

# Du bist nicht deine Noten. Du bist DU!

## Übungen bei Prüfungsangst

(Quelle: Sabine Thalmayr, 26.7.2019 | Evolutionspädagogik, Hypnotherapie | EMDR)

Du fühlst dich gleich besser und größer, wenn du dir deine Erfolge bewusst machst!

### **Merke:**

**Du bist nicht deine Noten. Du bist DU** mit all deinen Fähigkeiten und das ist etwas ganz Besonderes! Sei stolz auf deine Erfolge!

Hier eine Übung, um dir deine Erfolge bewusst zu machen:

Nimm ein DIN A4-Blatt zur Hand.

Notiere darauf drei deiner Erfolge untereinander in großer Schrift.

☺ Setze jeweils einen Smiley davor!

Es geht nicht um die Größe des Erfolgs, sondern vielmehr um das Gefühl, das dir der Erfolg beschert hat, z.B. ein Lächeln, oder Zufriedenheit. Ein Erfolg kann etwas Großes sein, muss es aber nicht. Gerade die kleinen Erfolge im Leben übersieht man oft. Ein Erfolg am Tag ist schon geschehen, wenn dir etwas Schönes passiert ist, etwas worüber du dich freust, worauf du stolz bist, auch wenn es noch so klein ist. Es ist etwas, wofür du dir selbst gedanklich zufrieden auf die Schulter klopfen kannst. UND sie können, aber müssen nichts mit der Schule zu tun haben.

Beispiele dafür wären: "Gestern ist es mir gelungen, meiner Freundin bei einem Problem zu helfen", "Letzte Woche habe ich es geschafft, keine Süßigkeiten zu essen", "Heute habe ich mich getraut, den Chef etwas zu fragen, das mir wichtig war" – und so weiter.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und mach dir deine Erfolge bewusst, schreibe dir Stichpunkte dazu auf, Hauptsache du kannst etwas damit anfangen).

Hefte das Blatt in deinem Zimmer an eine gut sichtbare Stelle, so dass du es immer wieder lesen kannst (vor allem auch wenn du lernst). Lass es solange hängen, wie du möchtest, oder bis du die alten Erfolge durch neue ersetzen kannst. Schaff dir einen Schnellhefter in einer Farbe an, die für dich für Erfolg steht, und hefte deine Erfolge darin ab. So kannst du sie dir stets vor Augen halten, besonders auch dann, wenn die Dinge einmal nicht so laufen, wie du sie dir vorstellst. Wenn du traurig bist, kannst du in diesem Ordner blättern.

### **Weitere wichtige Tipps um dich nach vorne zu bringen:**

Sprich positiv zu dir:

Hier sind Suggestionssätze, die dich in der Prüfungssituation unterstützen und positiv bleiben lassen. Ich rate dir einen oder maximal zwei auszuwählen. Kopple die Sätze mit der Atmung. Dich darin zu üben, positiv von dir zu sprechen, gelingt nicht von jetzt auf gleich. Deshalb brauchst du auch hierfür eine Vorlaufzeit. Ich rate dir, es zwei, besser vier Wochen zu praktizieren.

**Übung:** Atme zweimal tief ein und aus und sage:

Ich bin schnell genug, die Aufgaben zu Ende zu bringen.

Ich tue mein Bestes.

**Weitere Suggestionssätze:**

Schritt für Schritt und eins nach dem anderen.

Ich bin schlau genug, es zu schaffen.

Ich bleibe ruhig und entspannt.

Ich bin gut in solchen Aufgaben.

Gerade jetzt glaube ich an mich und meine Fähigkeiten.

Ich bin glücklich und froh, alles gelingt mir so.

**Übung am Morgen:** Starte morgens immer positiv.

„Damit ich beschwingt meinen Tag beginne, werde ich ...“ – notiere, wenn du magst.

**Übung am Abend:** Nimm die angenehmen Gedanken mit in den Schlaf. Wenn du im Bett liegst denke darüber nach.

„Das Schöne an meinem Tag war ...“ – notiere, wenn du magst.

**Tagsüber:** Werde dir über Dinge, die du bereits in deinem Leben hast, bewusst.

„Ich bin dankbar für ...“ – notiere, wenn du magst.

**Notfallprogramm:** „Falls ich in der Prüfung aus der Ruhe komme, werde ich ...“  
z.B. an den kleinen Spicker in der Hosentasche greifen, oder an den Stein in der Hosentasche greifen, auf dem mein Wissen abgespeichert ist. Mit der Berührung dieses Gegenstandes ist mein Wissen wieder sofort abrufbar. – Notiere, wenn du magst.

**Übung:** Beherztes Atmen – gibt Power und Energie

Lege beide Hände auf dein Herz. Schließe deine Augen und spüre deine Hände. Bewege die Hand, die direkt auf deiner Brust liegt, kreisförmig und ganz behutsam.

Nimm dazu drei tiefe Atemzüge, wie folgt:

Atme ein und aus und stelle dir vor deinem inneren Auge die Zahl 3 vor.

Atme ein und aus und stelle dir vor deinem inneren Auge die Zahl 2 vor.

Atme ein und aus und stelle dir vor deinem inneren Auge die Zahl 1 vor.

Öffne die Augen. Sage dir laut oder in Gedanken vor: „**Ich kann das!**“

**Übung:** Ruck Zuck gelassen (oder die Merkl-Übung)

Das ist eine gute Übung für die mündliche Prüfung, um sich bei Fragen nicht verunsichern zu lassen.

Lass deine Arme locker am Körper herunterhängen. Nimm die Hände auf Bauchhöhe und lege die Fingerkuppen beider Hände aneinander. Drücke nun alle Fingerkuppen gleichmäßig aneinander. Der Druck löst reflexartig einen tieferen Atem aus, der dich sofort beruhigt. Atme noch ein paarmal ganz bewusst tief ein – und aus. In wenigen Sekunden hast du deine Gelassenheit wieder erreicht. Probiere es aus es wirkt!