

MENTALE
Sporthygnose · Selbsthypnose



STÄRKEN
Mentales Training · Coaching

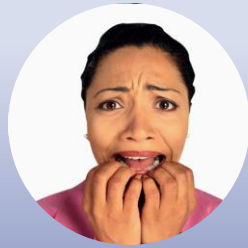
Gelassen durch die Prüfung

**Hypnotherapie, Selbsthypnose und
Mentales Training bei Prüfungsangst
05.11.2017 | 4. Kongress Mentales Stärken**



MILTON ERICKSON INSTITUT
ROTTWEIL

Inhalt



Prüfungsangst



Hypnotherapie

**Mentaltraining
Ankerteknik**



Vorbereitung

**Lernplan
Lernstrategien**

Definition

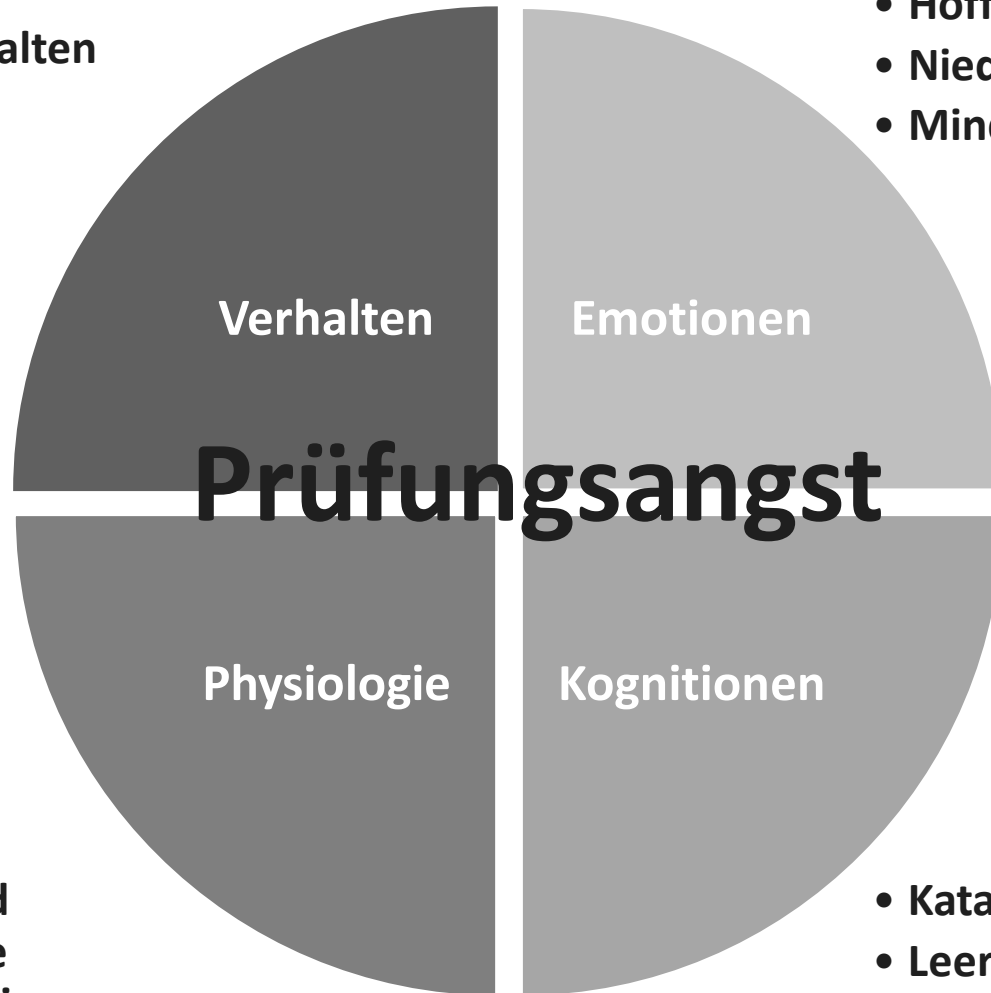
- § Anhaltende und deutlich spürbare Angst in Prüfungssituationen bzw. während der Zeit der Prüfungsvorbereitung,
- § die den Bedingungen der Prüfungsvorbereitung und der Prüfung selbst nicht angemessen ist.
- § Die Angst äußert sich auf den Ebenen Verhalten, Emotion, Kognition, Physiologie
- § und ist klinisch relevant wenn die Ängste das alltägliche Leben bzw. den Ausbildungsverlauf deutlich beeinträchtigen.
(vgl. Fehm & Fydrich 2011)

Typen (Zeidner 1998)

- § Fehlende oder gering ausgebildete Lernfertigkeiten
- § Durch Angst Blockierte (emotionale Blockade)
- § Resignierte
- § Misserfolgsvermeider
- § Boykotteure
- § Dysfunktionale Perfektionisten

- **Ungünstige Lernstrategien**

- **Vermeidungsverhalten**
 - Vorbereitung
 - Prüfung



- **Starke Angst/Panik**
- **Verzweiflung**
- **Hoffnungslosigkeit**
- **Niedergeschlagenheit**
- **Minderwertigkeit**

- **Sympathische und parasympathische Aktivierungsreaktionen**

- **Katastrophengedanken**
- **Leere im Kopf / Blockade**
- **Erlernete Hilflosigkeit**

Daten

- § Häufigkeit: 14% (n=21.424)
 - § 11% Männer
 - § 17% Frauen

Therapeutische Interventionen

Entspannung - Selbsthypnose

- § Z. B. Safe Place
- § 1x / Tag bei guter kognitiver Leistungsfähigkeit
- § Bei Schlafstörungen zusätzlich Abends

Mentales Training: Progression

- § Angstbesetzte Situation „optimal“ vorstellen
 - § „Optimales“ Lernen bzw. „optimale“ Prüfung
 - § CAVE: Die äußeren Umstände der Prüfungssituation sind nicht veränderbar, Einstellung, Gefühle und Verhalten der eigenen Person schon.

- § Punkt definieren an dem erwünschter Zustand eintritt

Mentaltraining

§ „Optimale“ Prüfung („optimales“ Lernen)

1. Angstbesetzte Situation auswählen
2. Punkt wählen an dem die Angst nachlässt
3. Vor dem inneren Auge durchspielen, wie sie „optimal“ abläuft
4. Ca. 3-4 Wochen vorher anfangen (täglich)
 - § 1x/Tag ausführlich + kurz in Pausen, Wartezeiten etc.

Leistungsabruf

§ Wie kann ich Körper und Geist zum richtigen Zeitpunkt in den richtigen Zustand bringen?

→ Ankertechnik

Ankerteknik

- § Koppeln eines körperlichen und/oder geistigen Zustandes an einen Auslösereiz (Konditionierung)

Ankerteknik

§ Auslösereiz (Anker)

§ Kinästhetisch !

§ Berührung am Handgelenk

§ Auditiv

§ Z.B. für den Weg zur Prüfung

§ Visuell

§ Fingernagel, Arbeitsplatz

Ankerteknik: Psychoedukation

- § Iwan Pawlow (1849 -1936) : Klassisches Konditionieren

Ankerteknik

- § Angestrebten Zustand herstellen (z.B. Entspannung, Ruhe, Gelassenheit, klarer Kopf)
- § Mit einem neutralen Reiz regelmäßig paaren
- § Ca. 3-4 Wochen Übungszeit

Kombination Mentales Training + Ankertechnik

§ „Optimale“ Prüfung („optimales“ Lernen)

- Angstbesetzte Situation auswählen
- Punkt wählen an dem die Angst nachlässt
- Vor dem inneren Auge durchspielen, wie sie „optimal“ abläuft
- Anker setzen
- Situation weiter durchspielen

Kombination Selbsthypnose + Mentales Training + Ankertechnik

- Selbsthypnose
 - Im Safe Place einen Ort auswählen, an dem man das Mentales Training machen kann
- „Optimale“ Prüfung („optimales“ Lernen)
 - Angstbesetzte Situation auswählen
 - Punkt wählen an dem die Angst nachlässt
 - Vor dem inneren Auge durchspielen, wie sie „optimal“ abläuft
 - Anker setzen
 - Situation weiter durchspielen

Negative Affekte/Angst

- § Gedankenstopp/Gedankenersetzen
 - § Liste mit positiven „Kontergedanken“ erstellen
 - § Bei negativen Gedanken absichtlich laut „Stopp“ sagen
 - § Gedanken durch positiven Gedankengang ersetzen

- § Körperhaltung überprüfen

- § Imagination:
 - § Angst als Mantel
 - § Angst als Begleiter

Selbstwert

- § Geldschein
- § Erinnern an Lernerfahrung (Laufen, Sprechen, Lesen, Schreiben, Schwimmen, Radfahren, Autofahren)

Selbstwert: Ressourcensammlung

- § Sammlung anlegen (Aufschrieb, Datei)
 - § Alle positiven Erlebnisse
 - § Besondere Situationen
 - § Schöne oder gar einzigartige Momente, die Kraft geben
 - § Alleine & mit Anderen
 - § Dinge die man hervorragend gemacht hat, Leistungen auf die man stolz ist
 - § Beruflich, sportlich, künstlerisch, zwischenmenschlich etc.
 - § Wichtige Menschen, die unterstützen
 - § Partner/in, Familie, Freunde
 - § Evtl. Bilder, Andenken etc. einkleben
 - § Ressourcensammlung vor Leistungssituationen lesen!

Prüfungsvorbereitung

Arbeitsplatz

- § Welcher Arbeitsplatz
 - § Immer gleicher Ort
 - § Reserviert nur fürs Lernen
 - § Klare Differenzierung von Arbeit und Freizeit
 - § Zu Hause vs. Bibliothek

Lernplan

§ Lerneinheiten festlegen

§ (max. 1h)

§ Max. 6 h/Tag

§ Pausen festlegen

§ Nach jeder Einheit 5-10 Minuten

§ Nach 3-4 Einheiten 60 – 90 Minuten

Lernplan - Pausen

§ Pausen:

- § Regeneration
- § Abspeichern von Wissen

§ Pausenstruktur

- § Nach max. 1h → 5-10 Minuten Pause
- § Nach 3-4 Lernstunden längere Pause

Lernplan - Pausen

§ Pausen:

- § Regelmäßigkeit (Körper gewöhnt sich)
- § Keine kognitiv anspruchsvollen Pausenbeschäftigungen

Lernplan

- § Liste mit Tagen bis zur Prüfung
- § Lerneinheiten für nächste Woche festlegen
 - § Ungefähr für gesamte Zeit festlegen
 - § Besonderheiten (freie Tage etc.)

Lernkontrolle (Selbstwert)

- § Post-It für jede Lerneinheit
- § Liste abhaken

Lernplan - Belohnungen

- § Liste mit kleinen, mittelgroßen und großen Belohnungen anlegen
- § Auf Pausen, Lerneinheiten, Tage, Wochen, Prüfungen aufteilen

Lernplan - Umsetzung

§ Klient macht den Lernplan, Therapeut gibt Tipps

§ Klienten unterfordern

§ Nach realistischer Lernleistung fragen

§ Lernplan niedriger ansetzen

→ Motivation + Überwindung des inneren Schweinehundes

Lernstrategien

- § Differenzierung der Tätigkeit
 - § Lesen, Schreiben, Hören, Rechnen, Zusammenhänge verstehen, auswendig lernen, Infos sammeln
 - § Unterschiedliche Fächer, Themengebiete

- Bringt Abwechslung und erhöht Lernleistung

Lernstrategien

§ Lernoptimierung

- § Am Anfang: „Aufwärmzeit“ (leicht)
 - § Gehirn braucht Anlaufzeit (Durchblutung)
 - § Stellt sich auf Lernen + Inhalte ein
- § Positiver Lernabschluss - „Erfolg“ (leicht)
 - § Angenehmere Bewertung

Lernstrategien

§ Abschlussritual

- § Ca. 10min vor Schluss überlegen wie man Lerntag beendet
- § Wirklich Schluss machen
- § Überblick über geleistete Arbeit verschaffen
- § Arbeitsplatz aufräumen, vorbereiten
- § Evtl. Umziehen

Lernstrategien

- § Wenn's mal nicht klappt
 - § Keine Ablenkung
 - § Schöne Dinge unternehmen, erholen

Ernährung

- § Wenig Nahrung = Blutzuckerspiegel sinkt
 - Konzentrationsabnahme
- § Flüssigkeitsverlust
 - Konzentrationsabnahme
- § Koffein?
- § Alkohol?
- § Drogen?

Sport

§ (Ausdauer-) Sport

- § Kompensation von Bewegungsmangel
- § Selbstwertstärkend
- § Beugt Depressionen vor (Babyak et al. 2000)
- § Fördert körperliche, emotionale und kognitive Erholung

Schlaf

- § Im Schlaf wird Wissen prozessiert & abgespeichert (z.B. Wamsley et al. 2010)
- § Schlafdefizit vermindert Lernleistung (Maquet 2000 & 2001)

Vor der Prüfung

- § Prüfer kennenlernen
 - § Vorlesung besuchen → Spezialgebiete kennen
 - § Sprechstunde wahrnehmen
 - § Evtl. auch Sprechstunde von Assistenten

- § Ehemalige Prüflinge fragen / Prüfungsprotokolle?

- § Lerngruppe / Prüfungssimulation

In der Prüfung

Schriftliche Prüfung

- Prüfling auftragen, in den ersten 10 Minuten nichts zu schreiben, keine Aufgaben zu bearbeiten
 - Vermeidung von Flüchtigkeitsfehlern

In der Prüfung

Mündliche Prüfung

- § Wenn möglich spezifische Vorbereitung auf den Prüfer
- § Gepflegtes Aussehen & sozial Anpassung
- § Techniken um Zeit zu gewinnen
 - § Frage wiederholen
 - § „Das ist ein sehr interessantes Thema“
 - § „Nachdenken“

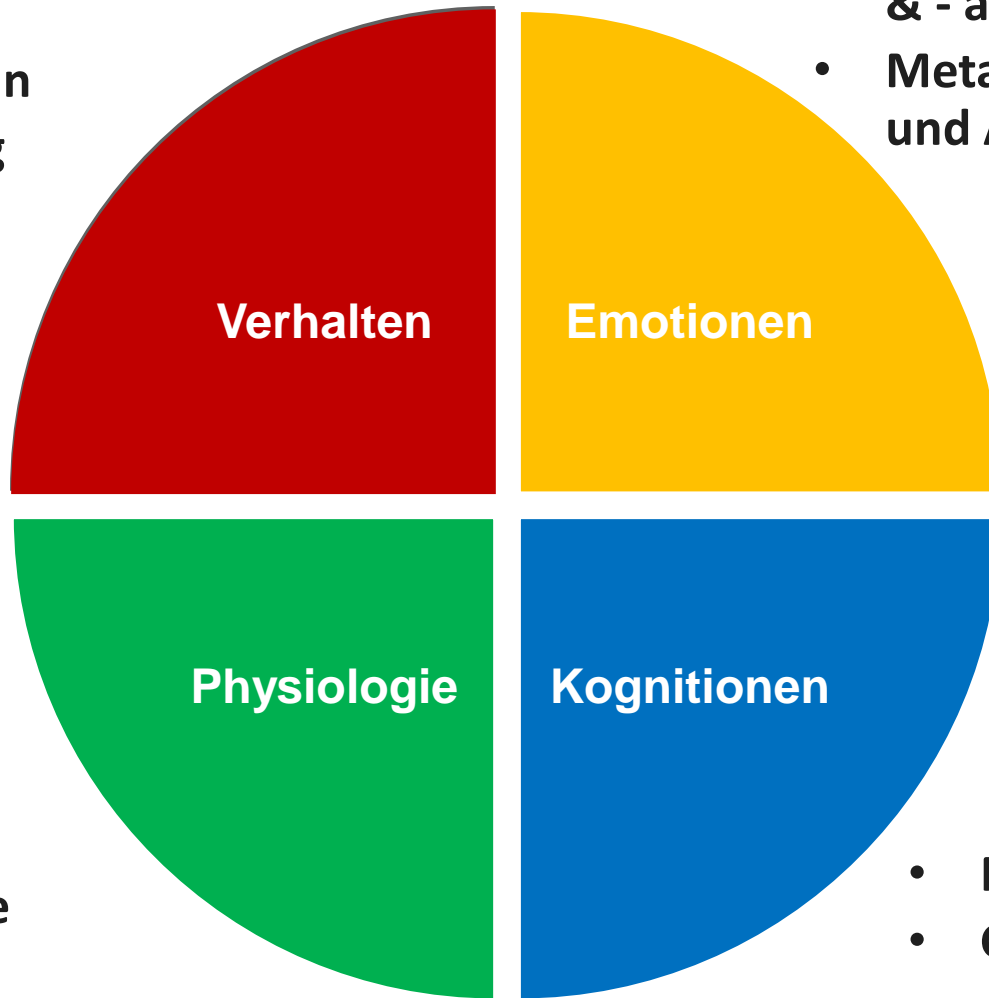
In der Prüfung

Mündliche Prüfung

- § Sich selbst Fragen beantworten, bzw. Prüfer ins Wort fallen (evtl. riskant)

- § Umgang mit „Nicht-Wissen“
 - § Zugeben
 - § Versuchen auf anderes Gebiet abzulenken

- **Lernplan**
- **Pausenplan**
- **Belohnungsplan**
- **Mentaltraining**



- **Ressourcenorientierung & -aktivierung**
- **Metaphern zu Selbstwert und Angst**

- **Selbsthypnose**
- **Ankerteknik**
- **Körperhaltung**

- **Mentaltraining**
- **Gedankenstopp**

info@melchior-fischer.de