

Prüfungs- und Auftrittscoaching

Dr. phil. Timo Nolle

Prüfungscoach

- Erziehungswissenschaftler
- Lehrerbildung
- Systemischer Therapeut
- Lehrer für systemische Beratung (SG)
- **Fortbildung PAC**
Prüfungscoaching
- Weiterbildung:
Systemische Beratung in
Bildungskontexten



BERATUNG | COACHING | SUPERVISION



Timo Nolle

Blackout, Bauchweh und kein' Bock

Therapie und Coaching
bei Prüfungsangst,
Prokrastination und
Leistungsdruck



CARL-AUER

Hintergrund zu der Fortbildung:

- Studien
- Wissenschaft
- Theorie
- Noch mehr Übungen und Technik



Prüfungs- und Auftrittscoaching



dr. timo nolle
Prüfungs- und Auftrittscoaching

Was ist Prüfungsangst?



Wie reagiert
der Körper bei
Angst und
Stress?

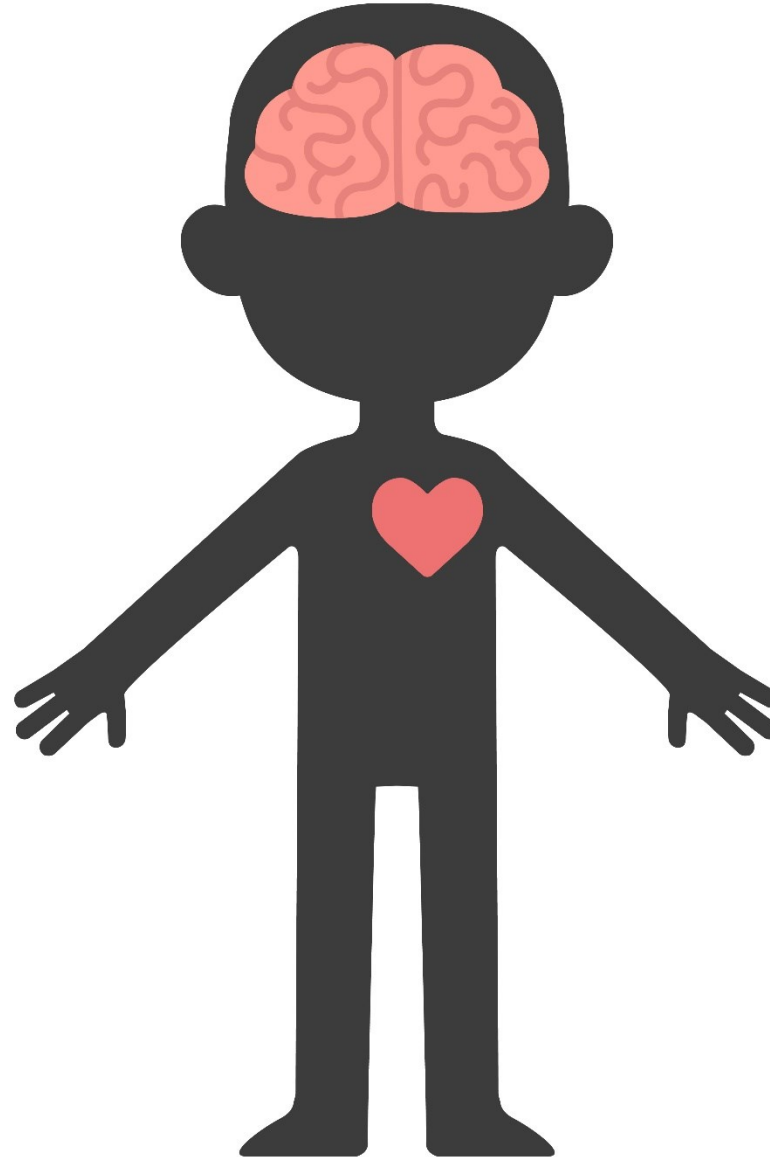
Prüfungsangst

- 9 von 10 Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen
- Hat nicht unbedingt etwas mit Leistung/Noten zu tun
- Ist **KEIN** Hinweis auf grundlegende psychische Probleme
- Die Eltern sind nicht schuld
- Prüfungsangst verschlechtert das Lernen für Prüfungen



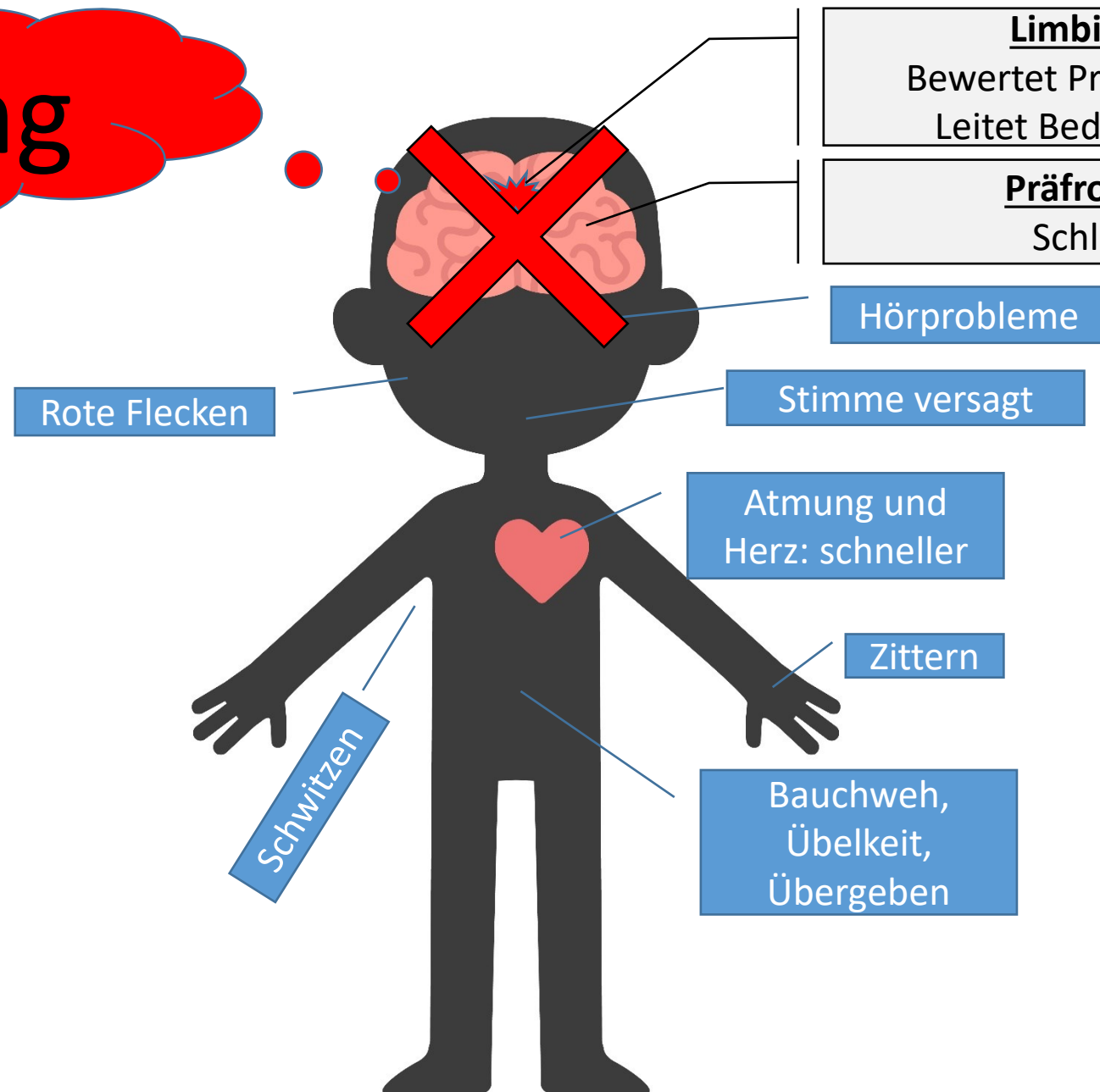
Menschen sind
HARMLOS.
Wirklich gut können
Menschen nur:

- Schlau denken
- Miteinander kommunizieren



...aber nur dann, wenn
wir uns sicher fühlen
und unser körperlicher
Zustand dafür
eingestellt ist...

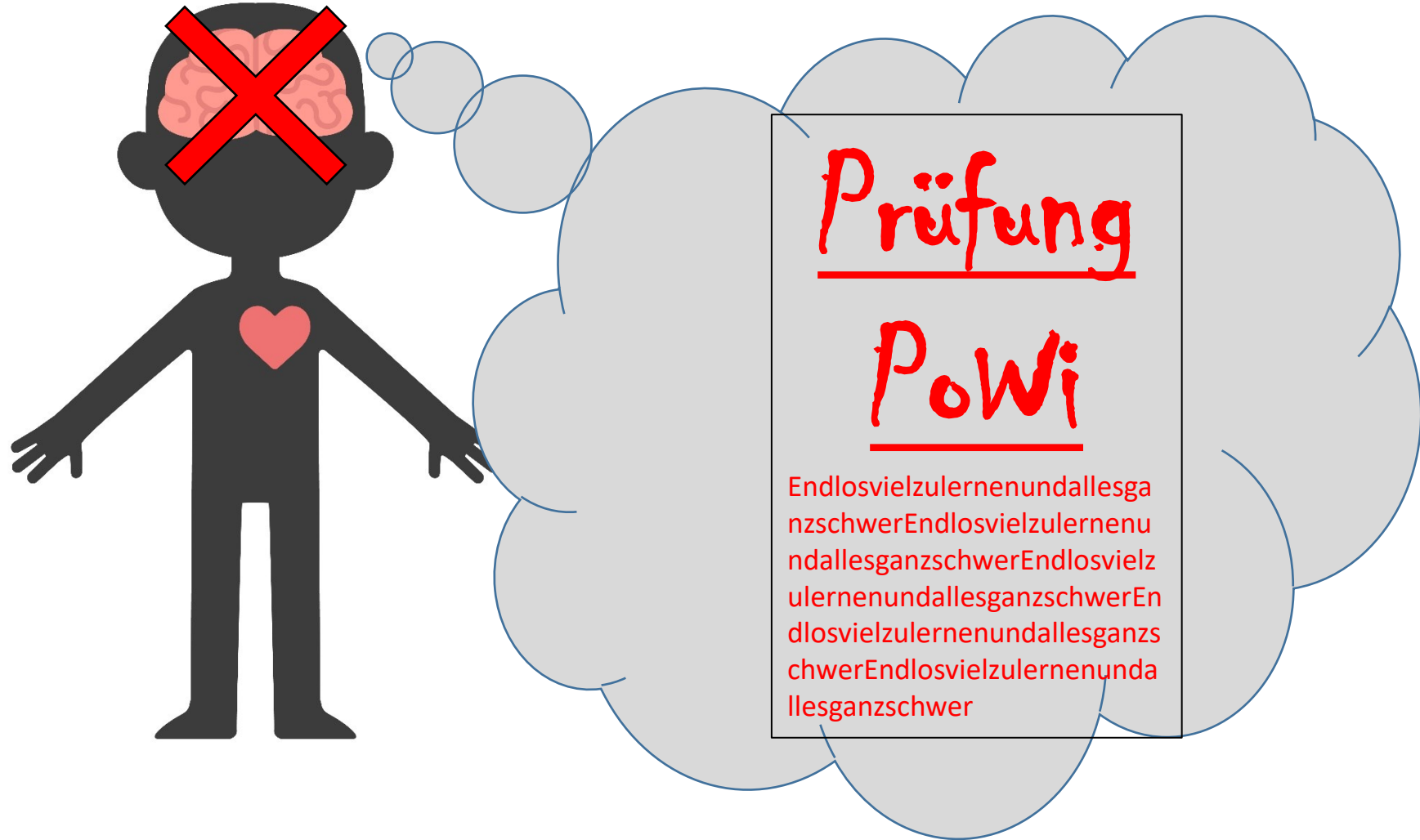
Prüfung



Übungsblatt

PoWi

Endlosvielzulernen
undallesganzschwer
Endlosvielzulernen
undallesganzschwer
Endlosvielzulernen
undallesganzschwer
Endlosvielzulernen
undallesganzschwer
Endlosvielzulernen
undallesganzschwer



Polyvagal-Theorie:

Ein neues Verständnis von
Beziehung und Kommunikation

Beziehung und Kommunikation
sind physiologische Vorgänge

***„Unser physiologischer
Zustand limitiert unsere
Fähigkeit zur Kommunikation
und zur Beziehung“ (Porges).***



Prof. Dr. Stephen Porges
Neurophysiologie

Warum haben wir ANGST?

Angst in einer Prüfung
kann traumatisch wirken!

Bedrohungerleben

- „Ich BIN die Note!“
- Sozialer Ausschluss
- Liebesentzug

Hilflosigkeiterleben

- „Ich kann das nicht!“
- „Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.“

Einsamkeiterleben

- „Keiner darf merken, dass ich das nicht kann.“

Prüfungsangst durch die Brille der Selbstbestimmungstheorie (Deci/Ryan)

Psychologische Grundbedürfnisse: Artgerechte Haltungsbedingungen



**Autonomie- und
Sinnerleben**
(nicht Freiwilligkeit!)

- „Ich entscheide selbst,
was ich mache.“
- „Ich erkenne einen Sinn.“

- Anliegenklärung
- Transparenz
- Wahlmögl.keiten bieten
- In die Verantwortung
nehmen



**Kompetenzerleben/
Selbstwirksamkeit**

- „Ich kann etwas
bewirken.“
- „Meine Talente werden
gesehen.“

- Kompetenzorientierung
- Systemisch
umformulieren
- Lösungsorientiert
- lösbare Aufgaben stellen



Beziehung

- „Ich bin anderen wichtig.“

- Unaufgeregt reagieren
- Pacing
- Schwächen zeigen
- Anerkennung und
Wertschätzung

Die Zutaten für Prüfungsglück



Das Prinzip **Prüfungsglück**

Kompetenz

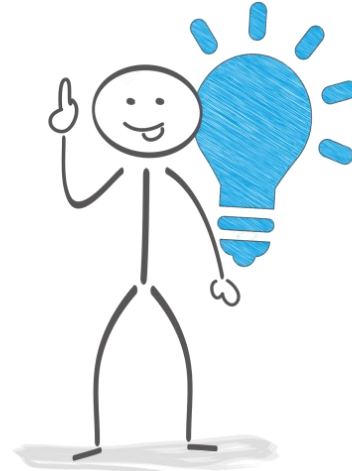
- Erfolgserleben
- Lerntechnik
- Zeitplanung
- Prüfungsstrategie

Leichtigkeit

- Flow
- Mentale Stärke
- Körperliche Verfassungen
- Fokussierung/Konzentration

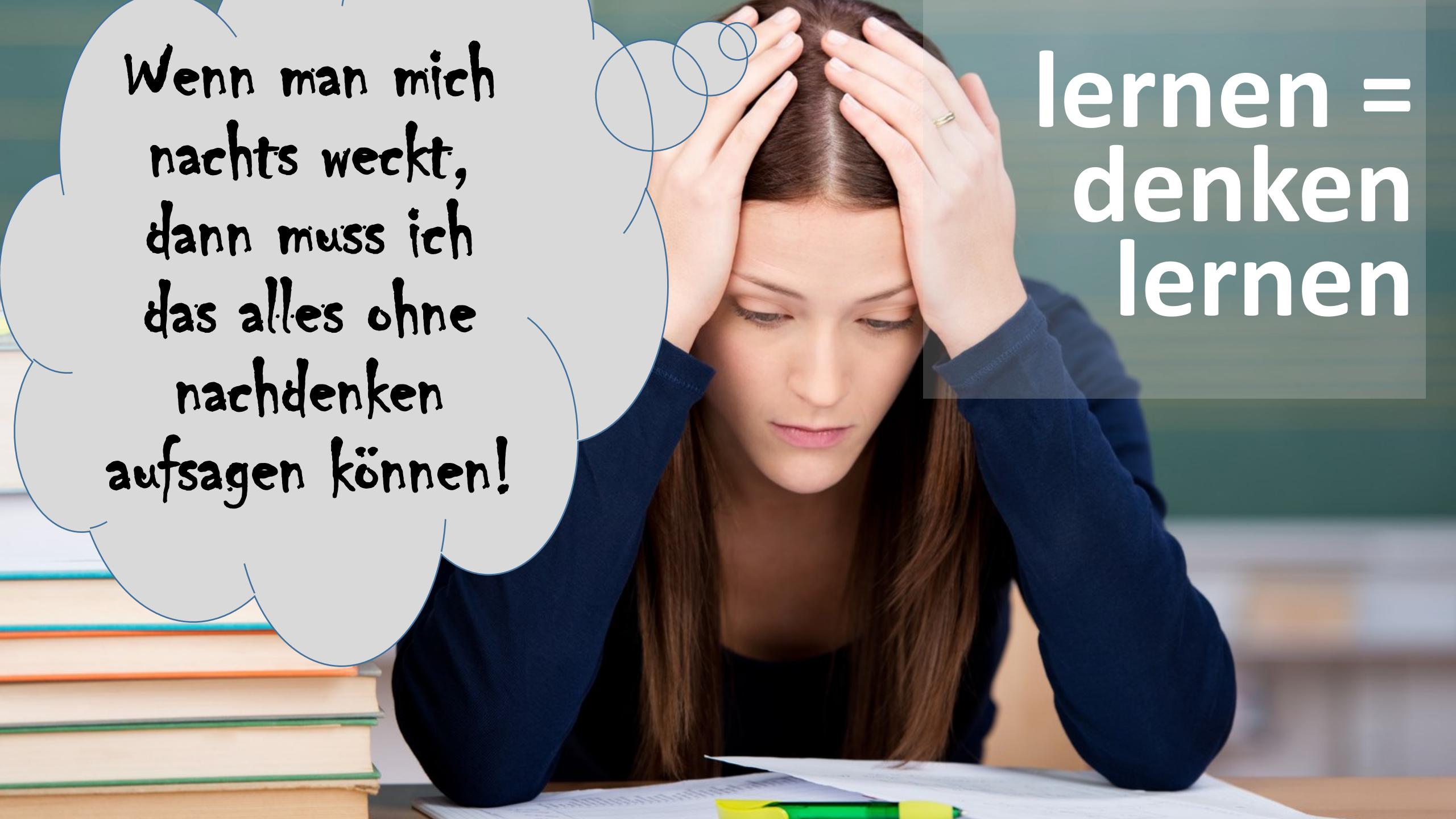
Motivation

- Sinnerleben
- Einklang mit Bedürfnissen
- Soziale Unterstützung
- Kongruenzgefühl (Auf dem eigenen Weg)



Wenn man mich
nachts weckt,
dann muss ich
das alles ohne
nachdenken
aufsagen können!

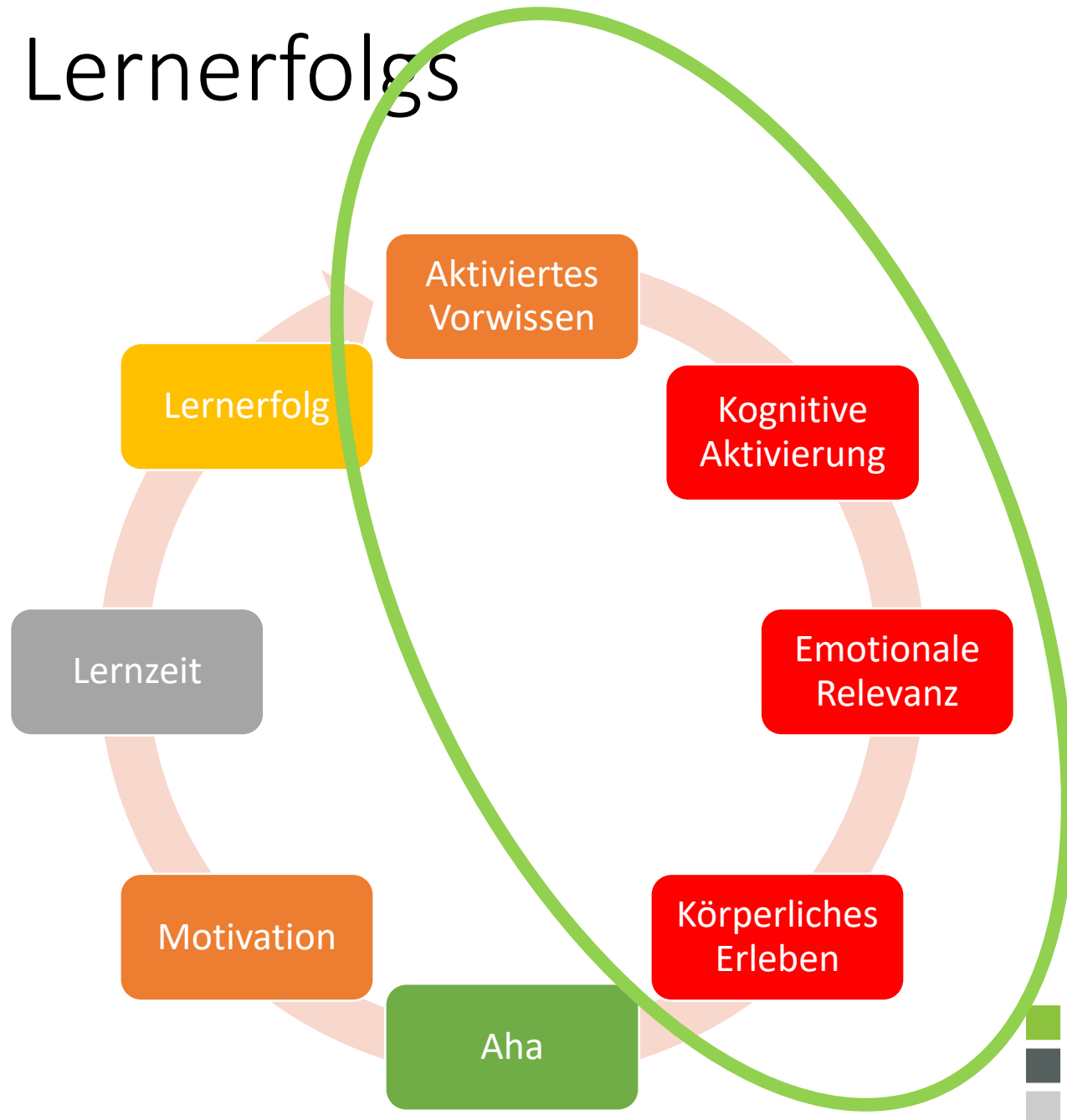
lernen =
denken
lernen



Kreislauf des Lernerfolgs

**Der größte
Wirkfaktor
beim Lernen
sind die
Lernenden!**

**Lernen ist
anstrengend!**



Vorsicht vor Selbstbetrug und Kompetenzsimulation

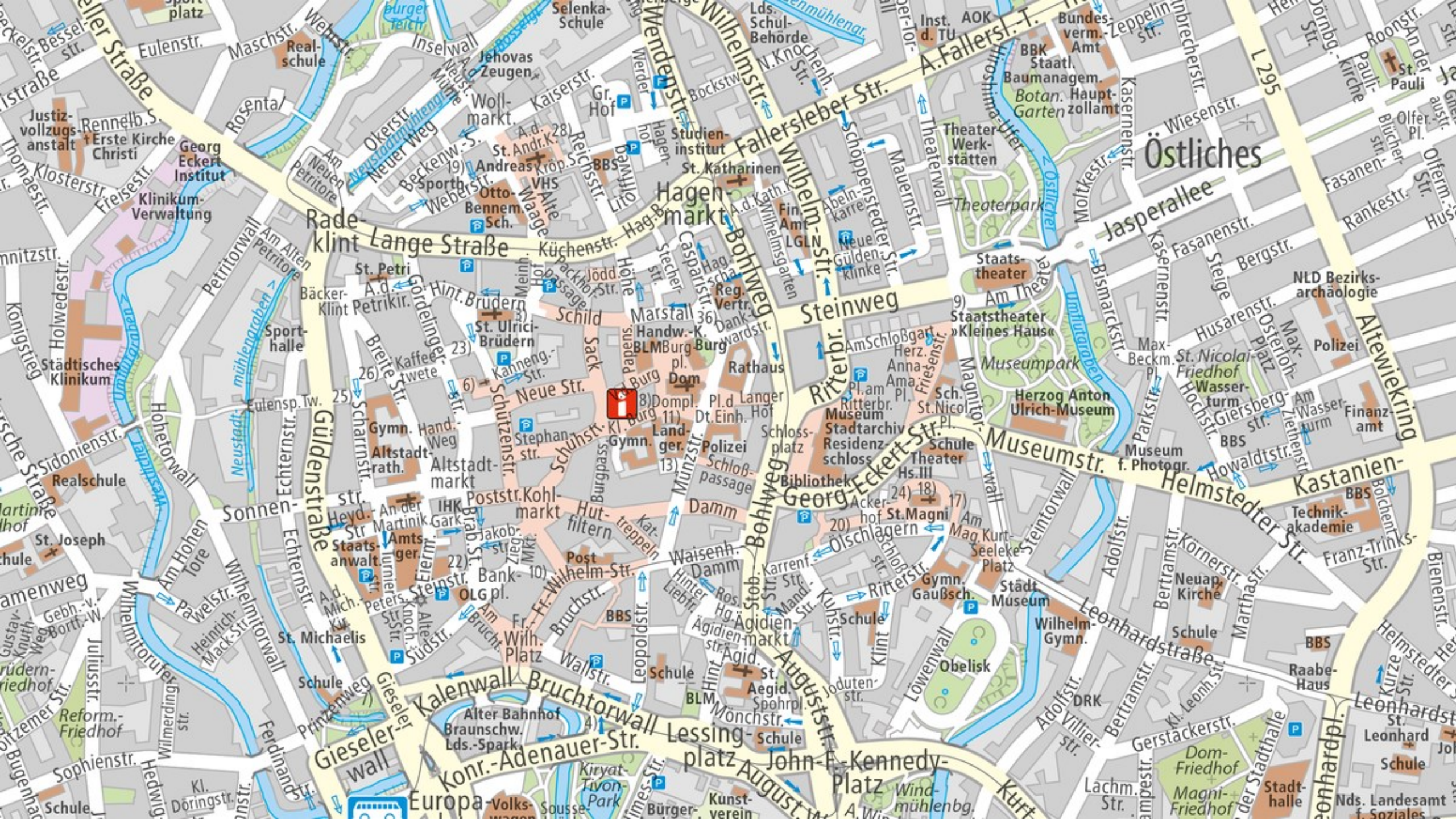
Zuhören: Lernen

Mitdenken: Lernen

Drüber reden: **Lernen**

Selbst machen / üben / wiederholen : **Lernen**

Anderen erklären / selbst denken / vormachen: **Lernen**



ER

Ribosomen

Zellkern

Mitochondrien

Cytoplasma

Golgi-Apparat

Vesikel

Lernen für Prüfungen



- Beim Lernen merken, was man kann.
- Eigenes Verständnis aufbauen
- Kein USB-Stick-Lernen
- Verstehen kommt VOR Auswendiglernen
- Viel Reden beim Lernen!

Kompetenzbewusstsein durch Podcast-Aufzeichnung

1. *Was habe ich verstanden?*
2. ca. 10 Schlüsselbegriffe aufschreiben
3. 5 Minuten Erklär-Podcast aufnehmen

Wirkungen:

- Die Aufzeichnung steigert die kognitive Aktivierung
- Der Moment ist bedeutsam, bleibt hängen
- Eigene Unsicherheiten besser erkennbar

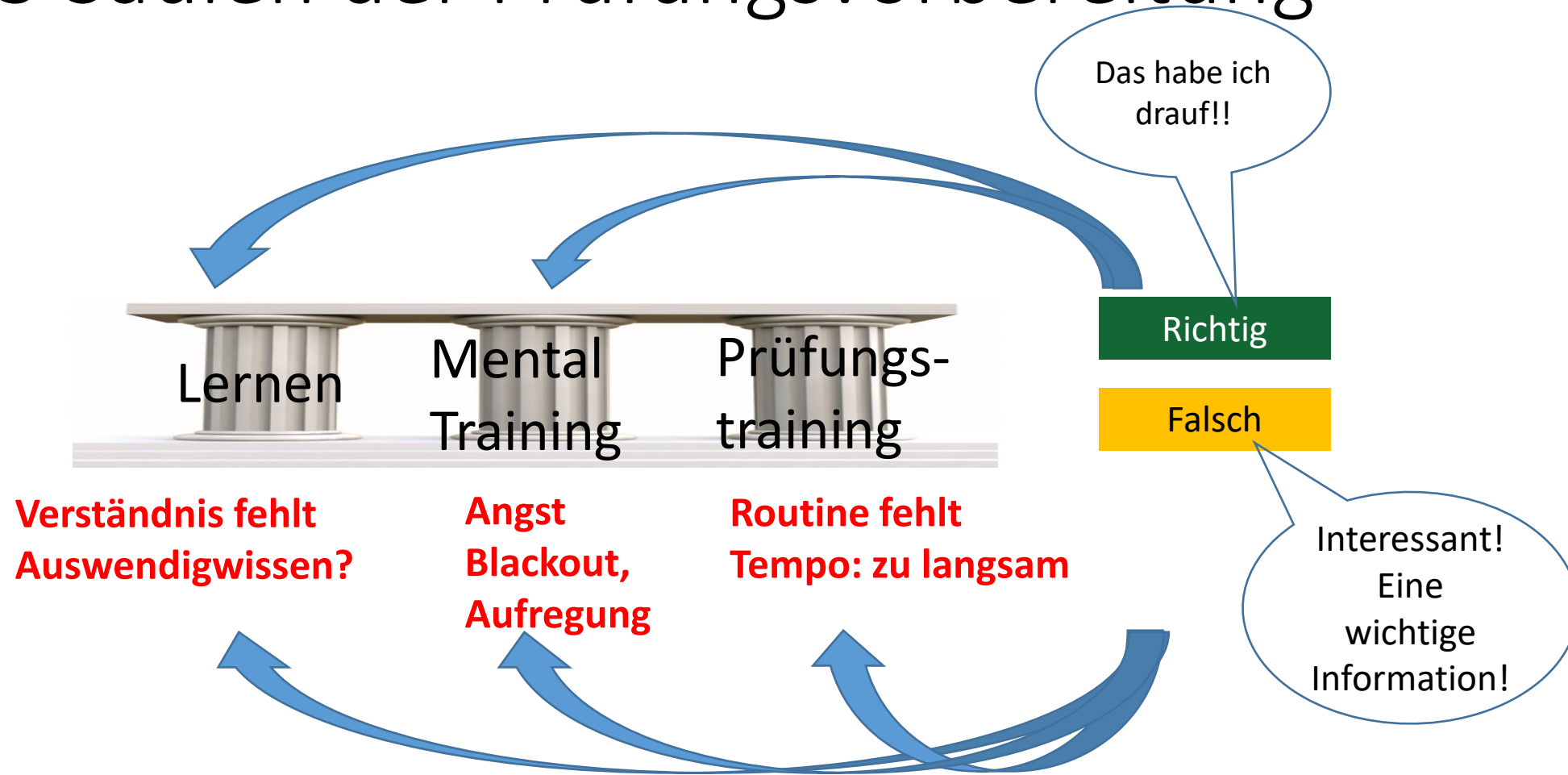


Coaching-Technik: *Jackpot-Aufgabe*

1. Was habe ich gut verstanden?
2. Schwere Prüfungsaufgabe formulieren, die genau zu dem eigenen Wissen passt.
3. Regelmäßig Prüfungsaufgaben formulieren.



3 Säulen der Prüfungsvorbereitung



Intervall-Lernen

1. Wofür lerne ich?
2. Bedürfnisse?
3. Bin ich fit?

Fokussieren

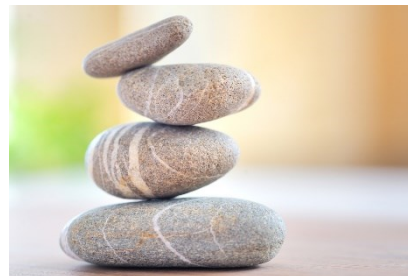
- Handy auf Offline-Modus

25 Minuten lernen

Qualität vor Quantität

5 Minuten Pause

- kein Internet
- kein Facebook
- kein Handy



Intervall-Lernen

Sicherheit durch
„täglich lernen“



Fortschritt
FÜHLBAR machen



Wirkung von Körperhaltung



Low-Power Poses



High-Power Poses



Wie beginnst *du* mit dem Lernen?

Beginn: Bring dich VOR dem Lernen in gute Stimmung!

Ende: Abschalten



- Kleidung
- Stift
- Musik
- Glücksbringer / Maskottchen



Welche Gewohnheiten hast du VOR dem Lernen?

Mentale-Stärke-Training

Ablauf:

- 1. Angst-Zustand markieren:** Situation, Satz, Körperhaltung
- 2. Stärke finden und aktivieren:** Gewünschte Kompetenzen/Lösungsvision erfragen (geht nur, wenn schon mal erlebt!!) Zustand innerlich durchspielen, markieren mit Körperhaltung, Musik
- 3. Stärke auf Prüfung übertragen:** Prüfung im Stärke-Zustand durchgehen und Handlungsoptionen entwerfen für: Lernen, Beginn der Prüfung, schwere Aufgabe, Ablenkungen ...
- 4. Ergebnisse sichern:** Affirmation, Trigger, Körperhaltung, Musik...

Routine aufbauen

Neue Routinen mit anderen Routinen verbinden

- Was möchtest du regelmäßig tun?
- An welche Routine kannst du das koppeln?
Wie genau?

Aufwand kleinhalten

- Was kannst du VORHER schon vorbereiten?
- Wie kannst du den Aufwand erhöhen, es NICHT zu tun?

