist schlimm genug – und machen sich zusätzlich noch Vorwürfe oder entwickeln selbstwertschädliche Erklärungen für das Problem. Sie haben also ein Problem mit dem Problem. Die Beschäftigung mit dem Problem wird oft begleitet von Emotionen wie Scham und Peinlichkeit, wodurch der Drang entsteht, das Problem vor sich selbst und der Welt zu verheimlichen. Das Ergebnis ist eine ungünstige Selbstbeziehung. Des Weiteren empfinden Klienten oft einen Anspannungszustand, wenn sie über das Problem reden, der eine zielfdienliche Beschäftigung mit dem Problem schwierig macht.

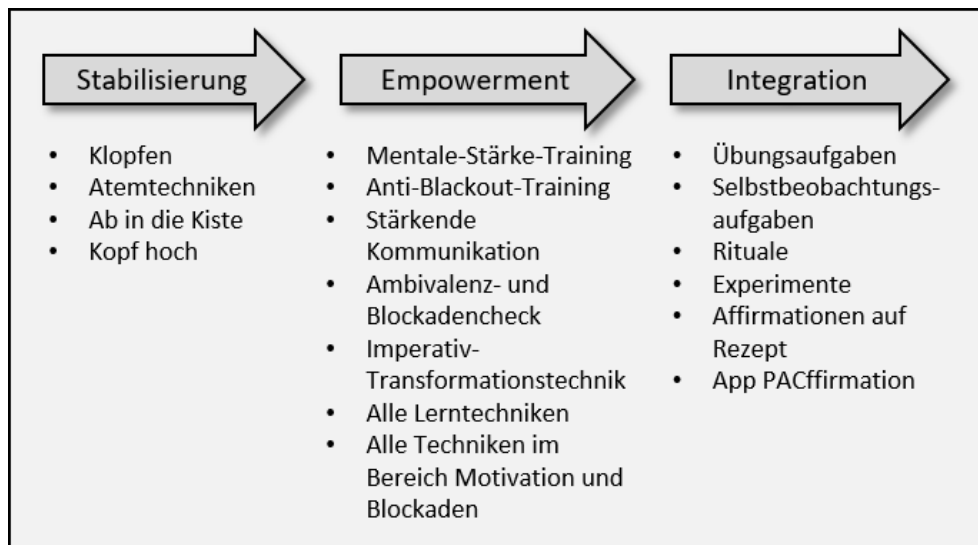
In der Phase Stabilisierung geht es darum, die Selbstbeziehung zu verbessern und die innere Erregung zu senken. Wenn Klienten sich selbst zu m Feind haben, kann Coaching o.ä. nicht funktionieren. Hierfür wird ein Sinnkontext kreiert, in dem das Problemverhalten als kompetenter Lösungsversuch vor dem Hintergrund aner kennenswerter Bedürfnisse verstanden werden kann und nicht als Versagen und Defizit.

### Empowerment

Nach der Stabilisierung kann mit der Aktivierung von bisher ausgeblendeten Kompetenzen und Ressourcen begonnen werden. Es geht in dieser Phase darum, die belastende Situation durch Hinzunahme der ausgeblendeten Kompetenzen umzudekorieren und innerlich durchzuspielen. Die Aktivierung von Kompetenzen und Ressourcen erfolgt multisensorisch, d. h., dass der ganze Körper und möglichst viele Sinne mit einbezogen werden. Die Aktivierung sollte daher auch körperlich sichtbar sein. Wenn der Ressourcenzustand ausreichend stabil ist, kann aus diesem Zustand heraus die Prüfung oder was auch immer imaginiert und neue Handlungsstrategien entwickelt werden. Im Bereich Motivation und Blockaden geht es um die Reflexion der damit verbundenen Themen.

### Integration

In der letzten Phase werden die veränderten Sichtweisen oder die neuen Handlungsoptionen so präpariert, dass sie im Alltag wirksam werden und wirksam bleiben. Dies kann durch Übungsaufgaben, Rituale, Experimente, Beobachtungsaufgaben, Affirmationen u. v. m. erfolgen. Gelingt eine Integration im Alltag nicht, ist dies ein wertvoller Hinweis auf noch nicht ausreichend berücksichtigte Aspekte, meistens im Bereich Psychodynamik/Motivation.



## Anliegenanalyse mit PAC

### Blockaden und Motivation: Was spricht gegen den Erfolg?

- Wofür machst du den ganzen Scheiß?
- Wenn du den Lauf der Dinge nicht aufhältst und das Studium/die Schule mit einem Abschluss beendest, wirst du dann das Leben leben, das du gerne leben willst?
  - Wenn ja, was hält dich davon ab?
  - Wenn nein, wann ist dir das klargeworden?
- Was steht dir bevor, wenn du die Prüfung geschafft hast?
- Wozu fühlst du dich verpflichtet, wenn du die Prüfung geschafft hast?
- Worauf musst du verzichten, wenn du die Prüfung geschafft hast?
- Woraus ziehst du die Kraft für das Studium?
- Zu wem gehörst du weniger/mehr, wenn du erfolgreich bist?
- Imperativanalyse und Testsätze aus dem ABC

### Lerntechnik und Arbeitsverhalten: Wird der Stoff ausreichend beherrscht, um die Prüfung zu bestehen?

11

- Wenn du diese Art zu Lernen in dem Umfang fortsetzt (also gar nichts verändern) und du in der Prüfung zu 100% auf dein Wissen und Können zugreifen kannst:
  - ...welche Note wirst du dann bekommen?
    - Wärest du damit zufrieden? Wenn ja, wofür bist du dann überhaupt hier?
  - ...wie sicher wirst du dich dann in dem Stoff fühlen (skalieren)?
  - ...was wird dir dann trotzdem noch fehlen, um den Stoff richtig sicher zu können?
  - ...wie entscheidend ist das, was noch fehlt, für die Prüfung?
- Wann/wobei hat diese Art zu lernen schon mal richtig gut funktioniert?
- Wie kommst du auf die Idee, dass das jetzt nicht ausreicht?
- Was ist der Unterschied zwischen den Prüfungen, bei denen das funktioniert hat und der jetzt bevorstehenden?
- Imperativanalyse und Testsätze aus dem ABC

**Selbstregulation: Wenn der Lernstoff beherrscht wird und nichts gegen den Prüfungserfolg spricht, welche Prozesse verhindern dann den Erfolg?**

- Wenn du jetzt an die Prüfung denkst, welche Gefühle, Empfindungen, Gedanken entstehen dann? Stress skalieren lassen. (10 maximaler Stress - 0 gar kein Stress: Stress über 5 verhindert Lernen)
- Wenn deine kognitive Leistungsfähigkeit im Normalzustand 100% ist, wieviel davon kannst du in einer Prüfung einsetzen?
- Gab es Prüfungen, in denen das anders war? Worin bestand der Unterschied?
- Traust du dir grundsätzlich zu, das zu schaffen? (Test auf Verdienen und Selbsterlaubnis)
- Was kannst du tun, um einen Blackout zu bekommen?
- Dein biologisches Alter ist XY. Du verfügst also über XY Jahre geballte Lebenserfahrung. Wie alt fühlst du dich, wenn du in der Prüfung sitzt oder wenn du an die Prüfung denkst? In welches Alter fühlst du dich dann zurückversetzt?
- Welche Erinnerung an eine frühere, länger zurückliegende Prüfung macht dir großen Stress?
- Welche inneren Bilder erscheinen in der Prüfung und beim Lernen, die dich stören? Wo hast du diese Bilder zum ersten Mal gesehen?
- Fragen nach Prüfungstrauma

## Artgerechtes Lernen

1. Wissen kann nicht übertragen werden; es muss im Gehirn eines jeden Lernenden neu geschaffen werden. Lernen ist ein aktiver, autonomer Prozess.
2. Lernende nehmen keine Informationen linear geordnet wie ein USB-Stick auf, sondern erzeugen aufgrund innerer und äußerer Reize und Vorerfahrungen komplexe subjektive Bedeutungsmuster/Netze auf vielen Ebenen und unter Beteiligung vieler unterschiedlicher Hirnareale.
3. Lernen ist ein körperlicher Prozess. Je mehr Körper beim Lernen beteiligt ist, desto stärker wird die Vernetzung.
4. Lernen erfordert eine Umstrukturierung des Gehirns und ist ein sehr aufwendiger Prozess. Ob sich diese Anstrengung lohnt, wird im limbischen System emotional entschieden.
5. Lernen für eine Prüfung hat zwei Ziele:
  - Verständnis aufbauen und
  - Stärkenbewusstsein entwickeln.

## Lernen erklären

### Gedankenexperiment 1

- Stadt vorstellen
- 5 Orientierungspunkte (selbst und eine andere Person)
- Vergleichen der Orientierungspunkte
- Stadtplan zeichnen und vergleichen mit anderer Person
- Ergebnis: keine exakte Vorstellung, unterschiedliche Orientierungspunkte, trotzdem funktionierende Orientierung

### Gedankenexperiment 2

- Vorstellen: neu in der Stadt
- Die andere Person machte eine Stadtführung
- Stadtführung wird auswendiggelernt, oft wiederholt
- Plötzlich Baustelle, Umweg gehen
- Ergebnis: Mentale Landkarte wird vernetzt und individualisiert

## Lernen im Unterricht

1. In dem klassischen Lehrformat Unterricht/Vorlesung wird Wissen in einer linearen Reihenfolge vermittelt. Der Lehrer/Dozent, der über ein komplex vernetztes Wissen verfügt und oft langjährige Erfahrung in dem Gebiet hat, vermittelt die Inhalte in der Vorlesung in einer didaktisch begründeten Reihenfolge, ähnlich wie die Gliederung in einem Buch. Nach Thema 1 folgt Thema 2, dann Thema 3 usw. Die Komplexität des Inhalts kann auf Grund der sprachlichen Reduktion nicht vollständig vermittelt werden. Vermittelt wird der Erzählpfad, der durch das Thema gelegt wird.
2. Wenn die Inhalte in der linearen Reihenfolge zusammengefasst und auswendig gelernt werden, können die Komplexität und Wechselwirkungen nicht verstanden werden. Dies ist kein verstehendes Lernen. Anders gesagt: Wer das Lehrbuch auswendig kennt, hat das Thema dadurch noch nicht verstanden.
3. Verstehendes Lernen beschreibt in diesem Sinne das Aufbrechen der vermittelten linearen Reihenfolge und die Aneignung der Inhalte in Form von individuellen Bedeutungsnetzen.
4. Prüfungen und Hausarbeiten stellen die umgekehrte Richtung des Lernens dar: Ausschnitte des selbst angeeigneten individuellen Wissensnetzes werden zur Beantwortung einer Prüfungsfrage oder als Gliederung für eine Hausarbeit in eine lineare Reihenfolge gebracht.
5. Ein wesentlicher Unterschied zwischen Schule und Studium besteht darin, dass im Schulunterricht häufiger Methoden eingesetzt werden, die eine individuelle Aneignung ermöglichen. Schulunterricht bietet mehr „echte“ Lernanlässe für verstehendes Lernen, während in Vorlesungen diese Lernanlässe von den Studierenden als Eigenleistung selbst erzeugt werden müssen.

## Mentale Landkarte

Die mentale Landkarte ist eine Meta-Lerntechnik. Sie ermöglicht komplizierte Lerninhalte zu verstehen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Verstehen der Zusammenhänge. Aber auch das Auswendiglernen von Fakten, Daten und Definitionen ist mit der mentalen Landkarte gut möglich.

1. Zuerst wird die Landkarte erstellt.
2. Anschließend wird die Struktur mental gefestigt.
3. Nun kann die Landkarte durch zusätzliche Informationen mit „Wissen gefüllt“ werden.
4. In einer Prüfung dient die Landkarte zur strukturierten Beantwortung und Lösung der Prüfungsaufgaben

### Erstellen der Landkarte

- Überlege dir, für welches Thema du die Landkarte erstellen möchtest.
- Brainstorming: Schreibe 8-12 Begriffe, die dir zu dem Thema einfallen, auf Kärtchen.
- Häng die Kärtchen an eine Pinnwand oder lege sie auf den Boden. Bringe die Kärtchen in eine für dich logische Struktur. Begriffe, die viel miteinander zu tun haben, legst du eng zusammen. Begriffe, die wenige Verbindungen haben, kommen weiter auseinander. Die Struktur braucht nur für dich persönlich verständlich zu sein. Die Struktur soll nicht ordentlich sein und auf keinen Fall eine Reihe oder Abfolge besitzen. Dies ist nun *die mentale Landkarte des Themas*.
- Als nächstes kannst du schauen, wo in der Struktur noch Lücken sind. Vielleicht fallen dir jetzt noch mehr Begriffe ein, die dort hingehören. Insgesamt sollte die Landkarte nicht größer als 12 Kärtchen sein.
- Nun kannst du deine Landkarte jemandem erklären. Oder du redest laut mit dir selbst und erklärst dir selbst, warum „dieses Kärtchen dort liegt“ oder „was dieses mit jenem verbindet“.

Wichtig: Es geht bei der Landkarte nicht um richtig oder falsch. Es geht nur darum, dass sie für dich allein nützlich ist, um neues Wissen zu verknüpfen und um Prüfungsaufgaben zu lösen.

## Einprägen der Landkarte

### Stufe 1:

- Leg die Landkarte vor dir auf dem Boden aus.
- Stell dich auf zwei Kärtchen und stell dir die folgenden Fragen:
  1. Was weiß ich über die beiden Begriffe auf den Kärtchen?
  2. Woher weiß ich das?
  3. Was weiß ich noch nicht?
  4. Wie ist der Zusammenhang zwischen den Begriffen auf den Kärtchen?
- Laufe auf diese Weise durch die ganze Landkarte, bis du auf jedem Kärtchen einmal gestanden hast.

### Stufe 2:

- Nimm die Landkarten vom Boden auf.
- Stell dir vor, die Landkarte würde immer noch auf dem Boden liegen.
- Gehe nochmal durch die Landkarte wie in Stufe 1, nur ohne echte Kärtchen auf dem Boden. Stell dir die Landkarte nur vor. Geh wieder die vier Fragen durch. Aber beginne woanders und bilde neue Zusammenhänge.

### Stufe 3:

- Setz oder stell dich bequem hin.
- Schließ die Augen und stell dir einen für dich sehr angenehmen Ort vor. Lass den Ort in deinen Gedanken mit allen Details entstehen. Das kann ein Ort in der Natur, dein Arbeits- oder Wohnzimmer sein oder etwas ganz Anderes.
- Leg deine mentale Landkarte an diesem Ort mental vor dir auf dem Boden aus.
- Geh mental die Landkarte ab, von Kärtchen zu Kärtchen und stell dir die vier Fragen.

### **Lernen und Verstehen mit der Landkarte**

Alles, was du zu dem Thema liest, lernst und im Unterricht hörst, verortest du im Geiste in deiner Landkarte. Wenn jemand etwas zu einem Thema sagt, das in deiner Karte z. B. oben-rechts ist, dann erinnere dich, welche Karten dort drumherum sind. Gehe die Verbindungen kurz durch. Bewege dabei in Gedanken deine Füße und geh dort hin.

Wenn du etwas gut verstanden hast oder eine Aufgabe zu dem Thema gut bearbeiten konntest, dann schau auf deine Landkarte und mach dir klar, in welchem Bereich du dich schon gut auskennst.

Wenn du etwas nicht verstanden hast, dann schau auf deine Landkarte. Nun weißt du, in welchem Bereich du dich demnächst öfter aufhalten solltest, damit du dich dort bald gut auskennst.

### **Auswendiglernen mit der mentalen Landkarte**

Wenn du bestimmte Inhalte auswendig lernen möchtest, kannst du dies gut mit der mentalen Landkarte tun. Schreib dir ein Lernkarteikarten (eine Seite die Frage / andere Seite die Inhalte) mit den Inhalten. Dann schau, zu welcher Karte in deiner Landkarte diese Inhalte gehören. Stell dich mit deinen Füßen auf diese Karte und ließ die Inhalte ab, die du lernen musst. Laut aussprechen verstärkt den Effekt. Du verbindest nun diese Inhalte mit diesem Platz in deiner Landkarte. Wenn du die Inhalte aus deinem Gedächtnis wieder abrufen möchtest, dann geh erst (mental oder real) auf den Platz in deiner Landkarte, dann fallen dir die Inhalte schneller wieder ein.

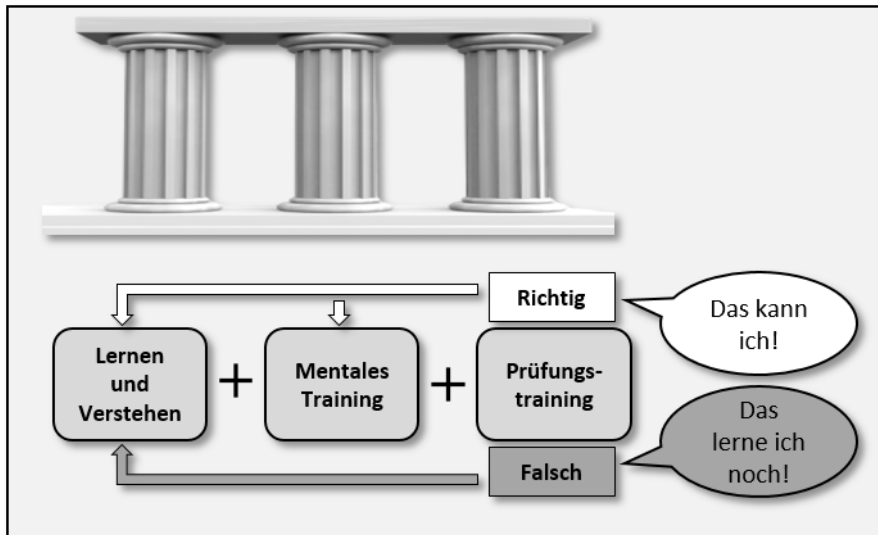
17

### **Prüfung mit der mentalen Landkarte**

Eine Prüfungsaufgabe ist ein Pfad in deiner Landkarte. Die Aufgabe besteht darin, mehrere Elemente / Karten / Begriffe miteinander in Beziehung zu bringen. Oder du muss für die Beantwortung der Prüfungsaufgabe Elemente aus deiner Landkarte benutzen, um einen Sachverhalt zu erklären. Oder du sollst auswendig gelerntes Wissen wiedergeben.

Um die Prüfungsaufgaben zu beantworten, übersetzt du diese zuerst in deine Landkarte. Nun kannst du die Karten / Begriffe erklären, die durch die Prüfungsaufgabe zu einem Pfad verbunden werden. Zur optimalen Prüfungsvorbereitung solltest du diesen Schritt regelmäßig üben.

### 3 Säulen der Prüfungsvorbereitung



#### Zielorientierung beim Lernen

18

Lernzielorientierung (mastery goal): Lernen und Verstehen wird angestrebt. Es liegt ein inhaltliches Interesse vor. Fehler sind erlaubt.

Leistungszielorientierung (performance goal): Im Vordergrund steht, die eigene Leistung, möglichst im Vergleich mit anderen, zu demonstrieren.

Vermeidungsleistungszielorientierung (performance avoidance): Die Ausrichtung auf das Verbergen eigener Minderleistung und Inkompetenz gegenüber anderen Personen oder gegenüber sich selbst. Fehler sind verboten.

In der Prüfungsvorbereitung ist die Unterscheidung von Lernen und Prüfungstraining das Wichtigste, weil damit auch unterschiedliche Zielorientierungen verbunden sind.

Vermeidungsleistungszielorientierung ist nie vorteilhaft. In der Lernphase sollte die Lernzielorientierung und beim Prüfungstraining die Leistungszielorientierung aktiviert sein.

Die Klienten sollten angeregt werden, innerlich zwischen diesen Zielorientierungen zu unterscheiden und wechseln zu können.

## Intervall-Lernen

1. **Fokussieren:** Stell alle Störungen ab. Bring dich in einen guten Zustand. Aktiviere deinen Körper durch Recken und Strecken und aufrechtes Stehen oder Sitzen. Beantworte folgende Fragen:

*Wofür lerne ich?*

*Was brauche ich jetzt gerade? Was stört mich?*

*Bin ich fit für 25 Minuten Konzentration?*

2. **25 Minuten konzentriert lernen:** Stell dir einen Wecker. Wenn die Zeit läuft, lass dich nicht mehr ablenken. Egal, wie du vorankommst, egal, wieviel du beim Lernen verstehst, bleib bei der Sache.
3. **5 Minuten Pause:** Nach 25 Minuten Synapsen-Workout braucht das Gehirn eine Pause, um die neuen Informationen zu verdauen. Dabei möchte es nicht gestört werden. Lass dein Gehirn daher in Ruhe (kein Internet, Facebook, Handy, Telefon, Reden etc.). Geh kurz im Raum herum, schau aus dem Fenster, trinke etwas.



Wenn du mehrere Intervalle hintereinander lernen möchtest, beginne immer mit dem Fokussieren und kontrolliere jedes Mal, ob du dich körperlich und geistig fit fühlst. Lerne nicht, wenn du platt und lustlos bist.

## Täglich-Lernen: Das Rezept für Prüfungserfolg

- Jeden Tag bis zum Ende der Schulzeit, des Studiums oder der Ausbildung (mindestens) ein Intervall lernen.
- Es kann nicht vorgelernt oder nachgeholt werden.
- Wenn keine Prüfungen und Lehrveranstaltungen anstehen, reicht das Lesen eines Fachartikels im Internet. Im Notfall geht auch eine anspruchsvolle Tageszeitung. Entscheidend ist die Konzentration!
- Ideen zur Steigerung der Verbindlichkeit:
  - Einen Vertrag unterschreiben und beim Schreibtisch aufhängen
  - Bildschirmschoner auf dem Handy einrichten
  - Mit anderen gemeinsam damit anfangen
  - Allen Menschen, die einem wichtig sind, davon erzählen
  - Bei Facebook posten, dass man ab heute täglich ein Intervall lernt

## Zeit sichtbar machen

- Für jedes konzentriert gelernte Intervall (25+5) wird ein kleiner Notizzettel zerknüllt und in eine Vase/Flasche/Müllbeutel etc. geworfen. Du kannst ein Stichwort zum Lerninhalt draufschreiben.
- Wenn für mehrere Prüfungen parallel gelernt wird, können unterschiedliche Farben verwendet werden.
- Wenn du alle Zettel bis zur Prüfung aufhebst, hast du einen fühlbaren Beweis für die investierte Lern-Zeit. Dies kann Nervosität vorbeugen. Wenn du alle Zettel bis zum Ende der Schulzeit oder des Studiums aufhebst, hast du das Ausmaß deines Wissens vor Augen.

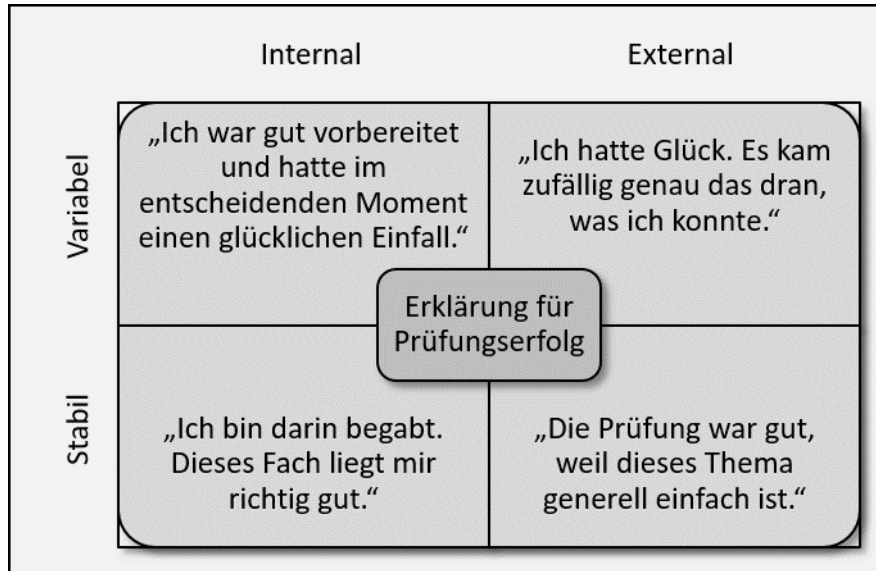


### **Selbstsicherheit aufbauen mit Jackpot-Aufgaben**

- Überleg dir, was du in der letzten Zeit gelernt und gut verstanden hast. Wofür bist du Experte geworden?
- Formuliere eine anspruchsvolle Prüfungsaufgabe, für die man genau das Wissen braucht, das du gerade gelernt hast. Die Jackpot-Aufgabe sollte so formuliert sein, dass du diese Aufgabe in der Prüfung sofort lösen könntest. Gleichzeitig sollte diese Aufgabe so schwer sein, dass du sie ohne dein frisch erworbenes Wissen nicht lösen könntest. In dem du regelmäßig Jackpot-Aufgaben formulierst, machst du deinen Lernfortschritt für dich und andere sichtbar.

## Stärkende Kommunikation

### Attribution von Erfolgserlebnissen



Die stärkende Kommunikation zielt auf eine internal-stabile Attribution von Erfolgen ab. Es soll herausgearbeitet werden, welche persönlichen Kompetenzen/Fähigkeiten, über die die Person verfügt, in der Situation zum Erfolg beigetragen haben.

22

- Was ist dir richtig gut gelungen?
- Wie ist dir das (ein Erfolg) gelungen?
- Was hast du getan, damit es so gut funktioniert?
- Was hättest du tun können, damit das nicht funktioniert?
- Wann ist dir das woanders schon mal so gut gelungen?
- Welche Hindernisse sind aufgetaucht, und wie hast du diese überwunden?
- Was war dabei besonders schwierig?
- Woran hast du gemerkt, dass es klappen wird?
- Wann ist dir das aufgefallen?
- Wem ist aufgefallen, dass du das geschafft hast?
- Woran hat er/sie das gemerkt?
- Was ist dein Erfolgsrezept dabei?
- Welche Stärke von dir kam dabei zum Einsatz?
- Wie/wobei hast du diese Stärke entwickelt/erlernt?
- Wie könntest du diese Stärke pflegen?
- Wie könntest du anderen ermöglichen, diese Stärke bei sich zu bemerken und zu entwickeln?
- Wobei wird dir diese Stärke schon bald wieder nützlich sein?

---

## **Emotionsregulation / Klopfen** (angelehnt an Dr. M. Böhne)

### **Reizkonfrontation (im Sitzen)**

- Das Thema aussprechen z.B. „Ich habe Angst vor der Prüfung!“
- Welche Situation ist besonders unangenehm?
- Wie fühlt sich das im Körper an?
- Auf einer Skala von 1-10, wieviel Stress habe ich gerade?

### **Vorbereitung (aufrechter Stand)**

- Arme vor Bauch verschränken – Oberkörper dynamisch drehen – Hüfte steht still
- wiederholen: Arme heben auf Schulterhöhe – Arme heben auf Kopfhöhe

### **Intervention - Punkte klopfen**

1. Handrücken zwischen kleinem Finger und Ringfinger
2. Handkante
3. Kleiner Finger, Nagelfalz
4. Mittelfinger, Nagelfalz
5. Zeigefinger, Nagelfalz
6. Daumen, Nagelfalz
7. zwischen den Augenbrauen
8. Mitte Augenbraue
9. Auge seitlich
10. Jochbogen
11. unter der Nase
12. unter der Unterlippe
13. 2 cm unter dem Schlüsselbein
14. beide Rippenbögen
15. Hand flach unter den Arm
16. oberes Drittel Brustbein
17. Lieblingspunkte klopfen

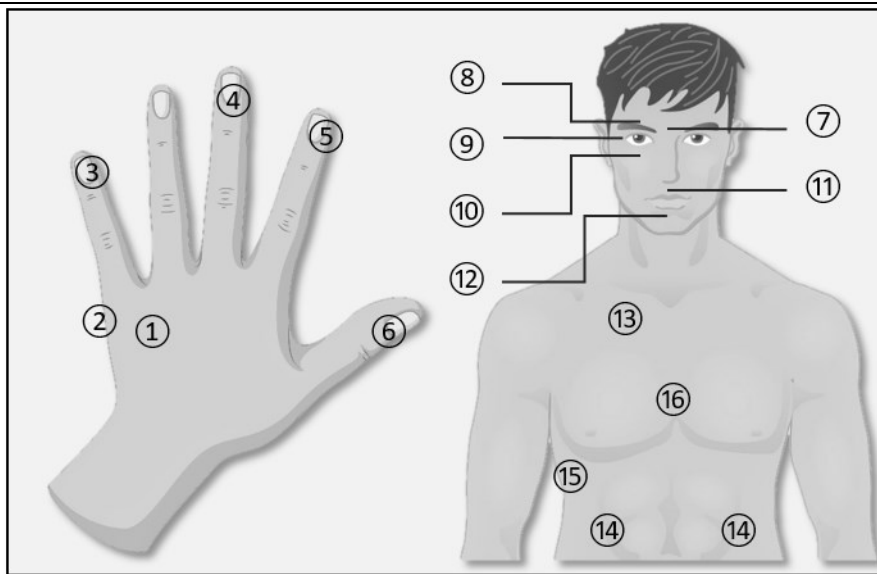
23

### **Abschluss – dabei weiter auf einen Lieblingspunkt klopfen**

- Augenbewegung horizontal
- Rechnen: 2+2+1
- Lippenflattern mit Ton, alternativ Gähnen oder Brummen
- Fingerkuppen zusammenlegen, beim Ausatmen lösen

### **Auswertung**

- Reizkonfrontation wie zu Beginn
- Stress skalieren, Körperempfindungen/Unterschiede wahrnehmen



## Produktinformation zum Klopfen

Wenn man mit Studierenden/Schülern/Referendaren klopfen möchte, ist es sehr wichtig, wie man dies ankündigt. Ausführliche Produktinformationen bewirken, dass sich die meisten darauf einlassen. Folgende Stichworte sollten dabei sein:

- Eine sehr merkwürdige und albern aussehende Übung.
- Wirksamkeit bei Prüfungsangst aber empirisch belegt.
- Nur als Experiment gedacht. Jeder macht sich selbst ein Bild davon.
- Man muss nicht dran glauben, damit es funktioniert. Es kann auch ohne Glauben nützen.
- Hat nichts mit Energiebahnen zu tun. Fachbegriff für diese Interventionsform: Bifokal-multisensorische Interventionen. (Erklärung: Es wird ein Reizbild aktiviert und gleichzeitig multisensorisch irritiert. Dadurch kommt es zu einer emotionalen Neubewertung, die sich dann als innere Distanzierung anfühlt. Die dabei neu entstehenden Gefühle und Gedanken bleiben bestehen.)
- Keine Wunder erwarten. Aber darauf vorbereitet sein, wenn welche passieren.
- Vorteil der Technik: Man kann es allein machen und braucht niemanden dazu.
- Wird viel beim Coaching von Profimusikern eingesetzt.

24

Die hier beschriebene Klopfttechnik ist stark angelehnt an die PEP Prozess- und embodiementfokussierte Psychologie bei Dr. Michael Bohne. Wer Interesse hat, seine Klopfkompetenzen nicht nur zu vertiefen, sondern auch um weitere Methoden zu erweitern möchte, dem empfehle ich unbedingt die Fortbildung PEP <https://www.dr-michael-bohne.de/was-ist-pep.html>

---

## Selbstregulation: Atemanhaltetraining

### Wie hängen Atmung und Herzschlag zusammen?

Der wichtigste Ansatzpunkt zur Regulation von körperlichen Stressprozessen ist die Atmung. Die Atmung ist einer der wenigen Prozesse des autonomen Nervensystems, der sich in diesem Maße willentlich steuern lässt.

Bei gesunden Menschen mit guter Regenerationsfähigkeit erhöht sich der Puls während des Einatmens und nimmt während des Ausatmens ab. (Fachbegriff: respiratorische Sinusarrhythmie = RSA). Der Herzschlag ist somit nicht immer gleich schnell (Fachbegriff: Herzratenvariabilität – HRV). Die RSA ist eine Synchronisierung des Atmungs- und Herzsystem und ein Ausdruck einer gesunden Regulationsfähigkeit des autonomen Nervensystems.

Unter Stress werden Puls und Atmung nicht mehr optimal aufeinander abgestimmt. Zudem reagiert der Körper emotional auf die Herz- und Atemfrequenz. Die Atmung ist somit ein Teil eines Teufelskreises. Sie ist innerhalb der Angstprozesses *Ursache und Wirkung zugleich*: Angst führt zu einer beschleunigten Atmung, beschleunigte Atmung verstärkt die Angst.

### Wie funktioniert die Atemsteuerung?

Der Sauerstoff O<sub>2</sub>, den Menschen mit der Luft einatmen, wird in der Lunge an die roten Blutkörperchen gebunden und auf diesem Weg zu den Muskeln, in das Gehirn usw. transportiert. Bei der energetischen Verwertung wird das O<sub>2</sub> in CO<sub>2</sub> umgewandelt. Das CO<sub>2</sub> wird wiederum im Blut gebunden und durch die Lunge wieder ausgeatmet. CO<sub>2</sub> ist jedoch nicht nur ein Abfallprodukt. Es ist im Blut für den Atemvorgang enorm wichtig, weil es dafür sorgt, dass das O<sub>2</sub> aus den Blutgefäßen in das umgebende Gewebe abgegeben werden kann.

Das Atemzentrum (Medulla oblongata) ist für die Steuerung der Atemfrequenz und –tiefe zuständig. Dafür wird mit Chemorezeptoren nicht die O<sub>2</sub> Konzentration, sondern die CO<sub>2</sub> Konzentration im Blut gemessen. Steigt der CO<sub>2</sub> Wert über ein bestimmtes Maß, wird ein Atemreiz ausgelöst. Der Mensch bekommt das Bedürfnis zu atmen. Der Atemreiz bedeutet also nicht unbedingt, dass ein O<sub>2</sub> Mangel besteht.

Das Atemzugvolumen variiert je nach Belastung und Zustand des Organismus. Das Ruheatemzugvolumen beträgt etwa 0,5-1 Liter. Die totale Lungenkapazität, die bei der Vollatmung angestrebt wird, beträgt etwa 4-6 Litern.

Stress, Angst und Panik veranlassen das Atemzentrum zu einer Beschleunigung des Atems. Diese Überatmung erzeugt keine Steigerung der Sauerstoffkonzentration im Blut, führt aber zu einem verstärkten Abatmen von CO<sub>2</sub>. Dadurch kann es zu einem funktionalen O<sub>2</sub> Mangel im Muskelgewebe kommen. Wenn durch häufiges Überatmen die CO<sub>2</sub> Konzentration oft und anhaltend niedrig ist, gewöhnt sich der Körper an diesen niedrigen Wert. Die Fähigkeit, hohe CO<sub>2</sub> Konzentrationen zu tolerieren, ist ein Baustein der Stressresistenz.

---

## **Beruhigendes Atmen**

Durch ruhiges, gleichmäßiges Atmen mit einer Verlängerung der Ausatemphase kommt es zu einer messbaren Verbesserung der RSA und HRV. Erholung und Beruhigung sind die Folge. Um den Herzschlag zu senken wird die Atmung verlangsamt. Dabei sollte zwischen Ein- und Ausatmung eine Atmenpause liegen und die Ausatmung sollte länger dauern als das Einatmen. Zudem sollte nur durch die Nase und in den Bauch geatmet werden. Es sollte nur das Ruheatemzugvolumen genutzt werden.

### **Mögliche Zeiten**

- 4 Sekunden Einatmen
- 1 Sekunde Pause
- 7 Sekunden Ausatmen
- 2 Sekunden Pause

Dauer: ab ca. 2 Minuten

Die kostenfreie App Breathe ist sehr hilfreich für das Beruhigende Atmen und kann individuell eingestellt werden.

## **Body Oxygen Level Test (BOLT)**

Ein einfacher Test zur Beurteilung der CO<sub>2</sub>-Toleranz ist der BOLT. Es wird die Zeit in Sekunden gemessen, die bei normalen Atemzügen (Ruheatemzugvolumen) zwischen dem Ausatmen und dem ersten deutlichen Atemreiz liegen. Da der BOLT-Wert subjektiv bestimmt wird, sollten immer ähnliche Bedingungen herrschen, damit die Ergebnisse vergleichbar sind. Mit dem BOLT können Trainingsfortschritte gemessen werden.

1. Durch die Nase in gewohnter Weise ruhig ein- und ausatmen. Den Atem weder beschleunigen noch vertiefen. (Ruheatemzugvolumen)
2. Nach dem Ausatmen nicht mehr einatmen und ggf. die Nase verschließen.
3. Die Zeit messen, die bis zum ersten Atemimpuls vergeht.
4. Ruhig und langsam durch die Nase weiter atmen. Wenn die Atmung nach der Anhalte-Phase beschleunigt ist, wurde der Atem zu lange angehalten. In dem Fall sollte der Test nach einer Pause wiederholt werden.

## Selbstregulation: Atemanhaltetraining

Wie beim Nahrungsfasten werden auch beim Luftfasten, also der bewussten Reduktion der Atemluft, Anpassungs- und Reparaturprozess angeregt.

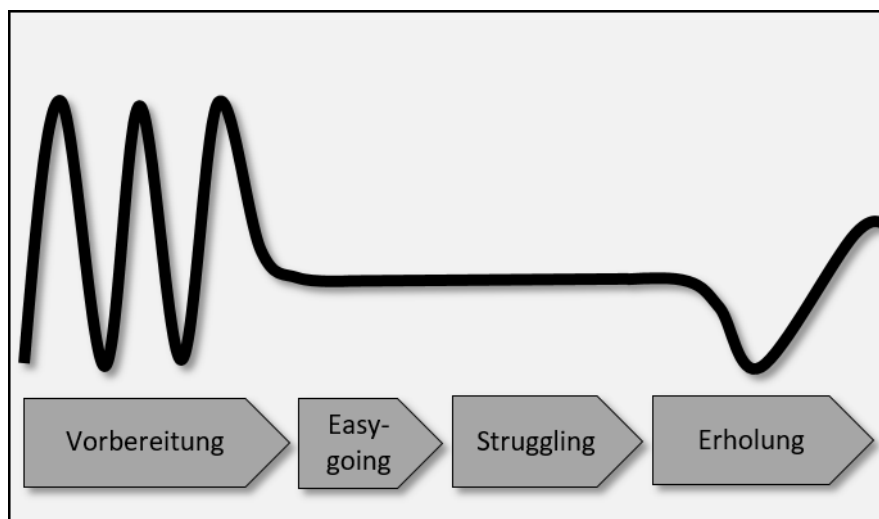
Das Atemanhaltetraining sollte von Personen mit gesundheitlichen Schwierigkeiten (Schwangerschaft, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Typ-1-Diabetes, Nierenerkrankungen, Epilepsie, Ängste im Zusammenhang mit Atmung) nur nach Absprache mit einem Arzt durchgeführt werden.

Der Schwerpunkt beim Atemanhaltetraining liegt auf der Erzeugung einer erhöhten CO<sub>2</sub> Konzentration und der Regulation der Emotionen des dabei auftretenden Atemreizes.

### Ablauf

Vorbereitung durch beruhigendes Atmen. Es kann ein Pulsoximeter verwendet werden.

1. 3-5-mal Vollatmung, also maximale Füllung der Lunge.
2. Dann nur halb ausatmen und nicht mehr einatmen.
3. Easy-going-Phase: Die Ruhe genießen und den Atemreiz beobachten, bis Kontraktionen im Zwerchfell spürbar werden.
4. Struggling-Phase: Den Atemimpuls kontrolliert aushalten, den Bauch lockerlassen, die Kontraktionen im Zwerchfell und Halsbereich beobachten und nicht verspannen.
5. Spätestens bei einer O<sub>2</sub> Konzentration von unter 80% sollte zu einer normalen Ruheatmung zurückkehren. Die Ruheatmung so lange beibehalten, bis sich der SPO<sub>2</sub> Wert wieder bei über 95% befindet.



Es ist auch möglich, zuletzt nur zu 80% auszuatmen und etwas Luft in der Lunge zu belassen. Dadurch verlängert sich die Easy-going-Phase, wodurch der entspannende Effekt größer wird. Es sollte allerdings nicht mit voll eingeatmeter Lunge angehalten werden, weil in dem Zustand die Muskeln viel Arbeit leisten müssen und ein Ziel der Technik darin besteht, nach dem entspannenden Ausatmen „die Zeit anzuhalten“.

---

### Variationsmöglichkeiten

Das Atemanhaltetraining kann mit unterschiedlichen Aktivitäten kombiniert werden.

- Liegen oder Sitzen
- Gehen
- Laufen
- Anstrengungen (mit Sicherungsperson)

Es sollte jedoch niemals auf dem Rad oder im Auto und nie alleine unter Wasser ausgeführt werden.

### Wirkungen

Das Atemanhaltetraining hat körperliche und psychische Wirkungen

- CO<sub>2</sub> Anreicherung → funktionellen O<sub>2</sub> Versorgung (Wachheit, Konzentration)
- CO<sub>2</sub> Toleranz steigt, Stressresistenz
- Herzfrequenz sinkt
- Fokussierung, Hier-und-Jetzt, Meditation
- Körperwahrnehmung, Achtsamkeit
- Selbstregulation, Selbstkontrolle, Selbstwirksamkeit

### Vorschlag für ein Selbstregulationstraining mit Schülerinnen und Schülern

Ein sinnvolles Training kann folgendermaßen aufgebaut werden:

1. Wahrnehmung Bauch und Nasenatmung; im Liegen, Sitzen und Gehen.
2. Beruhigendes Atmen; im Liegen, Sitzen und Gehen.
3. BOLT-Wert ermitteln
4. Probedurchgang Luftfasten
5. Mehrere Durchgänge Luftfasten
6. Luftfasten im Gehen, Treppe steigen o.ä.
7. BOLT-Wert ermitteln und mit erster Messung vergleichen

28

### Einsatzmöglichkeiten

Das Atemanhaltetraining kann ganz unterschiedlich eingesetzt werden. Da es sofort spürbare Effekte hat, unterstützt es das Wachwerden am Morgen.

Es dient der Fokussierung direkt vor einer Prüfung. Luftfasten kann vor Prüfungen als Gruppenübung angeboten werden zur Optimierung des Zustands.

Es kann zur Unterbrechung von Angst und Panik eingesetzt werden. Durch die Fokussierung auf das Hier-und-Jetzt erleichtert das Luftfasten das Abschalten am Abend vor dem zu-Bett-gehen. Für eine physiologische Anpassung sind ein regelmäßiges Training und die Integration in alltägliche Abläufe notwendig.

(Das Atemanhaltetraining ist angelehnt an die Techniken von Wim Hof, den ich zur Vertiefung gerne empfehlen möchte)

## Hypnotische Sprachmuster

Durch hypnotische Sprachmuster können Klienten ihrem eigenen inneren Film folgen und werden zugleich angeregt, diesen in einer bestimmten Richtung zu fokussieren. Die Worte sind somit nur ein Rahmen, in den die Klienten ihre eigenen Bilder einhängen. Man spricht auch von Passepartout-Formulierungen.

Dabei sollen die verschiedenen Sinneskanäle VAKOG angesprochen werden:

**V**isuell

**A**uditiv

**K**inästhetisch

**O**lfaktorisch

**G**ustatorisch

Es wird zuerst die Wahrnehmung erfragt. Dann wird aufgefordert, diese Wahrnehmung zu verstärken und zugleich kann ein weiterer Sinn angesprochen werden, der damit ebenfalls zusammenhängt.

Beispiel: Jemand geht auf einem Waldweg spazieren.

Frage: „Was siehst du?“

Antwort: „Ich sehe Blätter auf dem Boden.“

Verstärkung: „Du siehst vor dir Blätter auf dem Boden liegen. In unterschiedlichen Farben. Beim Gehen hörst du die Blätter unter deinen Füßen. Du spürst die Blätter, beim Gehen. Wenn du magst, kannst du auch wahrnehmen, was du auf deiner Haut spürst. .... Was passiert nun?“

## Mentale Stärke Training (MST)

- Vor dem Coaching: Vorstellung von der Prüfung erzeugt Angst mit Körperreaktion.
- Im Coaching: Das Erleben von Kompetenzen und Ressourcen wird emotional und körperlich aktiviert und zu der Vorstellung der Prüfung hinzugenommen.
- Nach dem Coaching: Vorstellung von Prüfung erzeugt keine Angst mehr. Es können nun neue Handlungsoptionen geplant werden.

1. **Angstzustand:** Zuerst wird der Angstzustand beschrieben, verstärkt und skaliert (SUD= subjectiv unit of distress). Wenn der Angstzustand deutlich erlebt wird, sollten die markanten Sätze (Killer-Selbstgespräch) notiert werden, die stimmig zu diesem Erleben passen. Dieser erste Schritt ist wichtig, um später vergleichen zu können, ob sich das Erleben beim Denken an die Prüfung verändert hat.
2. **Stärke finden, aktivieren, ausführen:** Als nächstes wird die Ziel- oder Lösungsvision erfragt. Diese kann nur dann beschrieben werden, wenn dieses Erleben bereits im System vorhanden ist. Anders gesagt: Wer genau weiß, wie er es gerne hätte und dies beschreiben kann, kennt dieses Erleben und erlebt es bereits latent beim Beschreiben. Es kann angeknüpft werden an frühere Erlebnisse von Kraft, Stärke und Selbstsicherheit und braucht nicht auf Schule, Universität und Lernkontexte begrenzt zu sein. Viele Klienten kommen z. B. beim Sport in Kontakt mit genau den Ressourcen, die sie für die Prüfung brauchen, auf die sie aber bisher in der Prüfungssituation nicht zugreifen konnten. Neben „kraftvollen“ Stärken, die oft im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität stehen, sind die Ressourcen Dankbarkeit, Ehrfurcht, Stolz und Sicherheit / Entspannung wichtig und wirksam.

Im Beratungsprozess sollte genau beachtet werden, um welches Erleben und um welche Ressourcen es den Klienten geht und welche Auswirkungen diese Ressourcen auf das Verhalten und Erleben in der Prüfung haben würden. Prinzipiell eignet sich alles, wobei sich jemand richtig gut fühlt und „in Kontakt kommt“ mit Ressourcen, die für die bevorstehende Herausforderung zielführend sind. Ob dieses Vorgehen gut funktioniert, hängt wesentlich von der „emotional greifbaren“ Beschreibung des Ressourcenzustands ab. Die emotionale Wirksamkeit lässt sich oft an einer Körperreaktion – Zunahme an Muskelspannung, Veränderung der Stimmlage – erkennen. Zu Beginn kann gefragt werden, welche Rollen/Anteile/Seiten eine Person im Leben einnimmt. Es kann nun über verschiedene Rollen gesprochen werden, die verschiedene Kompetenzen besitzen und die in unterschiedlichen Situationen und Kontexten ganz selbstverständlich verfügbar sind. Anschließend kann das Alter der unterschiedlichen Rollen/Anteile/Seiten erfragt werden. Die „Schüler/Studenten-Rolle“ ist oft jünger, als die Rollen/Anteile/Seiten, die wichtige Kompetenzen besitzen.

Aktivierung der Rollen/Anteile/Seiten mit Kompetenzen: „Ich bitte dich, dass du dich in diese Situation (in der Du so bist) rein beamst. Lass das mal auf deinem inneren Heimkino ablaufen. Spul zu der Stelle, an der alles richtig gut läuft, wo du dich richtig gut, sicher, stark, wach, konzentriert etc. fühlst, wo es sich für dich genauso angefühlt hat, wie du es dir auch in der Prüfung (oder für eine andere Situation) wünschen würdest. Beschreiben lassen, erfolgs- und emotionsfokussiert nachfragen, Aufmerksamkeit auf die Kompetenzen und Ressourcen

---

richten. Dieser Zustand sollte intensiv wahrgenommen werden. Oft laufen dabei verschiedene ideodynamische Prozesse ab (Mimik, Tonus, Atmung, Haltung).

3. **Satz vertauschen und übertragen:** Nun wird der Stärken-Zustand gehalten und die Sätze aus dem Angstzustand nochmal ausgesprochen. Es soll geprüft werden, wie sich der Satz nun anfühlt, ob er noch die gleiche Wirkung hat und ob er überhaupt noch stimmig ist. Schlüsselfrage: „Was würde passieren, wenn du mit dieser Rolle/in diesem Zustand/in diesem Bewusstsein in die Prüfung/Situation XY gehst?“
4. **Integration:** Zur Sicherung kann nun ein besonders markanter Satz, eine Affirmation notiert werden, den der Klient regelmäßig wiederholen soll. Dies ist auch gut mit einer Körperhaltung, mit Gegenständen und einer Bewegung kombinierbar. Affirmationen sollen unmittelbar eine positive emotionale Wirkung erzeugen. Die Aussage muss für die Klienten kongruent sein und ein positives Embodiment auslösen. Dies ist in den meisten Fällen auch von außen wahrnehmbar. Affirmationen sind höchst individuell. Sie müssen nicht politisch, grammatisch, logisch oder sonst wie korrekt sein.

## MST Formulierungen

### Angst-Zustand

- Wie erlebst du dich, wenn du Angst hast?
- Wie viel Angst hast du in dieser Situation? Skalieren
- Wenn du deinen inneren Film mal vor und zurück spulst: Welche Situation wäre für dich besonders unangenehm? [Reiz-Situation notieren]
- Wie denkst du dann über dich selbst? Was sagst du dann zu dir, dass dieses Gefühl noch mehr verstärkt? [Diesen Satz notieren] Welche Wirkung hat dieser Satz beim Aussprechen?
- Welches körperliche Gefühl hast du dann? Wo am meisten?
- Körperhaltung und Bewegung bewusst einnehmen und leicht überzeichnen.

### Stärke finden und aktivieren

- Welche Stärke/Eigenschaft/Kompetenz wünschst du dir in der Situation?
- Wie würde sich das anfühlen? Wann/Wobei hast du dich schon mal ein bisschen so erlebt? Wann/Wobei gelingt dir genau das, was du dir wünschst? (ggf. erklären von unterschiedlichen Zuständen und Seiten; Fragen nach Hobbys etc.)
- Was tust du dabei? Wie fühlt sich das an?
- Welche Körperhaltung hast du dabei? Welche Bewegungen? Einnehmen und Auswirkungen erfüllen.
- Wie fühlt sich dein Körper jetzt an, wenn du darüber sprichst? Wo spürst du das am meisten?
- Was denkst du dann von dir/über die Situation?
- Welche/wessen Stimmen hörst du dann?
- Was sagst du dann wörtlich zu dir?
- Welche Mimik hast du, wenn du dich richtig gut fühlst?
- Wie nimmst du dich und die Welt wahr? Wohin geht dein Blick?
- Wie geht dein Atem? (Vormachen lassen)
- Wie alt/jung und wie groß/klein fühlst du sich in dem Moment?
- Welche Farbe passt am besten zu diesem Erleben?
- Wenn dieser Anteil in eine bestimmte Richtung strebt, wohin würde er sich bewegen?
- Wie denkst du dabei über dich? Was sagst du dann zu dir, dass dieses Gefühl noch mehr verstärkt? [Diesen Power-Satz notieren] Welche Auswirkungen hat es, wenn du so über dich denkst?
- Was, glaubst du, denken andere dabei über dich? Auswirkungen
- Wenn das im Kino gezeigt wird, welcher Soundtrack würde dazu laufen?
- Gibt es ein Tier, dem du dann vielleicht ein bisschen ähnlich bist? Ein Tier mit ähnlichen Fähigkeiten?
- Welchen Namen hat dieser Zustand?

### Satz vertauschen

- Wenn der Zustand richtig deutlich erlebt wird: den Satz aus dem Angstzustand noch mal aussprechen und prüfen, ob er jetzt noch stimmig ist.

### Die Stärke in der Prüfung einsetzen

- Welche Auswirkungen hätte es, wenn du als XY in die Prüfung gehst? Was passiert dann?
- Unterscheiden lernen zwischen Zuständen: Woran merkst du, dass du gerade als XY unterwegs bist?
- Woran könnten andere das merken? Welche Auswirkung hätte das, wenn du merkst, dass das andere auch merken?
- Handlungsoptionen entwerfen für: Lernen, Beginn der Prüfung, schwere Aufgabe, Ablenkungen
- Wie gehst du/Wie geht dieser Anteil mit einer schwierigen Aufgabe um?
- Was machst du, wenn du merkst, dass du etwas nicht kannst?
- Wie gelingt es dir als XY, dich wieder zu beruhigen, wenn du nervös wirst?
- Mit welchem Motto gehst du als XY in die Prüfung?
- Was ist dir am Morgen vor der Prüfung besonders wichtig, damit du voll gut drauf bist?
- Wie viel Stress hast du jetzt gerade (in diesem Moment in der Beratung), wenn du an die Prüfung denkst?

Integration mit Affirmationen und ggf. einer passenden Körperbewegung oder –haltung.

33

### Satzanfänge können sein:

- Ich erlaube mir...
- Ab jetzt...
- Von nun an...
- Ich gehe meinen Weg ...
- Auf meine Weise...
- Mit der Kraft von ...
- (Auch) ich darf ...
- Ich nehme mir (die Zeit, die ich brauche), für...
- Ich glaube an ...
- Ich stehe zu mir ...
- Es ist mir erlaubt ...
- Ich Sorge für mich, indem ich ...
- Mir tut es gut, wenn ich ...
- Es ist mir egal, ...
- Scheißegal, ich .....

## Markenrechtlicher Hinweis und Zertifikat

PAC® ist seit dem 10.07.2018 beim Deutschen Patent- und Markenamt als Marke eingetragen für pädagogische und psychologische Dienstleistungen, insbesondere im Bereich von Leistungs- und Prüfungssituationen sowie die Ausbildung in ebendiesen Dienstleistungen. (Akz: 3020181059163). Markeninhaber ist Dr. Timo Nolle.

Nach Abschluss der Fortbildungsmodule PAC® I bis PAC® III wird das Zertifikat PAC® ausgestellt. Dieses berechtigt dazu, die folgende Bezeichnung aufzuführen:

**Fortbildung PAC®: Prüfungs- und Auftrittscoaching nach Dr. Timo Nolle**

Ebenso berechtigt dies dazu, Einzel- und Gruppenangebote als

**PAC®: Prüfungs- und Auftrittscoaching**

zu bezeichnen.

## Literaturauswahl

- Beaulieu, Danie (2013): Impact-Techniken für Psychotherapie. Carl-Auer, Heidelberg
- Bohne, Michael (2007): Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf. Blockaden lösen mit Energetischer Psychologie. Rowohlt, Reinbek.
- Bohne, Michael (2013): Klopfen mit PEP. Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie in Therapie und Coaching. Carl-Auer, Heidelberg.
- Bohne, Michael (2014): Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe. Carl-Auer, Heidelberg.
- Damasio, Antonio (1995): Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. List, München
- Eberspächer, Hans (2004): Gut sein, wenn's drauf ankommt: Die Psycho-Logik des Gelingens. Carl-Hanser.
- M. H. Erickson, E. L. Rossi (1995): Gesammelte Schriften von Milton H. Erickson. Carl-Auer, Heidelberg
- Hasler, Felix (2012): Neuromythologie: Eine Streitschrift gegen die Deutungsmacht der Hirnforschung. Transcript, Bielefeld.
- Hubrig, Christa (2010): Gehirn, Motivation, Beziehung - Ressourcen in der Schule: systemisches Handeln in Unterricht und Beratung. Carl-Auer Verlag, Heidelberg
- Jain, S. / Rubino, A. (2012): The Effectiveness of Emotional Freedom Techniques for Optimal Test Performance. In: Energy Psychology 4 (2), S. 15-25.
- Kibed, Matthias Varga von; Sparrer, Insa (2009): Ganz im Gegenteil. Tertalemmaarbeit und andere Grundformen systemischer Strukturaufstellungen. Carl-Auer, Heidelberg.
- Klein, Rudolf (2014): Lob des Zauderns. Navigationshilfen für die systemische Therapie von Alkoholabhängigkeiten. Carl-Auer, Heidelberg. [gute Darstellung der Problem-Lösungs-Balance]
- Kolk van der, B. (2017): Verkörperter Schrecken. Probst, G.P. Verlag
- Kossak, Hans-Christian (2008): Lernen leicht gemacht. Gut vorbereitet und ohne Prüfungsangst zum Erfolg. Carl-Auer Verlag, Heidelberg
- Linder, Nik; Simha, Phil (2016): Apnoe. Techniken, Geheimnisse und Lifestyle des Freediving. Delius Klasing, Bielefeld/Stuttgart
- Martin, S., Goldstein, N., Cialdini, R. (2015) Überzeugen mit einfachen Kniffen. Hogrefe
- McKeown, Paul Patrick (2018): Erfolgsfaktor Sauerstoff. Riva Verlag, München
- Miller, R, Rollnick, S. (1999): Motivierende Gesprächsführung. Freiburg i. B.
- Moczał, Simone (2013) "Choking under Pressure" im Leistungssport : Theorie, Empirie, Intervention. Hamburg: Kovač

---

Nolle, Timo (2021): Blackout, Bauchweh und kein' Bock. Therapie und Coaching bei Prüfungsangst, Prokrastination und Leistungsdruck. Heidelberg (Carl-Auer Verlag).

Nolle, Timo (2021): Studierende mit Prüfungsangst. In Tillmann Grüneberg, Lukas Lutz, Ingo Blaich, Juliane Egerer, Barbara Knickrehm, Rainer Thiel, Ulrike Nachtigäller, Maria Liebchen. Handbuch Studienberatung. Bielefeld (WBV Media).

Nolle, Timo (2021): Coaching bei Prüfungsangst. In Tillmann Grüneberg, Lukas Lutz, Ingo Blaich, Juliane Egerer, Barbara Knickrehm, Rainer Thiel, Ulrike Nachtigäller, Maria Liebchen. Handbuch Studienberatung. Bielefeld (WBV Media).

Nolle, T. (2017). Lehrerstress macht Schüler dumm. Die Bedeutung der emotionalen Selbstregulation von Lehrpersonen für den Lernerfolg von Schülerinnen und Schülern aus der Perspektive der Polyvagal-Theorie. In: Gemeinsam Lernen. 3 (2) 48-53.

Nolle, Timo (2017): Prüfungscoaching - zwischen Leistungsoptimierung und Sinnkrisen. In: Zeitschrift für Beratung und Studium 12 (3) 70-76.

Pfeiffer, Antonia (2018): Was ist dran am Klopfen. Eine Übersichtsarbeit. In: Psychotherapeuten journal, (3), 235-243.

Proges, Stephen W. (2010): Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Junfermann Verlag, Paderborn.

Schlippe, Arist von; Schweitzer, Jochen (2012): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagenwissen. Venderhoeck und Ruprecht, Göttingen.

Schmidt, Gunther (2004): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Carl-Auer, Heidelberg.

Seligman, M. (1975): Helplessness. On Depression, Development and Death. San Francisco: Freeman and Comp.

Sezgin, N. / Özcan, B. (2009): The effect of Progressive Muscular Relaxation and Emotional Freedom Techniques on test anxiety in high school students: A randomized controlled trial. In: Energy Psychology: Theory, Research, and Treatment, 1(1), 23-30.

Storch, Maja (2012): Machen Sie doch, was Sie wollen! Huber Verlag, Bern.

Tomm, Karl (2004): Die Fragen des Beobachters. Schritte zu einer Kybernetik zweiter Ordnung in der systemischen Therapie. Carl-Auer, Heidelberg

Varela, F. J., Maturana, H. R., Uribe, R. (1974): *Autopoiesis: The organization of living systems, its characterization and a model*. In: *Biosystems*. 5, S. 187–196.

Unestahl, Lars-Eric (2011): Selfcontrol through Mental Training. Mental Training Schweden.

## Empfehlungen für die Mittagspause

### **Frokost Hos Line**

Dänisches Smørrebrød. Nichts für den ganz großen Hunger, aber super lecker.

Adresse: Wolfsschlucht 19, 34117 Kassel, 01515 9064095, ca. 8 Minuten. Achtung: bei großen Gruppen dauert die Zubereitung und Abrechnung sehr lange.

**Snackpoint im Citypoint:** Fast-Food in unterschiedlicher Qualität. Große Auswahl an Imbissbuden.

Königplatz, ca. 8 Minuten zu Fuß

- **Manju Indian Express:** Indisches Tali. Die große Portion reicht für zwei, wenn der Hunger nicht übermäßig ist.
- **Take Hallali Burger:** Lecker!

**Vapiano:** Immer gut, aber auch immer gleich. Gehobene Systemküche. Neue Fahrt 11, ca. 12 Minuten zu Fuß

**L'Osteria:** Pizza und Salate. Königplatz 36, ca. 10 Minuten zu Fuß

**Peter Pane:** Viele Burger, Friedrichsplatz 2, ca. 12 Minuten zu Fuß

## Empfehlungen für den Abend

**Bar Seibert:** Exzellente Cocktails und gutes Essen (kleine Karte), hält jedem Vergleich mit anderen Bars in Deutschland stand. (Mein persönlicher Tipp) Ggf. reservieren. 0561/69022715. Friedrich-Ebert-Straße 47, ca. 20 Minuten zu Fuß

**Osteria:** (nicht verwechseln mit oben): Eine der drei besten Adressen in Kassel, Jordanstraße 11. Reservieren unter 0561/77 37 05, ca. 20 Minuten

**Renthof:** Eine der drei besten Adressen in Kassel. Renthof 3, +49 (0)561 50668 0, ca. 15 Minuten

**Eberts:** Klassische Kneipe und Restaurant mit gutem Essen und leckerem Bier. Friedrich-Ebert-Straße 116, ca. 33 Minuten zu Fuß

### **Lê & Vi Asian Street Kitchen**

Asiatisches Essen. Ich war selbst noch nicht da, aber PAC-TeilnehmerInnen hat es gefallen. Adresse: Opernstraße 2, 34117 Kassel, +4956192029171, ca. 12 Minuten

*Wegzeitangaben sind vom Syim gerechnet.*

## Arbeitsblatt: Sendung mit der Maus

Das ist der/die .....

Der/Die ..... ist ..... Jahre und ..... Monate alt und von Beruf .....

Der/Die ..... stellt sich manchmal vor, (1) .....

.....

Besonders schlimm ist die Vorstellung (2) .....

.....

Dann denkt der/die .....(3).....

Er/Sie fühlt (4) .....

.....

So geht es dem/der .....immer, wenn er/sie vergisst, (5).....

.....

.....Klingt komisch – ist aber so!

Wenn .....sich erinnert, wie er/sie (6) .....

.....

....., dann geht es..... gleich viel besser.

Dann fühlt sich ..... wieder (7) .....

.....

Manchmal klappt das nicht mit dem Erinnern. Aber keine Sorge. Das ist nicht schlimm. Meistens fällt

es .....am nächsten Tag ganz von selbst wieder ein. Und dann hat .....

auch gleich eine Idee, was er/sie machen kann, wenn (1) .....

.....

## Fragebogen zur Übung: Sendung mit der Maus

Alter Jahre: ..... Monate:.....

1. Stresssituation / unangenehme Vorstellung benennen („Was macht dir Stress?“)
2. Ein Detail der unangenehmen Vorstellung (1) beschreiben („Was ist besonders schlimm?“)
3. Einen Gedanken zu der unangenehmen Vorstellung (1) beschreiben („Was denkst du dann in der Situation?“)
4. Die Körperempfindungen und Gefühle beschreiben, die in der Situation oder bei der Vorstellung (1) auftreten („Wie fühlt sich das an, wenn du daran denkst oder in der Situation bist?“)
5. Eine Stärke/Fähigkeit beschreiben, die in der Situation hilfreich wäre. („Welche Stärke / Fähigkeit wünschst du dir in der Situation?“)
6. Tätigkeit, Zeit und Ort benennen, an dem die Stärke / Fähigkeit tatsächlich vorhanden ist oder mal vorhanden war. („Wann / Wo / Wobei hattest du schon mal diese Stärke / Fähigkeit oder wann ist dir (1) schon mal gelungen?“)
7. Das positive Gefühl und die Körperempfindung bei der Erinnerung an die Stärke (5) benennen. („Wie fühlt sich das in der Situation mit der Stärke an?“)

## Arbeitsblatt: Sendung mit der Maus

Das ist der/die .....

Der/Die ..... ist ..... Jahre und ..... Monate alt und von Beruf .....

Der/Die ..... stellt sich manchmal vor, (1) .....

.....

Besonders schlimm ist die Vorstellung (2) .....

.....

Dann denkt der/die .....(3).....

Er/Sie fühlt (4) .....

.....

So geht es dem/der .....immer, wenn er/sie vergisst, (5).....

.....

.....Klingt komisch – ist aber so!

Wenn .....sich erinnert, wie er/sie (6) .....

.....

....., dann geht es..... gleich viel besser.

Dann fühlt sich ..... wieder (7) .....

.....

Manchmal klappt das nicht mit dem Erinnern. Aber keine Sorge. Das ist nicht schlimm. Meistens fällt

es .....am nächsten Tag ganz von selbst wieder ein. Und dann hat .....

auch gleich eine Idee, was er/sie machen kann, wenn (1) .....

.....

## Fragebogen zur Übung: Sendung mit der Maus

Alter Jahre: ..... Monate:.....

1. Stresssituation / unangenehme Vorstellung benennen („Was macht dir Stress?“)
2. Ein Detail der unangenehmen Vorstellung (1) beschreiben („Was ist besonders schlimm?“)
3. Einen Gedanken zu der unangenehmen Vorstellung (1) beschreiben („Was denkst du dann in der Situation?“)
4. Die Körperempfindungen und Gefühle beschreiben, die in der Situation oder bei der Vorstellung (1) auftreten („Wie fühlt sich das an, wenn du daran denkst oder in der Situation bist?“)
5. Eine Stärke/Fähigkeit beschreiben, die in der Situation hilfreich wäre. („Welche Stärke / Fähigkeit wünschst du dir in der Situation?“)
6. Tätigkeit, Zeit und Ort benennen, an dem die Stärke / Fähigkeit tatsächlich vorhanden ist oder mal vorhanden war. („Wann / Wo / Wobei hattest du schon mal diese Stärke / Fähigkeit oder wann ist dir (1) schon mal gelungen?“)
7. Das positive Gefühl und die Körperempfindung bei der Erinnerung an die Stärke (5) benennen. („Wie fühlt sich das in der Situation mit der Stärke an?“)