

# **BLACKOUTS IN PRÜFUNGEN**

## **ÜBERWINDEN**

*Wie Du zeigst, was Du kannst, wenn es darauf ankommt*

–

*Dein Guide für Prüfungen ohne Aussetzer*

<b>WAS IST EIN BLACKOUT?</b>	<b>3</b>
<b>WER SCHREIBT HIER?</b>	<b>3</b>
<b>HILFT MIR DAS, BLACKOUTS ZU ÜBERWINDEN?</b>	<b>4</b>
<b>WIE ENTSTEHEN BLACKOUTS?</b>	<b>4</b>
WAS MACHT PRÜFUNGEN BEDROHLICH?	5
DER BLACKOUT-KREISLAUF	6
<b>WAS HILFT GEGEN BLACKOUTS?</b>	<b>6</b>
DEM KREISLAUF ENTKOMMEN	6
STRESSRESISTENZ STÄRKEN	7
<b>BLACKOUTS VORBEUGEN DURCH PRÜFUNGSVORBEREITUNG</b>	<b>8</b>
INHALTLICHE VORBEREITUNG	8
EMOTIONALE PRÜFUNGSVORBEREITUNG	9
<b>HÄUFIGE PROBLEME</b>	
ICH HABE ANGST VOR DER PRÜFUNG!	11
ICH FÜHLE MICH SCHLECHT, WENN ICH AN DIE PRÜFUNG DENKE!	12
ICH DENKE AN NICHTS ANDERES MEHR!	13
VOR PRÜFUNGEN WERDE ICH KRANK, DANACH GEHT'S MIR BESSER!	14
ICH KANN NICHTS MEHR GENIESSEN!	15
ICH WEISS NICHT, WIE ICH MICH VORBEREITEN SOLL!	16
GLEICH BEGINNT DIE PRÜFUNG UND ICH BIN NERVÖS!	16
MIST, ICH WEISS GERADE GAR NICHTS MEHR!	16
<b>VON STRESS ZU STÜTZEN</b>	
<b>STRESSFAKTOREN</b>	
SORGE ZU SCHEITERN	18
UNANGENEHME ERFAHRUNGEN	19
NEGATIVES SELBSTBILD & SELBSTABWERTUNG	19
ERSCHWERENDES (SOZIALES) UMFELD	20
UNANGEMESSEN GROßE ERWARTUNGEN	20
ABLENKUNGEN	21
INNERE KONFLIKTE & ZWEIFEL	22
MANGELNDES WISSEN & FEHLENDE KOMPETENZEN	23
ALTERNATIVLOSIGKEIT	24
<b>STÜTZEN</b>	<b>24</b>
SELBSTBEWUSSTSEIN	24
HILFREICHE PERSPEKTIVEN	25
POSITIVE ERFAHRUNGEN	26
UNTERSTÜTZENDE (SOZIALE) UMFELDER	26
WISSEN & KOMPETENZEN	27

VORBEREITUNG AUF EMOTIONALE BELASTUNGEN	27
ALTERNATIVEN	27
FOKUS	28
KONFLIKTE AUFDECKEN UND LÖSEN	28
FUNKTION VON NERVOSITÄT & BLACKOUTS ERFÜLLEN	29
<b>ZUSAMMENFASSUNG: BLACKOUTS VERSTEHEN UND VERMEIDEN</b>	<b>30</b>

# WAS IST EIN BLACKOUT?

Du sitzt in der Prüfung und plötzlich fällt Dir nichts mehr ein. Alles Gelernte, all Dein Wissen, ganz weit weg. Blackout.

Du kannst Alles wissen und verstanden haben. Doch manchmal setzen sich Prozesse in Gang, die verhindern dass Du zeigst, was Du kannst.

Das ist ärgerlich und zieht weitere Probleme nach sich: schlechte Noten, verminderte Berufschancen und ein angeknackstes Selbstbewusstsein.

Dieser Artikel erklärt, wie Blackouts entstehen und was Du dagegen unternehmen kannst. Du gewinnst Einblicke in Ursachen und Zusammenhänge. Du erhältst bewährte Strategien, um Schwierigkeiten zu überwinden.

Befreie Dich von unnötigem Ballast. Gewinn Kontrolle über Deine Fähigkeiten und nutze sie, wann immer Du willst – besonders, wenn es darauf ankommt.

## WER SCHREIBT HIER?

Hi, ich bin Ben. Neun Jahre habe ich Menschen mit Lernproblemen begleitet - als Trainer, Berater und Lerntherapeut. Ich habe Vorträge gehalten, Bücher geschrieben und Weiterbildungen angeboten.

Die meiste Zeit lag mein Schwerpunkt auf Studierenden mit Sorgen zu scheitern und Blackouts in Prüfungen.

Nach wie vor bin ich fasziniert davon, wie solche Probleme funktionieren: Von einem Moment auf den anderen verschwinden ausgiebig trainierte Fähigkeiten. Fußballprofis, Musikerinnen und Schauspieler trifft es genauso wie Schüler und Studierende.

Dennoch zieht mich meine Neugier in andere Bereiche. Daher entschloss ich weiterzugeben, was ich gelernt habe - so kurz und so hilfreich wie möglich. (Wer unter Lernproblemen leidet, hat Wichtigeres zu tun, als lange Texte zu lesen.)

Ich hoffe, meine Erfahrungen helfen Dir, Probleme zu überwinden und ungebremst zu verfolgen, was Dir am wichtigsten ist.

Berichte gern von Deinen Erfahrungen:

[ben@benosenberg.de](mailto:ben@benosenberg.de)

Ich freue mich, von Dir zu hören!

# HILFT MIR DAS, BLACKOUTS ZU ÜBERWINDEN?

Höchstwahrscheinlich.

Du erfährst:

- was Blackouts sind,
- wie Blackouts entstehen,
- welche Faktoren sie beeinflussen,
- und welche Lösungsstrategien sich anbieten.

Im Anschluss betrachten wir bewährte Lösungen für häufige Probleme. Die wichtigsten Informationen sind damit abgedeckt. Und darin liegt ein Haken: Es sind nichts, als Informationen. Die eigentliche Arbeit kannst nur Du leisten: sie nutzen, um Deine Themen anzugehen. Das nimmt Dir kein Text, kein Berater, kein Therapeut der Welt ab.

Apropos Berater und Therapeuten. Sollten die vorgestellten Strategien an ihre Grenzen stoßen, scheu Dich nicht Hilfe anzunehmen. Blackouts deuten Probleme an (die nicht unbedingt mit Prüfungen und Lernen zu tun haben müssen). Und manche Probleme löst man am besten mit Unterstützung. Je nach Thema bieten sich Beratungsstellen der Universität, allgemeine psychosoziale Beratungsstellen, Lerntherapeuten oder Psychotherapeuten an.

Aber lass uns erstmal loslegen. Lies weiter oder springe zum Inhaltsverzeichnis und wähle das Thema, das Dich am brennendsten interessiert.

## WIE ENTSTEHEN BLACKOUTS?

Blackouts entstehen durch Stress. Großer Stress löst die sogenannte Kampf-oder-Flucht-Reaktion aus.

Stell Dir vor, Du läufst eine dunkle Gasse entlang. Hektische Geräusche, ein kurzes Aufblitzen und plötzlich steht eine vermummte Gestalt mit gezücktem Messer vor Dir. Jetzt gibt es nur zwei Optionen: kämpfen oder flüchten.

In solchen Momenten rettet die Kampf-oder-Flucht-Reaktion Leben. Adrenalin wird ausgeschüttet, der Herzschlag hochgefahren und Muskelspannung erhöht. Innerhalb von Sekunden bereitet sich Alles auf den Ernstfall vor. Der Fokus wird verengt, abstraktes Denken und Erinnerungsvermögen gehemmt, damit Du schnellstmöglich eine Entscheidung triffst: Kämpfe ich oder laufe ich davon?

Ein wunderbarer Mechanismus. Blöd wird es nur, wenn er fälschlicherweise aktiviert wird. Genau das geschieht bei Blackouts in Prüfungen. Der Teil Deines Gehirns, der Gefahren einschätzen soll, unterscheidet nicht zwischen körperlichen und emotionalen Bedrohungen. Wittert er Gefahr, setzt er alles daran, Dich zu schützen.

Die entscheidende Klausur, der bedeutende Vortrag, Prüfer, die Dich kritisch beäugen – all das erscheint deinem Gehirn genauso gefährlich wie das Messer in der dunklen Gasse. Also schlägt es Alarm. Die Folge: Dein Herz pocht wild, der Mund wird trocken, die Hände schweißnass und denken fällt plötzlich ungemein schwer. Eine falsche Gefahren einschätzung führt im ungünstigsten Moment zum Blackout.

## **WAS MACHT PRÜFUNGEN BEDROHLICH?**

Das Messer in der dunklen Gasse macht Angst. Das ist leicht nachzuvollziehen. Aber was macht Prüfungen gefährlich?

Zwei Bedingungen: Die Prüfung muss wichtig erscheinen und es braucht Unsicherheit.

Wichtig sind Prüfungen, die große Auswirkungen haben: Auf Deine Zukunft, auf berufliche Chancen, darauf was Andere über Dich denken oder wie Du Dich selbst siehst.

Unsicherheit entsteht, wenn Du bezweifelst den Zweck der Prüfung zu erreichen. Häufig ist das, so gut wie möglich zu bestehen. Genauso kann es sich um Wünsche, es allen zu zeigen, Dir selbst etwas zu beweisen oder vor wichtigen Menschen gut dazustehen handeln. Wird es gelingen? Und was geschieht, falls nicht?

Ein Gedankenexperiment: Du stehst in einer Bar. Im Augenwinkel taucht ein wahnsinnig attraktiver Mensch auf. Wie verzaubert bleibt dein Blick hängen. Für einen Moment steht die Zeit still. Dann steht ihr einander gegenüber und eure Augen treffen sich.

Ich wäre aufgeregt, würde nichts falsch machen wollen. Geht es Dir genauso?

Jetzt vergleiche diese Situation mit der Vorstellung, dass Du einem Freund in der Stadt begegnest.

Weniger aufregend, oder?

Die grundlegende Situation ist die gleiche: Zwei Menschen stehen sich gegenüber. Emotional gibt es allerdings große Unterschiede.

Prüfungen funktionieren genauso. Der attraktive Mensch macht nervöser, als irgendein Freund. Der große Vortrag, das Bewerbungsgespräch zum Traumjob oder die entscheidende Klausur machen nervöser, als irgendein Test.

Der Unterschied liegt in den befürchteten Folgen: für deine Zukunft, für dein Ego, für dein Selbstbild. Was wird aus meinen Plänen? Was werden Andere denken? Bekomme ich damit einen Job? Und was, wenn nicht? Planlos, arbeitslos, elendig gescheitert – beängstigende Vorstellungen, oder?

Unsicherheit und (gefühlte) Bedeutsamkeit wirken zusammen und erzeugen Stress. Je stärker die Wünsche und je größer die Unsicherheit, desto gefährlicher erscheinen Prüfungen.

## **DER BLACKOUT-KREISLAUF**

Erzeugen Bedeutsamkeit und Unsicherheit Angst, setzen sie einen Kreislauf in Gang: Angst erzeugt Stress. Stress aktiviert die Kampf-oder-Flucht-Reaktion. Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion blockiert das Denken und Du verlierst Kontrolle über sicher geglaubte Fähigkeiten. Beängstigend. Das erhöht Stress, wodurch die Kampf-oder-Flucht-Reaktion mehr Kontrolle übernimmt, ...

Eine Abwärtsspirale, die zielsicher in einem Blackout endet. Es sei denn, Du greifst ein.

## **WAS HILFT GEGEN BLACKOUTS?**

### **DEM KREISLAUF ENTKOMMEN**

Betrachten wir nochmal den Kreislauf:

Unangenehme Gedanken erzeugen Stress. Stress aktiviert die Kampf-oder-Flucht-Reaktion, die das Denken blockiert.

An den Auswirkungen der Kampf-oder-Flucht-Reaktion kannst Du nichts ändern, doch Deine Gedanken kannst Du steuern und Deine Stressresistenz erhöhen.

Angenommen, Du düst über die Autobahn. Dein Blick fällt auf eins dieser großen blauen Schilder und Du begreifst, dass Du in die falsche Richtung fährst. Du würdest abfahren und umdrehen, oder?

Das gleiche kannst Du tun, wenn der Blackout-Kreislauf Dich in die falsche Richtung führt: Abfahren und umdrehen.

Sobald Bilder von kläglichem Versagen auftauchen oder Stimmen, die Dir einreden, dass Du es nicht kannst, setze den Blinker und fahr raus.

Was theoretisch einfach klingt, braucht in der Praxis Achtsamkeit und Training. Rast Du einem Blackout entgegen, musst Du vor der Abfahrt hart auf die Bremse treten. Aber keine Sorge, in den Abschnitten Prüfungsvorbereitung und Mist, ich weiß gerade gar nichts mehr zeige ich Dir, wie das funktioniert.

## **STRESSRESISTENZ STÄRKEN**

Vieles kann stressen. Dennoch bilden Blackouts die Ausnahme. Der Grund: Stressendem stehen Schutzfaktoren gegenüber.

Stell dir eine Wippe vor. Auf der einen Seite türmt sich auf, was stresst. Auf der anderen sitzt Du mit dem, was Dich schützt.

Blackouts entstehen, wenn Belastendes schwerer wiegt, als Entlastendes.

Überwiegen Schutzfaktoren, behältst Du den Boden unter den Füßen (und kannst jederzeit absteigen). Überwiegen dagegen Stressfaktoren, hängst Du in der Luft. Dann entstehen Probleme.

Häufige Stressfaktoren sind

- Sorgen zu scheitern,
- Unangenehme Erfahrungen,
- Selbstabwertung,
- erschwerende (soziale) Umfeldler,
- unangemessen große Erwartungen,
- Ablenkungen,
- innere Konflikte und Zweifel,
- mangelndes Wissen und Kompetenzen
- sowie Alternativlosigkeit.

Schutzfaktoren bestehen aus

- Selbstbewusstsein,
- hilfreichen Perspektiven,
- positiven Erfahrungen,
- unterstützenden (sozialen) Umfeldern,
- Wissen und Kompetenzen,
- Vorbereitung auf Belastung,
- gelösten Konflikten,
- Alternativen,
- Fokus
- und erfüllten Funktionen von Blackouts.



Die beste Vorbeugung gegen Blackouts besteht darin, Stressendes abzubauen und Schützendes aufzubauen. Dabei helfen Prüfungsvorbereitungen.

# **BLACKOUTS VORBEUGEN DURCH PRÜFUNGSVORBEREITUNG**

Gelungene Prüfungsvorbereitungen bestehen aus zwei Teilen: aus inhaltlicher und emotionaler Vorbereitung.

## **INHALTLICHE VORBEREITUNG**

Um in Prüfungen Wissen zu zeigen, musst Du es Dir vorher aneignen.

Nichts Neues, ich weiß. Dennoch gehe ich kurz darauf ein, wie lernen funktioniert. Denn je besser Du Inhalte einprägst, desto sicherer rufst Du sie in der Prüfung ab, selbst wenn es stressig wird. Und mit ein paar Grundlagen lassen sich die häufigsten Fehler und Probleme beseitigen.

Lernen funktioniert in drei Schritten: wahrnehmen, verknüpfen, wiederholen.

### **1. Wahrnehmen**

Wissen braucht Wege in deinen Kopf. Das geschieht über Deine Sinne: Texte lesen, Vorträge hören, Bewegungen und Experimente beobachten.

Die Menge an Sinneseindrücken, die Du gleichzeitig bewusst verarbeiten kannst, liegt zwischen drei und sieben (je nach Begabung und Theorie, der Du glaubst).

Wie groß diese Einheiten sind, ist abhängig von Deinem Wissen. Trainierte Schachspieler verarbeiten komplette Stellungen (32 Figuren auf 64 Feldern), während Anfänger nur mit Bruchteilen umzugehen wissen.

Um Inhalte wahrnehmen und verarbeiten zu können, muss die Größe der Einheiten dem Vorwissen angepasst werden. Häufig geschieht das intuitiv. Manchmal lohnt es sich allerdings, sich daran zu erinnern, dass es in kleinen Schritten leichter vorwärts geht.

### **2. Verknüpfen**

Wissen ist in Netzwerken organisiert. Neues Wissen zu integrieren, bedeutet Verbindung zu Bestehendem aufzubauen.

Verbindungen entstehen indem Du Sinn erkennst und Deine Sinne nutzt.

Wofür willst Du das lernen? Welche Vorteile hast Du davon? Zusammenhänge zwischen Lerninhalten und persönlichen Zielen bieten Sinn. Zusätzlich kannst Du Sinnhaftigkeit logisch erschließen.

Sinnesvorstellungen helfen beim Einprägen. Je mehr Sinne Du nutzt und je intensiver Deine Vorstellungen sind, desto besser behältst Du Inhalte. Das ist die Basis von Merktechniken.

Große Mengen an Verbindungen helfen Wissen auf verschiedenen Wegen abzurufen. Starke Verbindungen sorgen für Zuverlässigkeit.

### 3. Wiederholen

Wiederholungen stärken Verbindungen. Vera Birkenbihl (ihr Buch Stroh im Kopf ist nicht das Neueste, aber bietet viele Anregungen rund ums Thema Lernen) hat dafür eine schöne Metapher entwickelt:

Neue Verbindungen sind wie Trampelpfade. Es geht nur langsam voran und werden sie eine Weile nicht genutzt, wuchern sie zu. Starke Verbindungen sind wie Autobahnen. Informationen fließen schnell und sie bleiben stabil bestehen, selbst bei seltener Nutzung. Wiederholungen bauen aus Trampelpfaden Autobahnen. Je mehr du wiederholst, desto schneller und stabiler werden Verbindungen.

Wiederholungen entstehen im Lernalltag durch Wiederholung des Einprägevorgangs (Vokabeln durchgehen), durch Überprüfung (Vokabeln abfragen) oder durch Anwendung des Gelernten (Sprache sprechen und Vokabel benutzen).

Im besten Fall wiederholst Du Lerninhalte regelmäßig und angepasst an Anforderungen in Prüfungen. Vokabeltests fordern Anderes, als mündliche Prüfungen.

Wahrnehmung, Verknüpfung und Wiederholung helfen Inhalte effizient und sicher zu lernen. Damit steht Gelerntes selbst in stressigen Prüfungen zur Verfügung.

## **EMOTIONALE PRÜFUNGSVORBEREITUNG**

Emotionale Vorbereitung hilft, Stress zu regulieren und hilfreiche Strategien einzuüben.

Prüfungen können großen Stress auslösen. Unangenehme Vorstellungen, in denen Du Dich scheitern siehst und schlimmstmögliche Konsequenzen durchlebst, verstärken Stress. Das erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass sich Befürchtungen bewahrheiten.

Dein Gehirn lernt permanent. Eine Art zu lernen ist, zeitgleich Auftretendes miteinander zu verbinden. Du legst die Hand auf die heiße Herdplatte und spürst Schmerzen. Du lernst: Hände auf heißen Herdplatten tun weh. Genauso funktioniert das bei Prüfungen. Du denkst an Prüfungen und fühlst Dich immer wieder schlecht. Du lernst: Prüfungen sind unangenehm.

Diese Erinnerung rufst du in der Prüfungssituation automatisch ab, gemeinsam mit sämtlichen verbundenen Gefühlen. Das stresst und steigert die Blackoutgefahr. So erfüllst Du Deine eigene Prophezeiung.

Daher lohnt es sich, im Vorfeld der Prüfungen, positive Vorstellungen zu trainieren und Dich gedanklich auf befürchtete Schwierigkeiten vorzubereiten.

Die grundlegende Vorgehensweise ist simpel. Spiele zuerst positive Prüfungsszenarien durch. Fühlen sich Gedanken an die Prüfung gut an (oder zumindest nicht schlecht), kannst Du schrittweise Schwierigkeiten einbauen: Was ist, wenn du vor der Prüfung besonders nervös bist? Was tust Du, wenn Dir Antworten auf Fragen entfallen? Entwickle Strategien für problematische Situationen und setze sie in Gedanken ein. Lass deine Vorstellung dabei immer zum Erfolg führen. Damit hilfst Du Dir, die Prüfung positiv zu assoziieren und Problemlösung zu trainieren.

Gemeinsam mit der inhaltlichen Vorbereitung, gibt das Anlass für Selbstbewusstsein. Du weißt, was Du brauchst, fühlst Dich gut und bist auf sämtliche Eventualitäten vorbereitet. Sollten sich Schwierigkeiten anbahnen und der Blackout-Kreislauf Fahrt aufnehmen, weißt Du, was zu tun ist: Bremsen, abfahren und geübte Strategien verwenden, um eine andere Richtung einzuschlagen.

So gelingen Prüfungen ohne Blackouts.

Sollten, trotz gelungener Vorbereitung, Schwierigkeiten auftreten, findest Du im nächsten Teil Lösungen für häufige Probleme.

# HÄUFIGE PROBLEME

*Hier findest Du Lösungen für häufige Probleme. Viele Themen sind miteinander verwoben und komplex. Dennoch solltest Du genügend Anhaltspunkte finden, um an Dir und Deinen Schwierigkeiten zu arbeiten. Sollte das nicht ausreichen, hol Dir Unterstützung.*

## ICH HABE ANGST VOR DER PRÜFUNG!

Verständlich. Du kannst nicht in die Zukunft sehen und weißt nicht, was Dich erwartet. Vielleicht bewahrheiten sich schlimmste Befürchtungen. Vielleicht auch nicht. Unangenehmes auszumalen und damit Stress in die Höhe zu treiben (was die Wahrscheinlichkeit für Blackouts erhöht), ist keine große Hilfe – besonders nicht, wenn Alternativen zur Verfügung stehen. Andere Vorstellungen könnten sich als genauso wahr herausstellen. Es könnte alles ganz toll laufen. Und dafür kannst Du sogar etwas tun.

Grundsätzlich gibt es zwei Wege mit Sorgen und Ängsten umzugehen: Du kannst davonlaufen oder auf sie zugehen.

Abstand gewinnen bringt schnelle Entlastung - eine wertvolle Strategie in der Prüfung oder kurz davor.

Längerfristig lohnt es sich allerdings Ängsten zu entgegentreten (am besten mit professioneller Hilfe): Sorgen beleuchten, vergangene Situationen aufarbeiten, Konflikte klären, Bedürfnisse befriedigen, neue Muster antrainieren - damit senkst Du Belastungen. Längerfristig. Kurzfristig wirbelt das Unangenehmes auf.

Brauchst Du Deine Energie für die anstehende Prüfung, lohnt es sich dennoch einen kleinen Schritt auf Befürchtungen zuzugehen, um herauszufinden wie sie aussehen.

Die Prüfung selbst wird kein Problem sein. Einen Stift über Papier zu bewegen ist nicht gerade beängstigend.

Befürchtest Du, Dich dumm zu fühlen? Sorgst Du Dich um berufliche Chancen? Hast Du Angst Dich selbst oder Andere mit einem schlechten Ergebnis zu enttäuschen? Wen genau? Und welche Reaktionen willst Du vermeiden? Worum geht es?

Diese Informationen helfen geeignete Maßnahmen zu ergreifen: Mehr lernen, um Dir Deines Wissens sicher zu sein, alternative Wege zu beruflichen Zielen aufbauen, Gespräche mit Menschen suchen, deren Reaktionen Du fürchtest. Die Bandbreite an Lösungsmöglichkeiten ist groß.

Die Voraussetzung für passende Lösungen ist, Sorgen greifbar zu machen, anstatt in diffusen Ängsten zu versinken. Nur wenn du weißt, worum es geht, findest Du passende Lösungen für Probleme.

Frage Dich: Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte? Was könntest Du tun, um zu vermeiden, dass das eintritt? Welche Möglichkeiten besitzt Du, um unerwünschte Auswirkungen zu vermindern, sollte Befürchtetes dennoch eintreten? (Tim Ferriss beschreibt diese Fragen in seinem Blog ausführlicher).

Deine Antworten helfen Handlungen zu finden, um tatsächliche Themen anzugehen (wie gesagt, die Prüfung selbst wird kaum das Problem sein) und in Deine Prüfungsvorbereitung zu integrieren. Konflikte zu lösen und Funktionen von Ängsten zu erfüllen, ist höchstwahrscheinlich ein Teil davon.

Besonders bei starken und wiederkehrenden Ängsten lohnt es sich zusätzliche Hilfe anzunehmen. Sprich mit einer Beratungsstelle, einem Therapeuten oder einem Arzt Deines Vertrauens.

Lies auch die Abschnitte über Alternativlosigkeit und Sorgen zu scheitern.

## **ICH FÜHLE MICH SCHLECHT, WENN ICH AN DIE PRÜFUNG DENKE!**

Was genau denkst Du, wenn Du an die Prüfung denkst? Welche Bilder siehst Du in deinen Vorstellungen? Was sagst Du zu Dir selbst? Was sagen Andere zu Dir? Welche Gefühle löst das in in Deinem Körper aus und verbindest Du damit Gerüche oder Geschmäcker?

Warum ich das frage? Gedanken erzeugen Gefühle und Gefühle können Stress erzeugen. Das Gute daran ist: Du kannst denken, was Du willst.

Du kannst Dir einen rosa Elefanten mit Sonnenblume im Rüssel vorstellen. Du kannst in Gedanken an sonnigen Stränden liegen, wohltuende Wärme auf der Haut spüren und gleichmäßiges Wellenrauschen im Hintergrund vernehmen. Oder Du scheiterst in Deinen Vorstellungen kläglich und spürst, wie unangenehm das würde.

Deine Wahl. Naja, nicht ganz. Drängen sich Gedanken immer wieder auf, gibt es gute Gründe dafür. Häufig stehen dahinter Konflikte und Bedürfnisse. Du schaffst

Dir selbst keine Probleme, weil Du zu dumm bist oder Dich ärgern willst. Du schaffst Dir Probleme, weil es Vorteile verschafft.

Vorteile davon, Dich schlecht zu fühlen? Ja. Stell Dir vor, eine Fee käme vorbei und zauberte weg, dass Du Dich schlecht fühlen kannst. Was regt sich in dir? Worüber würdest Du Dich freuen und was würde fehlen?

Jetzt denke an all die Wege, wie Du Dich üblicherweise schlecht fühlst, wenn Du an Deine Prüfung denkst. Beobachte die Vorstellungen wie einen Kinofilm und frage Dich: Wofür mache ich das? Und welche Antwort auch immer auftaucht, frage Dich dazu: Wofür will ich das? Fragst Du Dich oft genug, landest Du bei Wünschen und Bedürfnissen, oder?

In Bezug auf Prüfungen geht es häufig um Motivation, um Zukunftspläne sowie um Vorstellungen Anderer. Und natürlich um Gewohnheiten, denn schließlich weißt Du nicht sicher, was geschieht, solltest Du etwas ändern. Manchmal ist es leichter an Bestehendem festzuhalten, als die Ungewissheit zu ertragen, etwas Neues zu versuchen. Die Mischung aus alledem führt dazu, immer wieder dasselbe zu tun, obwohl Du darunter leidest. Du leidest für Deine Zukunft, für Andere und für Deine Bequemlichkeit.

Bedürfnisse aufzudecken und zu befriedigen ermöglicht, damit verbundene Gefühle loszulassen. Verbundene Konflikte zu lösen, hilft produktive Gedanken in der Prüfungsvorbereitung in den Vordergrund zu stellen. Beides senkt Blackoutgefahren.

Lies dazu auch das vorangegangene Thema: [Ich habe Angst vor der Prüfung.](#)

## **ICH DENKE AN NICHTS ANDERES MEHR!**

Denkst Du ständig an die Prüfung, ist sie wichtig für Dich. Besonders kurz bevorstehende Abschlussprüfungen oder letzte Versuche können sehr einnehmend sein.

In jedem Fall lohnt es sich zu überprüfen, welche Bedürfnisse, Vorteile und Konflikte damit verbunden sind, dass Du an nichts Anderes mehr denkst.

Zusätzlich solltest Du Dir einen Sachverhalt vor Augen führen: Denken alleine hilft nicht. Klar, kann es motivieren Dich vorzubereiten (inhaltlich, wie emotional). Dreht sich Denken allerdings im Kreis und gelangt immer wieder zu demselben Ergebnis, kostet es bloß unnötige Energie. Nutze Deine Gedanken besser für Erkenntnisgewinn (um Strategien gegen Blackouts zu entwickeln, Bedürfnisse zu erkennen oder Konflikte zu lösen) sowie zur Prüfungsvorbereitung.

Fokus ist begrenzt. Nutze ihn, um so viel und so effizient wie möglich zu lernen, um danach zu entspannen, um Schönes zu erleben und Energie zu tanken.

Permanente Prüfungsgedanken saugen Deine Batterie leer. Für eine begrenzte Zeit mag das funktionieren. Steht die Prüfung kurz bevor, braucht Energiemanagement kaum Aufmerksamkeit.

Längerfristig ist Balance allerdings produktiver. Erschöpft und ausgelaugt in der Prüfung zu sitzen, ist das Letzte, das Du willst – besonders, wenn sie so wichtig ist, dass Du ständig an sie denkst.

Erinnerst Du Dich an die Wippe? Anhaltender Stress legt Ziegelsteine auf die Seite der Stressfaktoren. In diesem Zustand braucht es nur wenig, um Dich in die Luft zu heben. So werden Blackouts wahrscheinlich. Daher belade auch die entlastende Seite: Indem Du Themen klärst, die Dich an die Prüfung denken lassen und indem Du auftankst.

Lies dazu auch: [Ich kann nichts mehr genießen](#).

## **VOR PRÜFUNGEN WERDE ICH KRANK, KURZ DANACH GEHT'S MIR BESSER!**

Stress kann körperliche Symptome auslösen. Leichtem Ziehen im Kopf oder flauen Gefühlen im Magen würde ich persönlich keine besondere Bedeutung schenken, wenn sie nach der Prüfung verschwinden (Aussage bitte mit Vorsicht betrachten – Ich bin kein Mediziner). Meinem Verständnis nach sind das Signale, dass Dein Körper in seiner Stressbewältigung an Grenzen gerät. Dich deshalb in Sorgen zu stürzen, verstärkt Stress lediglich.

Beginnen Symptome allerdings regelmäßig Tage zuvor, sind sie Warnsignale. An dieser Stelle lohnt es sich Hilfe zu suchen und körperliche Faktoren abklären zu lassen.

Zusätzlich ist es wichtig Stress zu regulieren. Entspannungsübungen und Stressabbau durch Bewegung, können genauso helfen, wie die Überprüfung, ob übermäßige Erwartungen, Konflikte, Selbstabwertung oder andere Ablenkungen mit der Prüfung in Verbindung stehen.

Erhöht Du Deine Stressresistenz und lernst besser damit umzugehen, kannst Du körperliche Symptome vermeiden – besonders wenn Du sie in Perspektive setzt: Keine Prüfung ist es wert, krank zu werden. Und keine Krankheit hilft, Prüfungen zu bestehen.

Sorge für Dich.

# ICH KANN NICHTS MEHR GENIESSEN!

Prüfungen nehmen gedanklichen Raum ein, wichtige Prüfungen besonders viel.

Manchmal erweckt das den Anschein, als ob nichts Anderes von Bedeutung wäre. Gedanken kreisen permanent um dieses eine Thema. Gleichzeitig ist es wichtig abzuschalten.

Erinnerungen sind gut, wenn Du etwas vergessen hast. Gibt es Wichtiges zu tun, solltest Du in dem Moment, an dem Du das erledigen kannst erinnert werden.

Ist alles erledigt (zumindest für den Moment) und Anderes an der Reihe, stören Gedanken an To-Do's mehr, als sie Positives bewirken. Dennoch bahnen sich Prüfungen und Lerninhalte in den ungünstigsten Situationen Wege in unsere Köpfe.

Lass uns einen Schritt zurücktreten. Was ist Dir am wichtigsten? Die meisten Menschen finden Antworten wie Liebe, Gesundheit, Familie und Zufriedenheit.

Was ist es für Dich? Nimm dir einen Moment, diese Frage zu beantworten. Dann betrachte Deine Situation. Trägt Dein Verhalten dazu bei, Wichtiges zu stärken?

Machst du dich gerade glücklich? Verbreitest Du Liebe? Intensivierst Du Verbindungen zu wichtigen Menschen? Arbeitest Du an dem, was oberste Priorität für Dich hat oder verschwendest Du Deine Zeit mit Ablenkungen?

Befasst Du Dich mit Wichtigem, mach weiter. Verschwendest Du Deine Zeit, gibt es Besseres zu tun.

Wie sähe es aus, wenn Du Dich jetzt auf das Wichtigste fokussierst? Was würdest du tun? Was würdest du denken? Wie würdest du dich auf die Prüfung vorbereiten?

Abstand zu gewinnen und die Prüfung ins richtige Licht zu rücken, hilft Gedanken einzuordnen und Verhalten zu priorisieren. Das erlaubt, unnötige Gedanken lächelnd vorbeiziehen lassen und Dich Bedeutsamem zuzuwenden.

Bedeutsam kann es sein, Deine Beziehung zu Prüfungen zu hinterfragen, Konflikte aufzudecken und Erwartungen zu managen. Bedeutsam kann genauso sein, Pausen zu genießen, Dich gut zu fühlen, durchzuatmen und Dein Leben zu leben.

Und ganz nebenbei senkst Du damit die Wahrscheinlichkeit, Blackouts zu erleben.



## **ICH WEISS NICHT, WIE ICH MICH VORBEREITEN SOLL!**

Meine beste allgemeine Antwort findest Du im Abschnitt zur Prüfungsvorbereitung.

Zusätzlich lohnt es sich, einen Schritt zurückzugehen und zu betrachten, was in Dir geschieht: Sorgst Du Dich um etwas Bestimmtes? Geht es darum, einzelne Inhalte zu lernen? Oder drehen sich Deine Gedanken mehr um mögliche Auswirkungen der Prüfung.

Nutze diese Einblicke, um Schwerpunkte zu setzen und Dich Themen zu stellen, die für Unsicherheit sorgen.

## **GLEICH BEGINNT DIE PRÜFUNG UND ICH BIN NERVÖS!**

Im besten Fall greifst Du jetzt auf Deine Vorbereitung zurück. Du weißt alles Wichtige und hast Dir eine Strategie für Momente, wie diesen, zurechtgelegt. Setze sie ein.

Deine Vorbereitung war nicht ganz so ausführlich? Kein Problem. Wichtig ist jetzt vor allem eins: Kontrolle bewahren. Weiche negativen Gedanken aus. Denke an Positives. Atme tief und gleichmäßig. Zieh dich zurück, wenn Andere Dich verrückt machen.

Ein gewisses Maß an Nervosität aktiviert und steigert Deine Leistungsfähigkeit. Dieses Maß hast Du erreicht. Gut.

Jetzt geht es nur noch darum, bei Dir zu sein und, sobald es losgeht, Deinen gesamten Fokus auf die Prüfung zu legen.

Viel Erfolg!

## **MIST, ICH WEISS GERADE GAR NICHTS MEHR!**

Du sagst es, mist. Aber Dich zu ärgern bringt Dich nicht weiter. Jetzt musst Du hart auf die Bremse treten und die nächste Abfahrt nehmen, um dem Blackout-Kreislauf zu entkommen.

Abstand, Kontrolle, angenehme Gefühle. In einer idealen Welt gewinnst Du jetzt alles drei.

Darfst du zur Toilette? Dann verlasse den Prüfungsraum. Schau in den Spiegel (oder in die Kamera vom Smartphone) und lächle Dich an, egal, wie blöd Du Dir dabei vorkommst. Atme tief und gleichmäßig. Balle Deine Faust und entspanne sie wieder. Lächle weiter. Erinnere Dich an Strategien aus Deiner emotionalen Vorbereitung und folge Ihnen. Nach ein paar Minuten wird der Druck abfallen. Besteht keine Option, den Raum zu verlassen, dreh Dein Blatt um und blicke aus dem Fenster.

Beruhigst Du Dich, wende Deine Aufmerksamkeit vorsichtig dem Arbeitsblatt zu. Sollte Stress erneut zu groß werden, drehe es um und lächle, atme, balle Deine Faust und öffne sie wieder, bis Du Dich wieder reguliert hast.

Ja, das kostet Zeit. Ja, Dein innerer Antreiber wird sich melden. Doch verfällst Du in Hektik, gewinnst Du nichts. Zu verzweifeln, alles durchzustreichen, panisch auf Dein Blatt zu starren und in Selbstvorwürfen zu versinken, kostet noch mehr Zeit.

Deshalb, bleib ruhig und erledige so viel Du kannst. Mehr geht gerade nicht. Und: Sei nett zu Dir, denn Du gibst gerade dein Bestes.

# VON STRESS ZU STÜTZEN

*Du möchtest mehr über einzelne Stressfaktoren wissen? Du willst Stressendes abbauen oder Stärkendes stärken? Dann bist Du hier richtig.*

*Dieser Abschnitt dient dem Nachschlagen. Suchst Du Lösungen für konkrete Probleme, bist Du im Abschnitt zu häufigen Problemen besser aufgehoben. Wichtige Einflüsse sind dort verlinkt.*

## SORGE ZU SCHEITERN

Wenn Du Dich sorgst zu scheitern, was genau befürchtest Du?

Um zu klären, wie Du Deine Sorgen lindern kannst, lohnt es sich erstmal zu klären, worum es geht: Was versprichst Du Dir von der Prüfung? Wie sieht maximaler Erfolg für Dich aus? Woran würdest Du bemerken, dass Du scheiterst? Und unter welchen Bedingungen würde das eintreten?

Das Beantworten dieser Fragen mag sich blöd anfühlen. Dennoch ist es wichtig.

Unspezifische Sorgen sind problematisch. Weißt Du nicht, was Du willst und befürchtest, kannst Du schlecht Strategien entwerfen, die bei Ersterem helfen und das Zweite vermeiden.

Nimm einen Zettel zur Hand und beantworte ein paar Fragen: Was willst Du? Welche Schritte helfen, Deine Ziele zu erreichen? Wie kannst Du es maximal auskosten, wenn Du sie erreichst?

Was willst Du vermeiden? Welche Schritte helfen, das unwahrscheinlich werden zu lassen? Wie kannst Du negative Auswirkungen vermindern, sollte es dennoch eintreten?

Damit holst Du Dich aus der passiven Position des Leidenden und ermöglichst Dir an Wichtigem zu arbeiten.

Das ist ein erster Schritt. Prüfungsängste und Sorgen zu scheitern sind komplexe Themen, in die viele Einflüsse hineinspielen: Unangenehme Erfahrungen, Selbstabwertung, unangemessene Erwartungen, erschwerende soziale Umfeldler, Ablenkungen, Zweifel, Alternativlosigkeit.

Wähle ein Thema, das Dich anspricht und arbeite daran.

# UNANGENEHME ERFAHRUNGEN

Niemand erlebt ausschließlich Positives. Unschöne Lernerfahrungen bleiben nicht aus. Kinder werden beim Vorlesen ausgelacht. Studierende verhaspeln sich bei Vorträgen. Schüler sehen Noten unter Arbeiten, die viel schlechter sind, als gedacht.

Das ist unangenehm, keine Frage. Noch unangenehmer ist allerdings, an solchen vergangenen Situationen festzuhalten und damit zuzulassen, dass sie Dich heute noch belasten.

Die Vergangenheit ist vorbei. Erlebst Du starke Emotionen, wenn Du zurückdenkst, ist das ein Hinweis darauf, dass es etwas zu lernen gibt. Anstatt in diesen Gefühlen zu versinken frage Dich: Was kann ich daraus lernen? Was würde ich das nächste Mal anders machen? Wie würde ich mich auf eine solche Situation vorbereiten? Was würde mir helfen und was brauche ich dafür? Solche Fragen helfen zu lernen und loszulassen.

Verhinderst Du damit, dass blöde Dinge geschehen? Nein. Helfen Sie Dir, das Beste aus Deiner Situation zu machen? Absolut.

Unangenehme Erfahrungen sind Gelegenheiten zu lernen und zu wachsen. Nutze sie. Selbstbewusstsein, das Lösen von Konflikten und das Bilden angemessener Erwartungen helfen dabei genauso, wie eine gelungene emotionale Prüfungsvorbereitung.

# NEGATIVES SELBSTBILD & SELBSTABWERTUNG

Positive Selbstbilder sind für manche Menschen ganz natürlich. Für Andere bedeuten sie harte Arbeit.

Erfahrungen von jüngster Kindheit an prägen, wie wir uns selbst sehen. Die eigene Vergangenheit aufzuarbeiten und Erfolgserlebnisse zu schaffen, bieten Möglichkeiten Selbstkonzepte zu gestalten. Du kannst verändern, wie Du Dich selbst und die Welt siehst. Allerdings ist das mit harter Arbeit verbunden und geht weit über das Thema Blackouts hinaus.

Dennoch möchte ich zwei Erfahrungen mit Dir teilen.

1. Je besser Du Dich selbst kennst, desto leichter kannst Du zu Dir stehen. Finde heraus wer Du bist, was Du kannst, wofür Du stehst und wie Du das alles dafür einsetzt, was Dir am wichtigsten ist. Etwas Großes, Wertvolles mit Deinen Stärken zu verfolgen, bietet Sinn und Orientierung – unabhängig davon, ob Du es erreichst.

2. Es gibt einen großen Unterschied zwischen Scham und Selbstabwertung, zwischen Verhalten und Eigenschaften. Scham ist wertvoll und hilft zu lernen: Du tust etwas, das nicht dazu passt, wie Du sein willst. Du fühlst Dich schlecht. Du machst es nächstes Mal besser.

Daraus die Schlussfolgerung zu ziehen, dass Du dumm oder ein schlechter Mensch bist, ist in den seltensten Fällen gerechtfertigt.

Lerne über Dich und verhalte Dich entsprechend. Das ist eine lebenslange Aufgabe, die sich lohnt. Sie vermeidet unnötige Zweifel und trägt zu einem positiven Selbstbild bei.

## **ERSCHWERENDES (SOZIALES) UMFELD**

Du bist ein soziales Wesen und wirst von Deinem Umfeld beeinflusst. Menschen und Situationen, die wenig Unterstützung bieten, übermäßige Erwartungen an Dich stellen, Zweifel statt Glaube betonen oder Dich lieber scheitern statt gewinnen sehen, erschweren erfolgreiche Prüfungen. Sie steigern Stress und Blackoutgefahren.

Dein Umfeld aktiv zu gestalten, kann erlösen: Du kannst Unterstützung suchen, Umstände ändern, Dich von wenig hilfreichen Menschen (zeitweise) fernhalten oder lernen Stimmen auszublenden. Hör in Dich hinein und finde heraus, was Dich am meisten stresst. Dann unternimm etwas dagegen.

Das bedeutet nicht, vollkommen egoistisch ausschließlich auf Dich zu schauen. Das bedeutet, dass es Momente gibt, in denen Du für Andere da bist und Momente in denen Du Dich um Dich selbst kümmern musst.

Lies dazu auch die Abschnitte zu Ablenkungen, inneren Konflikten sowie zu unterstützenden sozialen Umfeldern.

## **UNANGEMESSEN GROßE ERWARTUNGEN**

Erwartest Du die perfekte Prüfung, brauchen bloß Kleinigkeiten schief laufen und schon bist Du gescheitert – mit sämtlichen emotionalen Konsequenzen.

Große Erwartungen sind grundsätzlich gut: Sie motivieren und halten den Standard hoch. Sie helfen, Deine Ziele zu erreichen und Deine Wünsche zu erleben. Gleichzeitig bauen sie Druck auf, der schnell in Stress umschlägt.

Erwartungen sind zu hoch, wenn sie nicht zu Deinen Kompetenzen, Erfahrungen und Bemühungen passen. Bestnoten zu erwarten, wenn Du das Thema nicht

begreifst, in diesem Fach üblicherweise schlecht abschneidest und Dich nichtmal vorbereitest, führt zu Problemen.

Unrealistische Gedanken an Erfolge fühlen sich gut an. Allerdings baust Du damit ein Kartenhaus, das bei der leichtesten Erschütterung zusammenbricht.

Wirkungsvolle Strategien zur Prüfungsvorbereitung, Konflikte hinter übermäßigen Erwartungen lösen und Funktionen von unangenehmen Erwartungen erfüllen, stabilisieren das Kartenhaus und schützen vor unnötigem Stress.

## **ABLENKUNGEN**

Kleinere Ablenkungen sind allgegenwärtig: neueste Nachrichten von Freunden, soziale Medien, Werbung und all die Dinge, die daran erinnern, dass Du etwas Anderes tun solltest. Das stresst und vermindert Fokus.

Noch stressender sind große Themen: Konflikte in der Familie, Stress am Arbeitsplatz, Trauer und Trennung. Solche Dinge nehmen Raum ein und erhöhen den Grundpegel an Stress – in der Vorbereitung und während der Prüfung. Ist der Ballon prall gefüllt, braucht es nicht viel, bis er platzt.

Solchen Stress regulierst Du, indem Du Dich Wichtigem widmest – möglichst viel und wirkungsvoll. Dafür musst Du Unwichtiges zurückstellen.

Frage Dich daher: Womit verbringe ich viel Zeit (gedanklich und in echt)? Und was davon ist wichtig? Verwende möglichst viel Zeit für Wichtiges und so wenig Du kannst für Unwichtiges.

Versuche gleichzeitig für Dich zu sorgen: durch gute Ernährung, Bewegung an der frischen Luft, durch Ruhepausen und Zeit mit tollen Menschen. Entspannungstechniken, Sport oder Atemübungen unterstützen zusätzlich (wenn sie Dir gut tun). Das steigert Kapazitäten. So kannst Du Dich auch um Andere(s) kümmern.

Vermeidung von Ablenkung verbessert sich durch Training. Arbeitest Du an einer Sache, stelle sicher, dass Du ausschließlich an dieser einen Sache arbeitest. Danach kannst Du Dich der nächsten widmen. Ablenkende Themen werden sich weiter melden. Doch zeigst Du Dir selbst, dass Du Dich zum richtigen Zeitpunkt um sie kümmerst, treten sie in den Hintergrund. Damit wird der Weg frei, Dich Deiner Prüfung zu widmen.

Unabhängig davon, wird es immer wieder Dinge geben, die Dich ablenken – egal, wie sehr Du Dich bemühst. Alles, was Du tun kannst, ist Dein Bestes zu geben,

Zeit und Energie für Wichtiges zu verwenden. Und wenn Du das tust, sei stolz auf Dich, unabhängig vom Ergebnis.

Lies dazu auch die Abschnitte über Erwartungen, Selbstabwertung, hilfreiche Perspektiven und innere Konflikte.

## **INNERE KONFLIKTE & ZWEIFEL**

Einerseits will ich lernen, andererseits mich mit Freunden treffen. Einerseits wünsche ich mir eine erfolgreiche Prüfung, andererseits bedeutet das viel Arbeit, ohne Erfolgsgarantie. Einerseits will ich an meiner Zukunft arbeiten, aber nicht wenn Lehrer, Eltern oder Dozenten dazu drängen. Einerseits wünsche ich mir große Erfolge, andererseits zweifle ich daran, dass es mir gelingt.

Wahrscheinlich kennst Du solche Konflikte. Wenn ja, kannst Du ihre Auswirkungen nachempfinden: Bleiben sie ungelöst, erzeugen sie Stress. Je wichtiger beteiligte Themen sind, desto größer ist ihr Stresspotenzial.

In Bezug auf Prüfungen gibt es drei große Themen innerer Konflikte: Wunsch gegen Glaube, Freiheit gegen Zwang und Jetzt gegen Später. Dahinter stehen Bedürfnisse – Bedürfnisse, die deutlich werden, wenn Du Konfliktparteien nach ihren Gründen fragst.

Ring frei für Ich will große Erfolge anstreben gegen Ich glaube nicht, dass mir das gelingt.

Frage an die blaue Ecke: Wofür willst du große Erfolge anstreben?

"Für einen geilen Abschluss, man. Dafür hau ich dem da drüben eine..."

Und wofür willst du das?

"Um einen geilen Job zu bekommen."

Wofür willst du einen geilen Job bekommen?

"Damit ich der Boss bin. Ziele, Wünsche, Träume, dafür musst Du Dir den Weg freiboxen."

Und wofür willst du das?

"Na, um glücklich zu sein."

Okay, Frage an die rote Ecke: Wofür glaubst Du, dass es Dir nicht gelingt, große Erfolge anzustreben?

"Weißt du noch das letzte mal, als..."

Das ist keine Antwort auf meine Frage. Nochmal, wofür...

"Damit Du Dich nicht scheiße fühlst, wenn du verkackst. Dafür sollte ich Dir..."

Und wofür willst Du, dass ich mich nicht scheiße fühle?

"Alter, weil's sich scheiße anfühlt. Glücklich sein ist besser, verstehst Du?"

Ich verstehe, dass ihr Beide das Gleiche wollt...

Deine inneren Dialoge können abweichen. Allerdings wirst auch Du Deine Konflikte auf Grundbedürfnisse zurückführen können.

Das Praktische an dieser Erkenntnis ist, dass in der Sache kein Konflikt besteht. Beide Seiten wollen, dass Du glücklich bist. Uneinigkeit besteht nur darin, welcher der beste Weg dorthin ist.

Löst das den Konflikt? Nein. Es gibt immer noch mehrere Wege glücklich zu sein.

Wie bei streitenden Menschen zeigen sich Konfliktparteien allerdings einsichtiger, wenn positive Absichten gehört und gewürdigt werden. Und je mehr geteilte Absichten Du findest, desto besser kannst Du beiden Seiten gerecht werden. Das steigert Akzeptanz.

Vielleicht findest Du Kompromisse. Möglicherweise versuchst Du erst den einen, dann den anderen Weg. Oder Du folgst einer Seite und versprichst der Anderen, dass sie ihre Ziele erreichen wird, wenn auch nicht auf die gewünschte Art. Du bist der Ringrichter. Du zählst die Punkte. Du entscheidest, wer gewinnt.

Welche Seite auch immer den Kampf für sich entscheidet: Stell sicher, dass er mit Deiner Entscheidung endet und nicht auf dem Parkplatz weitergeht.

Lies dazu auch die Abschnitte über Selbstabwertung, Alternativlosigkeit und unangenehme Erfahrungen.

## **MANGELNDES WISSEN & FEHLENDE KOMPETENZEN**

Erfolgreiche Prüfungen benötigen Wissen und Kompetenzen. Du brauchst Informationen über behandelte Themen und musst mit ihnen umgehen können (rechnen, anwenden, analysieren, gegenüberstellen oder was auch immer gefragt ist).

Spürst Du, dass mehr gefordert wird, als Du kannst, erzeugt das Stress. Im Vorfeld der Prüfung mag das motivieren, Wissenslücken aufzuarbeiten. Während einer Prüfung, ist es dafür zu spät. Jetzt bleibt nur noch Emotionen zu regulieren und Dich auf vorhandenes Wissen zu fokussieren.

Grundsätzlich ist es gut, so viel und so effizient zu lernen, wie möglich. Je besser Du Inhalte einprägst, desto sicherer vermagst Du sie abzurufen - selbst in stressigen Prüfungen. Wie das funktioniert findest Du im Abschnitt zur Prüfungsvorbereitung.



## Die Ausnahme: Wenn lernen Blackouts erzeugt

Von dieser Regel gibt es eine Ausnahme: Hebt das Lernen Erwartungen ins Unangemessene, erzeugt es Probleme.

Du lernst und überprüfst Deinen Fortschritt, mit dem Ergebnis, dass Du alles weißt. Die Vermutung liegt nah, dass es bis zur Prüfung dabei bleibt. In Gedanken siehst Du Dich voller Stolz umherspazieren, Bestnote sei Dank. Warum auch nicht? Im Unterschied zu großen Erwartungen ohne Basis, baust Du auf stabilem Fundament.

Kennst Du Jenga? Bausteine werden aufeinander gestapelt, um einen Turm zu bilden. Das Spiel besteht darin, Steine herauszunehmen, ohne dass alles zusammenbricht. Erwartungen funktionieren genauso. Große Erwartungen bilden hohe Türme. Und je höher Du baust, desto exakter muss alles aufeinander passen. Stress spielt Jenga mit Dir, ohne Rücksicht auf tragende Teile.

Spazierst Du mit dem Bild von Perfektion in eine Prüfung, genügen Kleinigkeiten, um es zu zerstören. Das verunsichert und erzeugt Stress, der (in Kombination mit Konflikten und negativen Selbstbildern) selbst stabiles Mauerwerk zum Einsturz bringen kann.

## **ALTERNATIVLOSIGKEIT**

Alternativlosigkeit steigert Stress. Gibt es nur einen Weg, Deine Ziele zu erreichen, sollte dieser funktionieren. Andernfalls hast Du ein Problem.

Dabei spielt es keine Rolle, ob es tatsächlich nur einen Weg gibt oder das bloß gefühlt der Fall ist. Emotional ist beides gleich: Gedanken ans Scheitern enden in Sackgassen. Sehen Antriebe keine Alternativen, lassen sie Dich gegen die Wand laufen. Das schmerzt.

Glücklicherweise gibt es im Alltag nur wenig ausweglose Situationen. Dir das bewusst zu machen, befreit: Wofür willst Du den Prüfungserfolg? Welche Ziele willst Du damit erreichen? Welche Wege gibt es noch zu diesen Zielen?

Ja, die Prüfung mag wichtig sein. Und ja, es wäre toll, sie bestmöglich zu bestehen. Doch sollte das nicht gelingen, wählst Du einen anderen Weg.

Lies dazu auch die Abschnitte über Perspektive und über Sorgen zu scheitern.

# STÜTZEN

## SELBSTBEWUSSTSEIN

Selbstbewusstsein gibt Sicherheit und vermindert Stressfaktoren. Es wirkt im doppelten Sinn: als Bewusstsein über Dich selbst und darüber, was in Dir vorgeht sowie als Glauben an Dich.

Glaubst Du, mit Schwierigkeiten klarzukommen, nimmst Du kritischen Situationen ihren Schrecken. Ja, Dinge laufen schief. Dennoch kannst Du Kompetenzen, Wissen und erprobte Strategien einsetzen, um Auswirkungen abzumildern. Diese Haltung entlastet.

Kennst Du Dich selbst, Deine Stärken, Deine Schwächen und Deine Verhaltensmuster, bist Du schwer zu erschüttern. Spürst Du gleichzeitig, was in Dir vorgeht, welche Gedanken sich aufdrängen und wann Stress sich anbahnt, kannst Du zügig und zielgerichtet reagieren.

Beides bietet die Chance, Schwieriges zu regulieren, bevor es zum Problem wird.

## HILFREICHE PERSPEKTIVEN

Perspektiven beleuchten Situationen in neuem Licht. Daraus entsteht Distanz zu Problemen.

Sich in Kleinigkeiten zu verfangen ist leicht. Unwichtiges scheint übermächtig groß und bedeutsam: Konflikte darüber wer was wie gesagt hat, Aufgaben, die eigentlich schneller erledigt sind, als Du sie zum Problem machen kannst oder Prüfungen, deren Bewertung kaum eine Rolle spielt.

Einseitige Perspektiven ziehen Dich in Themen hinein. Innehalten und Zurücktreten erschaffen Raum, Situationen zu beleuchten. Es gibt unzählige Blickwinkel, die Du einnehmen kannst.

Deine Prüfung mag Dir gerade wahnsinnig wichtig erscheinen. Doch versetze Dich gedanklich in die Zukunft: Für wie wichtig wirst Du diese Prüfung in fünf oder zehn Jahren halten? Wie viele Umwege wirst Du gegangen sein? Wie viele andere Prüfungen wirst Du bestanden haben? Wie viele Möglichkeiten wirst Du sehen, Deine jetzigen Ziele zu erreichen?

Dann denke zurück: Wie war das vor fünf Jahren? Was erschien Dir wichtig, über das Du heute schmunzeln kannst? Bald könnte es Dir mit dem jetzigen Moment genauso gehen.

Wie bedeutsam Prüfungen erscheinen, sind Momentaufnahmen. Lass sie nicht größer werden, als sie sind.

Wirklich von Bedeutung ist, dass es Dich gibt. Und dass gerade Du geboren wurdest, war beeindruckend unwahrscheinlich. Dr. Ali Binazir, Professor in Harvard, hat nachgerechnet. Die Wetten standen 1 zu  $10^{2,685,000}$  (Das ist eine 10 mit über zweieinhalb millionen Nullen! Eine schön aufbereitete Infografik dazu gibt's [hier](#)). Solche Zahlen bieten Anlass zu Dankbarkeit. Freu Dich, dass Du da bist und Dich einbringen kannst für das, was Dir wichtig ist.

Stehst Du bedeutsamen Aufgaben gegenüber, erledige sie so fokussiert Du kannst. Doch, ist das alles nicht so wichtig, atme und entspanne Dich. Gut genug, ist gut genug.

## **POSITIVE ERFAHRUNGEN**

Positive Erfahrungen bieten Rückhalt.

Herausforderungen lauern überall. Kannst Du auf vergangene Erlebnisse zurückgreifen, in denen Du Schwieriges bewältigt hast, steigt Vertrauen. Aus gutem Grund: Damals kam es unüberwindbar. Jetzt weißt Du, dass es möglich war, denn Du hast es geschafft.

Ähnliche Situationen und große, bewältigte Herausforderungen wirken besonders stark.

Erinnere Dich an sie: Wie war das genau? Was hast Du gedacht? Was hast Du getan? Und was hat die größten Unterschiede bewirkt?

Entweder kannst Du genau das wieder tun oder es als Anlass nehmen, Dir zu vertrauen. Herausforderungen bieten immer Chancen zu wachsen. Nutze sie.

Dabei helfen die Abschnitte zu [unangenehmen Erfahrungen](#), [inneren Konflikten](#), [Ablenkungen](#) und [Alternativen](#).

## **UNTERSTÜTZENDE (SOZIALE) UMFELDER**

Unterstützende Umfelder funktionieren, wie der Name es andeutet: unterstützend.

In der Prüfung bist Du auf Dich gestellt. Davor und danach können Eltern, Familie, Freunde, Partner und Lebensumstände Dein Leben erleichtern: Mut zusprechen, Hilfe bereitstellen, offene Ohren anbieten, für Entlastung und positive Stimmung sorgen – all das hilft Herausforderungen zu bewältigen.

Unterstützungen wirken wie Säulen. Sie tragen Dich, wenn Du sie brauchst. Je vielfältiger und stabiler die Säulen sind, desto größere Lasten nehmen sie Dir ab. So sparst Du Kraft und gewinnst Sicherheit. Weißt Du, dass Dir aufgeholfen wird, fürchtest Du weniger zu fallen. Das entlastet, selbst in einsamen Prüfungen.

Fehlt Dir Unterstützung in einem Bereich, dann hol sie Dir. Gespräche mit nahestehenden Menschen bieten genauso Optionen, wie Beratungsstellen oder andere professionelle Helfer. Es gibt für alles Unterstützung. Du musst sie nur suchen und annehmen.

Auf einen Fall möchte ich genauer eingehen. Manchmal bereiten Beziehungen zu einzelnen Menschen Kopfschmerzen: Was wird er über mich denken, wenn ich versage? Wie wird sie reagieren? Was verändert sich an der Beziehung zwischen uns?

Fühlt es sich besonders bedrohlich an, vor einen bestimmten Menschen zu scheitern, lohnt sich ein Gespräch. Bring Deine Gedanken, Sorgen und Wünsche zum Ausdruck. Hör zu, was Dein Gegenüber fühlt und denkt. Erfahrungsgemäß sind viele Sorgen unbegründet oder beruhen auf Missverständnissen. Liegt alles auf dem Tisch, muss sich Niemand ausmalen, was in dem Anderen vorgeht. Das erleichtert, Unterstützung zu gewinnen oder zumindest den Weg freizuräumen.

Die Abschnitte zu inneren Konflikten, Ablenkungen, Sorgen zu scheitern sowie zur Funktion von Nervosität und Blackouts helfen, Dich auf solche Gespräche vorzubereiten.

## **WISSEN & KOMPETENZEN**

Prüfungen verlangen Wissen und Kompetenzen. Je mehr Du weißt und kannst und je sicherer beides verankert ist, desto leichter kannst Du es in Stresssituationen zeigen.

Erfolgreiches Lernen funktioniert in drei Schritten: wahrnehmen, verknüpfen, wiederholen. Eine Beschreibung der Schritte findest Du in dem Abschnitt zur Prüfungsvorbereitung.

In den meisten Fällen ist ausführliches Lernen eine sehr gute Idee. Eine Ausnahme findest Du im Abschnitt über mangelndes Wissen.

# VORBEREITUNG AUF EMOTIONALE BELASTUNGEN

Prüfungen fordern zusätzlich zu Inhalten, emotionale Kompetenzen. Alles Wissen nützt Dir nichts, wenn Du ein Blackout erlebst. Gerät der Stresskreislauf in Gang, musst Du ihn regulieren, um ein Blackout zu vermeiden.

Je nervöser Du bist und je wichtiger Dir die Prüfung erscheint, desto größer ist die Herausforderung (und die Bedeutung des emotionalen Teils).

Ein Weg, Dich darauf vorzubereiten findest Du im Abschnitt zur emotionalen Prüfungsvorbereitung. Was Du tun kannst, wenn Du dennoch an Grenzen gerätst, liest Du im Abschnitt zu häufigen Problemen: Ich weiß gar nichts mehr.

## ALTERNATIVEN

Alternativlosigkeit lässt mögliches Scheitern ausweglos erscheinen. Alternativen entlasten.

Ist Dein Weg nach Hause gesperrt, nimmst Du eine Umleitung. Ärgerlich, schließlich wirft es Deine Pläne durcheinander und kostet Zeit. Besser jedoch, als vor der Absperrung zu stehen, ohne Ahnung, wie es weitergeht. Prüfungen, die unumgänglich erscheinen, führen Dich umleitungslos vor die Absperrung.

Wofür ist diese Prüfung wichtig? Was ist das Ziel, für das Du Dich stresst? Und welche Andere Wege führen noch zu diesem Ziel?

Solche Fragen helfen Alternativen zu finden. Solltest Du scheitern, nimmst Du eine Umleitung. Das senkt Druck. Und im besten Fall findest Du nicht nur sichere Ausweichrouten, sondern Abkürzungen zu Deinem Ziel.

Lies dazu auch die Abschnitte zu Konflikten und Sorgen zu scheitern.

## FOKUS

Fokus ist eine mächtige Waffe. Er lässt Dich tief ins Lernen eintauchen, effizient arbeiten, Sorgen für einen Moment zur Seite schieben und Dich in Prüfungen auf das Wichtigste konzentrieren.

Es gibt eine Reihe von Hilfen und Trainingsmöglichkeiten, um großen Fokus zu erreichen: Meditation, Entspannungsübungen, Achtsamkeitstraining, Ablenkungen ausschalten. Sie alle verengen Deine Aufmerksamkeit auf eine

Sache – als ob Du durch eine Lupe schaust. Das, worauf Du Fokus richtest, wird vergrößert. Alles Andere ringsherum verschwimmt.

Stell daher sicher, dass Du Dich auf das Richtige fokussierst: Lernen, Probleme lösen, Prüfungsaufgaben bewältigen, abschalten und Zeit genießen.

Richtest Du Deine Lupe auf Probleme, erscheinen sie größer, als sie sind. Das hilft Einflüsse und Zusammenhänge zu erkennen, doch erschafft gleichzeitig Stress. Geht es um Probleme, nutze Deine Lupe wie ein Werkzeug: Musst Du einen Nagel versenken, greif zum Hammer. Ist die Arbeit erledigt, leg ihn zur Seite.

Lies auch die Abschnitte zu Ablenkungen, Konflikten und Sorgen zu scheitern.

## **KONFLIKTE AUFDECKEN UND LÖSEN**

Konflikte beschweren, lenken ab und erzeugen Stress, besonders wenn wichtige Bedürfnisse dahinter stehen.

Gelöste Konflikte entlasten, klären den Blick und erleichtern Fokus. Damit kann die Prüfung zur richtigen Zeit im Vordergrund stehen.

Hier findest Du mehr über Konflikte. Lies auch den folgenden Abschnitt über Funktionen von Nervosität und Blackouts.

## **FUNKTION VON NERVOSITÄT & BLACKOUTS ERFÜLLEN**

Blackouts haben körperliche und psychische Ursachen. Beides verfolgt gute Absichten: Sie wollen Dich vor Gefahren schützen – vor körperlichen, sozialen und emotionalen Gefahren. Enden Bedrohungen, haben Schutzreaktionen ihren Zweck erfüllt und klingen ab. Nach der Prüfung kannst Du wieder frei denken.

Gelingt es Dir, den Zweck der Schutzreaktion anderweitig zu erfüllen, wird sie überflüssig. Schutzfaktoren nehmen Bedrohungen den Wind aus den Segeln, machen sie klein, so dass kein Grund für Panik besteht. Sie aufzubauen ist grundsätzlich hilfreich. Gründe für Nervosität zu entdecken und zu überwinden, wirkt spezifischer.

Welche Vorteile verschaffen Dir Blackouts? Ich weiß, Vorteile und Blackouts in einem Satz zu verwenden klingt komisch. Aber Du machst Dir keinen Stress, um Dich zu ärgern oder weil Du dumm bist. Hinter Blackouts stehen positive Absichten. Daher nochmals die Frage: Unabhängig von all den Nachteilen, welche Vorteile verschaffen Dir Blackouts?

Schützt Du Dich vor großen Erwartungen (von Dir selbst oder Deinem Umfeld)? Erhältst Du dadurch Zuspruch, Aufmerksamkeit oder Trost? Hilft Dir die Sorge vor Blackouts Verantwortung abzugeben (schließlich kannst Du nichts dafür, wenn Du aus diesem Grund versagst)? Welchen Gewinn verschafft Dir ein Blackout oder die Befürchtungen eines Blackouts?

Diese Fragen sollen Dich nicht angreifen oder bloßstellen. Sie sollen vielmehr helfen, mit Blackouts verbundene Ziele leichter oder besser zu erreichen. Daher: Beantworte die Fragen und sammle im Anschluss Ideen, wie Du das Gleiche anders erreichen könntest. Sollten dabei Konflikte auftauchen (Einerseits will ich ..., andererseits ...), lies den Abschnitt über Zweifel und innere Konflikte. Zusätzlich helfen alternative Wege, Deine Ziele zu erreichen.

Ich bin sicher, Du findest bessere Möglichkeiten, hinter Blackouts stehende Wünsche und Bedürfnisse zu erfüllen – Wege mit weniger schweren Nebenwirkungen. Folgst Du ihnen, kannst Du Blackouts überwinden. Dein Körper weiß, dass es keine Vorteile mehr gibt, die nicht bereits anders erreicht werden. Dadurch lässt er die Lösungsstrategie, Blackouts zu erzeugen, leichter los.

## **ZUSAMMENFASSUNG: BLACKOUTS VERSTEHEN UND VERMEIDEN**

Stress setzt einen Kreislauf in Gang, der in Blackouts endet. Wiegen Belastungen schwerer als Schutzfaktoren, geschieht das besonders leicht. Gezielte Vorbereitung – inhaltlich wie emotional – sowie der Abbau von Stressendem und der Aufbau von Schützendem, bremsen den Kreislauf. Sollten dennoch Blackouts auftreten, helfen Abstand, Kontrolle und angenehme Gefühle den Kreislauf zu durchbrechen.

Dieses Wissen bietet keine Garantie, vor Blackouts geschützt zu sein. Es hilft allerdings zu verstehen, was geschieht sowie Schwachpunkte ab- und Stützen aufzubauen. Es bietet Handwerkszeug, um Blackouts vorzubeugen und bei Bedarf zu entkommen.

Naturgemäß sind manche Zusammenhänge komplexer, als dargestellt. Daher: Solltest Du an Grenzen geraten, nimm Hilfe an. Beratungsstellen, Ärzte und (Lern)Therapeuten können Dir unter die Arme greifen.

Blackouts anzugehen, ist mit Arbeit verbunden – Arbeit, die sich lohnt. Stell Dir vor, Du würdest sicher und gelassen lernen, Prüfungsfragen souverän

beantworten und rausgehen, mit der Gewissheit, jederzeit zeigen zu können, was Du kannst – besonders, wenn es darauf ankommt.

Das hilft erfolgreich und glücklich zu leben. Nicht weniger wünsche ich Dir.

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized capital letter 'B' followed by a cursive flourish.

Hat Dir dieses Mini-Buch geholfen? Dann teile es doch mit Freunden und Freundinnen, denen es genauso helfen kann.

Ach ja, und lass mich gern wissen, was Du denkst:

[ben@benosenberg.de](mailto:ben@benosenberg.de)

[linkedin.com/in/benosenberg](https://www.linkedin.com/in/benosenberg)

Instagram: @benosenberg



© 2020 Benjamin Osenberg

Auf [www.lern-training.net](http://www.lern-training.net) findest Du weitere Texte und Bücher – vollkommen kostenfrei.

**LERNPROBLEME – Probleme, Einsichten, Lösungen.**

Lösungen für die häufigsten Lernprobleme: produktiv mit Lernblockaden umgehen, Sorgen zu scheitern überwinden, Motivation gewinnen, Nervosität ablegen und mehr.

**LESEN UND LERNEN: Schneller lesen, mehr behalten. Ein Leitfaden für Studienanfänger.**

Das wichtigste, um erfolgreich zu studieren: Wie lernen funktioniert, wie Du schneller liest und Gelesenes sicher behältst, Dieses Buch hätte ich mir zum Studienbeginn gewünscht.

Auf [www.benosenberg.de](http://www.benosenberg.de) teile ich persönliche Gedanken und Texte.

Dieses Dokument darf für nicht-kommerzielle Zwecke vervielfältigt und verbreitet werden, allerdings ausschließlich unverändert.

Verfasser und Rechteinhaber ist:

Benjamin Osenberg  
Sternwartenstr. 20  
04103 Leipzig