

## Inhaltsverzeichnis

<b>Maßnahmen, um Angst und Stress zu bekämpfen .....</b>	<b>2</b>
<i>Gute Vorbereitung</i> .....	2
Lernpakete.....	2
Lernumgebung .....	2
Die Pomodoro-Technik.....	3
Die SQ3R-Methode.....	3
<i>Psychische Interventionen</i> .....	4
Lob dich selbst.....	4
Denk an deine Leistungen .....	4
Vergleich dich nicht .....	4
Sei nett zu dir.....	5
Denk anders.....	5
Die Prüfung proben .....	6
<i>Körperliche Interventionen</i> .....	7
Ausreichend viel schlafen.....	7
Körperliche Aktivität / Sport.....	7
Nutze dein Nervensystem .....	8
EMDR.....	9

## Maßnahmen, um Angst und Stress zu bekämpfen

### Gute Vorbereitung

Angst hat nicht unbedingt etwas mit der Realität zu tun. Du kannst also durchaus Angst vor einer Prüfung haben, auch wenn du gut vorbereitet bist. Aber je besser du vorbereitet bist, desto geringer ist die Gefahr, dass du Angst bekommst. Daher lass uns kurz einen Blick auf die Vorbereitung werfen.

### Lernpakete

Wenn man etwas lernen muss, dann steht man oft vor einem riesigen, unüberwindbar scheinenden Berg. Und je größer der Berg aussieht, desto mehr Angst macht er. Und je mehr Angst man hat, desto weniger traut man sich an den Berg heran.

Aber wie geht man damit um? Nun, das einfachste ist, wenn du dir Lernpakete machst. Schau dir einfach an, was du insgesamt lernen musst und dann machst du einzelne Pakete daraus. Nehmen wir mal als Beispiel, dass du den Inhalt eines Buches lernen sollst. Das Buch hat 300 Seiten und du hast vier Wochen Zeit. Dann müsstest du 75 Seiten pro Woche lernen. Das heißt, dass du jeden Tag, wir lassen das Wochenende mal außen vor, 15 Seiten lernen müsstest. Das ist doch überschaubar, oder?

15 Seiten sind dann natürlich nur ein Richtwert. Wenn du an einem Tag nur 14 Seiten schaffst, dann ist das kein großes Problem. Aber wenn du jeden Tag nur 10 schaffen solltest, dann musst du deine Zeitplanung überarbeiten. Und es ist auch keine gute Idee einfach mal einen Tag faul zu sein, an dem du lernen solltest. Machst du einen Tag nichts, dann müsstest du am nächsten Tag 30 Seiten bearbeiten. Das ist dann schon so viel, dass du vielleicht wieder keine Lust hast. Und dann wären es am Tag darauf 45 Seiten und so weiter. Solltest du aber wirklich mal einen Tag ausfallen, dann lernst du an den nächsten 15 Tagen jeweils 16 Seiten, also eine Seite mehr. Das ist dann schon eher machbar als das Doppelte zu lernen.

Natürlich hat man nicht an jedem Tag gleich viel Zeit. Bei der Planung deiner Lernpakete solltest du also einen Blick in deinen Kalender werfen, damit du private Verpflichtungen und Partys mit einplanen kannst.

### Lernumgebung

Versuch dir eine möglichst ideale Lernumgebung zu schaffen. Wie die aussieht, das musst du für dich selbst herausfinden. Für die meisten Menschen ist es hilfreich, wenn sie in einem hellen, ordentlichen Umfeld arbeiten. Je mehr Unordnung da ist, desto anstrengender ist es für unser Gehirn.

Unser Gehirn braucht auch Sauerstoff, also mach zwischendurch ruhig mal das Fenster auf und lüfte ordentlich durch.

Wirklich wichtig ist allerdings, dass du möglichst wenig Ablenkungen im Umfeld hast. Das heißt, der Fernseher sollte auf keinen Fall an sein, es dürfen keine YouTube- oder TikTok-Videos laufen und das Handy muss aus sein.

Für viele Menschen ist das leider schwieriger, als es sich anhört. Wir leben in einer Welt, die uns mit Reizen überflutet und wir sind süchtig nach dem Handy. Daher werden viele Menschen schnell nervös, wenn man ihrem Gehirn die „Suchtmittel“ entzieht. Das heißt, du musst für dich herausfinden, wie viel Ruhe du erträgst. Ideal ist es, wenn du komplette Ruhe

hast. Wenn das nichts für dich ist, dann fang klein an. Lass einfach mal Entspannungsmusik im Hintergrund laufen und schau, ob das reicht. Wenn das noch zu wenig ist, dann hör etwas Radio. Nur deine Lieblingsmusik solltest du vielleicht nicht unbedingt hören, weil die dich dann wieder zu sehr ablenkt.

Mit dem Handy ist das oft schon schwieriger, weil wir da meist süchtig sind (Ja, wir sind wirklich süchtig. Die Programmierer von Apps bauen die Apps so auf, dass sie uns süchtig machen).

Im Idealfall schaltest du das Handy aus, wenn du lernst. Wenn das zu hart für dich ist, dann versuch es mit dem Flugmodus. Wenn das auch noch zu viel ist, dann schalte bei den Apps die du nicht unbedingt brauchst, die Push-Notifications aus. Wenn du mal eine Stunde nicht mitbekommst, was bei Insta oder WhatsApp passiert, dann geht die Welt davon nicht unter. Versprochen!

#### Die Pomodoro-Technik

Die Pomodoro-Technik ist eine Zeitmanagement-Technik. Die Idee ist, dass du immer 25 Minuten konzentriert arbeitest und dann 5 Minuten Pause machst. Wenn du vier Mal 25 Minuten gearbeitet hast, dann darfst du eine etwas längere Pause von 15 bis 20 Minuten machen. Das heißt, du brauchst eine Uhr, damit du Pomodoro machen kannst. Besonders gut eignet sich eine Küchenuhr. Idealerweise nimmst du nicht das Handy als Uhr, weil dann die Gefahr zu groß ist, dass du zwischendurch vom Handy abgelenkt wirst. Wenn du keine andere Uhr hast und aufs Handy zurückgreifen musst, dann lad dir eine Pomodoro-App herunter. Da gib es einige kostenlose in den App-Stores.

Pomodoro solltest du unbedingt mal ausprobieren. Dadurch, dass man immer nur 25 Minuten arbeitet bzw. lernt, fühlt es sich nicht so an, als müsste man den ganzen Tag lernen.

#### Die SQ3R-Methode

Die SQ3R-Methode ist eine Methode, die es dir ermöglicht Texte aus Büchern besser zu lernen. Ein Buch einfach nur zu lesen, reicht ja meist nicht um sich den Inhalt auch merken zu können. Die Abkürzung SQ3R steht für „Survey, Question, Read, Recite und Review“.

- Survey (Überblick verschaffen)  
Zuerst verschaffst du dir mal einen Überblick. Worum geht es eigentlich? Wozu kann ich die Lerninhalte später brauchen? Welche Abschnitte gibt es? Wie sind die Inhalte in einem größeren Kontext eingebettet?  
Und wenn es um ein Buch geht: Welche Überschriften sind da? Welche Themen werden behandelt?
- Question (Fragen)  
nachdem du nun eine Idee hast, worum es geht und wie die Abschnitte aussehen, formulierst du Fragen zu den Abschnitten. Wenn ein Abschnitt „Rechnungen schreiben, aber richtig“ heißt, dann könntest du die Frage aufstellen „Kann ich eine Rechnung eigentlich auch per E-Mail verschicken?“ oder „Muss immer ein Datum auf die Rechnung?“  
Die Idee dahinter ist, dass du eine größere Motivation hast, dich mit den Inhalten zu beschäftigen und die Inhalte besser in deinen Arbeitskontext einbauen kannst.
- Read (Lesen)  
Jetzt liest du den Abschnitt bzw. lernst das, was in dem Abschnitt vorkommt.

Markiere dabei dir Inhalte die wichtig sind und schreib deine Gedanken und Anmerkungen an den Rand.

- Recite (Wiedergeben)

Jetzt gibst du das, was du gelesen bzw. gelernt hast, wieder. Das heißt, du erzählst es einmal laut oder schreibst es auf. Hierbei geht es darum, dass du die Inhalte vertieft und feststellst, ob du dir alles gemerkt hast. Wenn du nicht weiterweißt, dann liest du einfach noch mal nach.

Dabei kannst du auch die Fragen beantworten, die du dir vorherausgedacht hast.

- Review (Rückblick)

Nach dem Wiedergeben folgt der Rückblick. Dabei überlegst du, was du mit dem Gelernten anfangen kannst bzw. wie du es in einen größeren Kontext einbauen kannst. Wenn du in dem Abschnitt gelernt hast, wie du eine Rechnung schreibst, dann könntest du dir überlegen welchen Kollegen du entlasten kannst, indem du ihm oder ihr das Schreiben von Rechnungen abnimmst. Oder du überlegst mal, wer eigentlich bei euch die Rechnungen schreibt und wann die geschrieben werden.

Die letzten drei Punkte, also Read, Recite und Review wiederholst du dann für jeden Abschnitt. Bei SQ3R ist es wichtig, dass du sehr diszipliniert bist und dich genau an die Schritte hältst. Sonst funktioniert die Methode nicht.

## Psychische Interventionen

Angst entsteht im Kopf. Daher ist es auch naheliegend dort anzusetzen. Einfach zu sagen „Nun stell dich nicht so an“ oder „Hab einfach keine Angst“, bringt natürlich nicht viel. Aber es gibt eine Menge anderer Möglichkeiten.

### Lob dich selbst

Lernen sollte Spaß machen, aber das ist nicht immer so einfach. Daher solltest du dich nach dem Lernen immer loben. Immer, wenn du ein Lernpaket erledigt oder eine schwierige Aufgabe gelöst hast, dann klopfst du dir einfach mal auf die Schulter und sagst laut „Das habe ich super gemacht“. Die ersten Male fühlt sich das vielleicht noch komisch an, aber das ist egal.

Wenn wir Lob bekommen, dann schüttet unser Gehirn Dopamin, das Belohnungshormon, aus. Und wenn gerade niemand da ist, um dich zu loben, dann machst du das halt selbst. Wenn du das überzeugend machst, dann merkt dein Gehirn auch nicht, dass du dich selbst gelobt hast, und schüttet das Dopamin genau so aus, als hätte dich jemand anderes gelobt. Also lob dich selbst und sei stolz auf deine Leistung. Eigenlob stimmt!

### Denk an deine Leistungen

Denk immer daran, was du in der Vergangenheit schon alles geleistet hast. Du hast in der Vergangenheit viele Prüfungen und Klassenarbeiten gut überstanden, sonst hättest du den Ausbildungsplatz nicht bekommen und wärest nicht zur Prüfung zugelassen worden. Sei stolz auf das, was du schon alles geschafft hast und erinnere dich immer wieder selbst daran

### Vergleich dich nicht

Ein großes Problem ist, dass wir in der Schule und in der Ausbildung ständig miteinander verglichen werden. Und auch unsere Eltern machen das oft, wenn sie fragen, wie ein

Mitschüler bei einer Arbeit abgeschnitten hat. OK, das können wir nicht verhindern, das ist in der Gesellschaft halt so.

Aber vergleiche dich selbst nicht mit anderen. Du bist einzigartig. Es gibt keinen anderen Menschen auf dieser Welt, der so ist, wie du bist. Deine Kombination aus Genen, deinem Elternhaus, dem, was du erlebt hast und dem was du daraus gemacht hast, ist einzigartig. Es gibt dich wirklich nur ein einziges Mal auf der Welt. Wie solltest du deine Leistung also mit der Leistung von jemand anderem vergleichen können? So ein Vergleich kann nicht funktionieren. Gib einfach dein Bestes. Du bist einzigartig und du bist gut, wie du bist! Übrigens sind sogar eineiige Zwillinge bei der Geburt nicht identisch. Du bist also wirklich einzigartig.

#### Sei nett zu dir

In unserem Kopf reden wir alle ständig mit uns. Unser innerer Dialog ist nicht abzuschalten, was auch nicht schlimm ist. Schlimm wird es nur, wenn wir uns selbst fertig machen. Sätze wie „Ich bin eh zu dumm“, „Ich kann doch gar nichts“, „Das werde ich nie schaffen“ gehören da nicht hin. Die gehören da auch dann nicht hin, wenn sie ein Lehrer oder ein Elternteil zu dir gesagt haben.

Genau, wie unsere Ängste, schützen solche Sätze uns. Sie sorgen dafür, dass wir nicht enttäuscht werden und dafür, dass wir andere nicht enttäuschen. Wenn man eh zu dumm ist, dann ist es ja auch klar, dass man die Prüfung nicht bestehen kann.

Wenn du also solche Sätze zu dir sagst, dann solltest du zunächst mal wahrnehmen, dass du sie zu dir sagst. Und wenn dir das dann auffällt, dann solltest du anfangen sie „umzudenken“. Wenn du also denkst „Das schaffe ich nie!“ und dir der Satz in deinen Gedanken auffällt, dann machst du ein „Das habe ich noch nicht geschafft, aber ich werde es schaffen daraus“. Oder wenn du eine Aufgabe falsch gelöst hast, dann denkst du ab sofort nicht mehr „Das mache ich immer falsch“, sondern du machst daraus ein „OK, dieses Mal habe ich die Aufgabe nicht gelöst“.

Du darfst dich dabei auch ruhig aufmuntern. Mit einem „Das habe ich dieses Mal falsch gemacht, aber ich werde das noch schaffen“ geht gleich alles viel leichter

#### Denk anders

Auf Befehl können wir nicht wirklich anders denken, aber wir können bestimmte Sachen „umdenken“.

Aber lass mich etwas weiter vorne anfangen. Menschen denken primär in Bildern. Manchmal können wir uns auch noch Gerüche oder Geschmäcker dazu vorstellen.

Das kannst du gern mal ausprobieren. Stell dir mal vor, wie du eine Zitronenscheibe in der Hand hältst. Du spürst, wie kühl sie ist und wie der Zitronensaft über deine Finger läuft. Du führst sie langsam zur Nase und riechst daran. Sie riecht frisch, zitronig und sauer. Und dann beißt du in die Zitrone rein. Na, spürst du, wie dir der Speichel im Mund zusammenläuft? Du hast also gerade durch eine einfache Vorstellung eine körperliche Reaktion erzeugt. So ähnlich funktioniert das auch, wenn du Angst vor einer Situation hast. Im Kopf entsteht das Bild einer Situation, die für dich gefährlich oder unangenehm ist. Davor hast du dann Angst. Die Angst soll dich davor schützen, dass du mit dieser Situation konfrontiert wirst. Teilweise sind uns diese Vorstellungen gar nicht bewusst oder es sind Sachen, die uns andere erzählt haben. Aber das ist eigentlich auch egal. Tatsache ist nur, dass es da irgendwo in deinem

Kopf eine Vorstellung von einer Situation gibt, die dir Angst macht. Und diese Vorstellung kannst du selbst verändern.

Dazu stellst du dir einfach eine Situation vor, vor der du Angst hast und denk sie anders. Fangen wir mit einem kleinen Beispiel an: Gehen wir davon aus, dass du Angst vor Spinnen hast.

Stell dir mal eine kleine Spinne vor, die nicht sonderlich bedrohlich ist. Dann stell dir vor, wie die Spinne eine Clowns-nase trägt. Zieh ihr noch ein paar komische Schuhe dazu an und vielleicht setzt du ihr noch eine Perücke auf. Dann kannst du dir noch vorstellen, wie sie mit einer Micky Maus Stimme spricht. Na, ist sie noch gefährlich? Nein, ist sie nicht. Und wenn du jetzt jedes Mal an diese Spinne denkst, wenn du eine Spinne siehst, dann hast du bald keine Angst mehr vor Spinnen.

Diese Vorgehensweise kannst du so ähnlich auch für Prüfungen anwenden. Wenn du beispielsweise Blackouts, in schriftlichen Prüfungen hast, dann stell dir die Prüfungssituation vor. Stell dir vor, wie du am Tisch sitzt und die Inhalte dir ganz leicht einfallen und du alles abrufen und aufschreiben kannst, was du gelernt hast. Je öfter du dir vorstellst, wie leicht du durch die Prüfung kommst, desto weniger Angst wirst du haben.

Wenn du Angst vor einer praktischen oder mündlichen Prüfung hast, dann gehst du eigentlich genau so vor. Stell dir die Situation so genau vor wie möglich. Stell dir vor, wie du vor den Prüfern stehst und spür dabei, dass du dich dabei wohl fühlst. Stell dir vor, wie du auf alle Fragen antworten kannst und wie du dabei ganz souverän und ruhig bist. Manchmal fühlen sich Menschen in solchen Situationen klein. Solltest du dich auch klein fühlen, dann mach dich in deiner Vorstellung einfach größer. Und wenn du Angst vor einem der Prüfer hast, dann stell dir einfach vor, wie er nett zu dir ist oder du machst ihn in deiner Vorstellung einfach etwas kleiner.

Und sollte dir Motivation zum Lernen fehlen, dann kannst du dir auch vorstellen, wie du ganz leicht lernst und dir das Lernen Spaß macht. Stell dir vor, wie das Lernen dazu führt, dass du die Prüfung bestehst und wie du danach feiern kannst.

Das Ganze solltest du üben und möglichst oft wiederholen. Immerhin versuchst du ja gegen eine Angst anzugehen, die du ja über viele Jahre aufgebaut hast.

**ACHTUNG:** Diese Technik birgt eine kleine Gefahr. Wenn du dir zu gut vorstellst, wie du die Prüfung bestehst, dann kann das dazu führen, dass du nicht mehr lernst. Immerhin hast du in deiner Vorstellung ja schon erlebt, wie du die Prüfung bestehst – warum solltest du dann noch lernen?

Die Technik ist toll, um Ängste abzubauen, aber vergiss bitte nicht, dass du dich so gut vorbereiten solltest wie möglich!

### Die Prüfung proben

Eine gute Möglichkeit, um Ängste abzubauen ist, dass du die Prüfung „probst“. Das geht natürlich nicht immer, aber wenn du etwas präsentieren sollst oder wenn es um eine praktische Prüfung geht, dann kannst du die Situation vielleicht schon üben. Frag mal Freunde oder deine Eltern, ob du vor ihnen präsentieren darfst. Idealerweise suchst du jemanden der fair zu dir ist. Wenn du vor jemanden präsentierst der zu nett ist, dann hörst du vielleicht, dass das dein Vortrag toll war, obwohl es nicht gut war. Und wenn du dir jemanden suchst, der zu kritisch ist, dann kann es passieren, dass dein Zuhörer sagt, dass

deine Präsentation schlecht war, obwohl sie eigentlich gut war. Also, such dir jemanden der fair und ehrlich ist.

Oh, und falls du niemanden findest, der Zeit hat, dann kannst du deinen Vortrag auch deinen Kuscheltieren oder ein paar Blumen erzählen. Das ist fast genauso gut.

### Körperliche Interventionen

Du hast keine Lust auf Psycho-Kram? Kein Problem, es gibt auch eine ganze Menge körperlicher Interventionen. Du kannst nämlich nicht nur deine Gedanken, sondern auch deine Hormone und dein Nervensystem beeinflussen.

#### Ausreichend viel schlafen

Ja, das hört sich vielleicht erstmal komisch an. Vielleicht glaubst du ja, dass du rund um die Uhr lernen musst, um möglichst viel zu wissen. Nur kann dein Gehirn sich das alles nicht merken, wenn du zu wenig schläfst. Im Schlaf wandern die Informationen deinem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis.

Schlaf ist aber auch für die psychische Gesundheit wichtig. Menschen, die zu wenig schlafen haben laut Studien doppelt so viel Angst wie Menschen, die genug Schlaf haben.

Für die meisten Menschen gilt, dass sie 7 bis 8 Stunden Schlaf pro Nacht brauchen.

#### Körperliche Aktivität / Sport

Körperliche Aktivität ist immer eine gute Maßnahme, um Stress abzubauen und Angst zu lindern. Abhängig von der Art der Aktivität variieren die Auswirkungen etwas.

#### Spaziergehen / Waldbaden

Die einfachste Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen, ist es, spazieren zu gehen. Wenn du gerade Ablenkung brauchst, dann kann es hilfreich sein, in der Stadt spazieren zu gehen. Dabei wirst du durch die vielen Eindrücke abgelenkt und kommst auf andere Gedanken. Wenn du dabei noch ein paar Menschen anlächelst, dann verändert das deinen Tag ganz deutlich.

Ein anderer Ansatz ist es, im Wald spazierzugehen. Hier geht es darum zu entspannen. Dabei solltest du natürlich nicht ständig auf dein Handy schauen. Du kannst entspannende Musik hören oder dein Handy vielleicht einfach ganz in Ruhe lassen. Am besten ist es, wenn du dir wirklich den Wald, die Bäume und die Blätter anschaust und den Vögeln lauschst. Das heißt, idealerweise nimmst du den ganzen Wald wahr und atmest dabei tief durch. Das braucht meist etwas Übung, weil wir in einer reizüberfluteten Welt leben und die Ruhe des Waldes erstmal dazu führt, dann unser Gehirn unter Entzugserscheinungen leidet. Aber keine Angst, das gibt sich. Es gibt eine ganze Menge Studien, insbesondere aus Japan, die belegen, dass Stress nachweislich reduziert wird, wenn man im Wald „badet“. In Japan ist das Konzept als *shinrin yoku* bekannt.

#### Ausdauersportarten

Ausdauersport wie Joggen oder Radfahren sorgen dafür machen den Kopf frei. Sie sorgen dafür, dass bestimmte Hormone freigesetzt werden. An erster Stelle sind hier Serotonin und Dopamin zu nennen. Dabei handelt es sich um unser Glücks- und unser Belohnungshormon.



Dazu kommt noch, dass bei längeren Anstrengungen noch Endorphine freigesetzt werden, die auch dafür sorgen, dass wir uns gut fühlen. Ideal ist es natürlich, wenn du dich in der freien Natur betätigst.

Es gibt Untersuchungen, die nahelegen, dass Joggen besonders gut ist, weil die rhythmischen Erschütterungen eine bestimmte Gehirnregion, den Hippocampus, stimulieren. Ein aktiver Hippocampus steht wiederum damit im Zusammenhang, dass wir glücklich sind.

### *Kraftsport*

Keine Angst, „Kraftsport“ muss nichts Wildes sein. Du musst nicht erst ins Fitnessstudio und die Muskelberge antrainieren. Vielmehr geht es um so einfache Sachen, wie Liegestütze, Sit-Ups oder Kniebeugen. Es geht also einfach darum, dass du etwas machst, was dazu führt, dass Muskeln aufgebaut werden. Natürlich wachsen dir keine neuen Muskeln, nur weil du mal 10 oder 20 Push-Ups machst, aber bei jedem Training schüttet dein Körper Testosteron aus. Testosteron ist ein Hormon, das unter anderem auch dafür zuständig ist, wie mutig du bist. Wenn du also Angst vor etwas hast und dann so viele Liegestütze machst, wie du kannst, dann hast du danach viel weniger Angst, weil du mehr Testosteron im Blut hast.

### *Nutze dein Nervensystem*

Normalerweise haben wir nicht so viel mit unserem Nervensystem zu tun. Es macht halt seinen Job, sorgt dafür, dass wir atmen, schwitzen, frieren, verdauen und viele andere Sachen machen. Es sorgt aber auch dafür, dass wir Stressreaktionen wie einen hohen Blutdruck, einen beschleunigten Puls und eine schnelle Atmung haben.

### *Atmung*

Normalerweise wird unsere Atmung automatisch durch unser Nervensystem gesteuert. Wenn wir Stress bzw. Angst haben, dann atmen wir relativ flach und nur in die Brust. Allerdings können wir unsere Atmung auch bewusst steuern und das können wir ausnutzen. Wenn du dich gestresst fühlst, dann kannst du langsam und tief in den Bauch atmen. Dein Nervensystem merkt dann, dass deine Atmung nicht dazu passt, dass du Stress hast, und entspannt sich.

Aber wie funktioniert das nun genau? Im Idealfall atmest du einfach tief und langsam in den Bauch und achtest dabei auf deinen Körper. Du spürst also ganz gewusst, wie die Luft durch die Nase strömt und wie die Bauchdecke sich hebt und senkt. Eigentlich reicht das schon aus. Wenn du merkst, dass deine Gedanken abschweifen und du nicht auf deinen Körper achtest, dann kannst du beim Einatmen bis 4 zählen und beim Ausatmen bis 6. Damit kommst du auf 6 Atemzüge pro Minute, was einen idealen Atemrhythmus zum Entspannen darstellt. Diese Atemtechnik solltest du möglichst oft zwischendurch üben. Dann kannst du die Technik abrufen, wenn es ernst wird.

Diese Atemtechnik ist unglaublich effektiv und du kannst sie auch in einer Prüfungssituation nutzen. Wenn du in einer praktischen Prüfung nervös wirst, dann kannst du den Prüfer auch ruhig sagen, dass du noch einen kleinen Augenblick brauchst. Dann schaust du kurz aus dem Fenster und atmest ein paar Mal tief in den Bauch.



### Der Vagusnerv

Der Vagusnerv ist unser zehnter Hirnnerv. Die Hirnnerven sind Nerven, die direkt mit dem Gehirn verbunden sind. Der Vagusnerv steuert eine Vielzahl von Organen und ist der größte Nerv des parasympathischen Nervensystems, das auch Parasympathikus genannt wird.

Etwas vereinfacht gesagt, ist das parasympathische Nervensystem für die Entspannung zuständig und das sympathische Nervensystem für Stress.

Wenn du es also schaffst, den Vagusnerv und somit den Parasympathikus zu aktivieren, dann beruhigst du dich ganz automatisch. Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten den Vagusnerv zu aktivieren. Die zwei einfachsten sind Wasser zu trinken und mit den Augen zur Seite zu schauen.

### Kaltes Wasser trinken

Der Vagusnerv verläuft durch den Hals und das machen wir uns hier zu nutze. Wenn du einen Schluck kaltes Wasser trinkst, dann reagiert der Vagusnerv darauf. Diese Vorgehensweise ist auch als Vagusmanöver bekannt.

Ideal ist es, wenn das Wasser möglichst kalt und ohne Kohlensäure ist. Je kälter es ist, desto mehr wird der Nerv stimuliert. Aber achte bitte darauf, dass das Wasser nicht zu kalt für deinen Magen ist. Und Kohlensäure sollte das Wasser nicht enthalten, damit es nicht als „Schaum“ durch den Hals läuft, denn dann wird der Nerv nicht ausreichend gekühlt.

Gut am Vagusmanöver ist, dass du aus auch in der Prüfung nutzen kannst.

### Mit den Augen zur Seite schauen

Der Vagusnerv kommt im Gehirn direkt neben dem Sehzentrum an. Das nutzen wir hier aus. Wenn du mit den Augen so weit nach rechts oder links schaust, wie du kannst, dann aktiviert das das Sehzentrum. Dazu musst du so hart zur Seite schauen, wie du kannst. Das darf sich ruhig unangenehm anfühlen und sollte anstrengend sein. Halte den Blick für ca. 30 bis 60 Sekunden. Wenn du innerhalb dieser Zeit gähnen oder tief durchatmen musst, dann kannst du den Blick auch schon vorher lösen.

Die meisten Menschen verspüren während der Übung oder kurz danach eine starke Entspannung und müssen gähnen. Bitte probiere die Übung ein paar Mal aus, damit du weißt, wie sehr du danach entspannst. Einige Menschen sind danach zu entspannt und etwas müde.

### EMDR

EMDR ist die Abkürzung für Eye Movement Desensitization and Reprocessing und ist ein Verfahren, das eigentlich aus der Trauma-Therapie kommt. In den letzten Monaten ist es wieder in den Fokus der Öffentlichkeit gerückt worden, weil der englische Prinz Harry sich damit behandeln lässt.

Eigentlich basiert das Verfahren darauf, dass wir unsere Augen schnell von links nach rechts bewegen. Dadurch glaubt unser Gehirn wir würden träumen und kann Dinge verarbeiten, die für uns unangenehm sind.

Bei dieser Technik wird die Zusammenarbeit deiner beiden Gehirnhälften gefördert. Man nennt es auch eine bilaterale Hemisphärenstimulation.

### *Butterfly Hug*

Der Butterfly Hug ist eine vereinfachte Variante, um die Möglichkeiten von EMDR zu nutzen. Hierzu legst du deine rechte Hand auf deine linke Schulter und deine linke Hand auf deine rechte Schulter. Mit den Händen klopfst du nun abwechselnd auf deine Schultern. Das machst du so lange, bis du merkst, dass du ruhiger und entspannter wirst. Vielleicht verspürst du auch das Bedürfnis tief einzusatmen.

### *EMDR Musik*

Eine andere Möglichkeit, um eine bilaterale Hemisphärenstimulation herbeizuführen ist, EMDR-Musik zu hören. EMDR-Musik ist Entspannungsmusik, bei der ein Geräusch abwechselnd auf dem rechten und auf dem linken Ohr zu hören ist. Bei einigen Titeln ist es ein Gong der zu hören ist, manchmal ist es das Rauschen von Wellen und manchmal wird die Musik einfach auf einem Ohr lauter oder leiser. Damit der Effekt funktionieren kann, musst du die Musik auf jeden Fall mit einem Kopfhörer hören.

Du kannst die Musik immer dann nutzen, wenn eine Angst aufkommt oder du hörst sie beim Lernen, wenn dich das nicht stört.

EMDR-Musik findest du beispielsweise bei Spotify. Dort gibt es entsprechende Playlists. Sonst findest du auch bei YouTube entsprechende Stücke.

Alternativ gibt es auch eine kostenlose App für dein Handy, die wingwave® heißt. Sie enthält auch ein entsprechendes Musikstück (wingwave® ist ein Verfahren, das auf EMDR basiert)