

EMOTION

Stress kann prinzipiell in **zwei Arten** unterteilt werden. Zum negativen Stress (**Distress**) gehört unter anderem auch die Angst, die meist leistungshemmend wirkt. Angst entsteht nicht automatisch, sondern je nachdem, wie durchschaubar eine Situation erscheint und wie gut man sich in der Lage fühlt, diese zu meistern. Positiver Stress (**Eustress**) hingegen, beschreibt den Zustand einer belebten Spannung, in der man sich von etwas herausgefordert fühlt und sich gute Chancen ausrechnet, einer Situation gewachsen zu sein.

Ob etwas als unangenehm oder positiv herausfordernd empfunden wird, hängt von der Situation und einem selbst ab.

Denkmuster

Erfolgszuversichtliche und misserfolgsängstliche Lerner unterscheiden sich darin, wie sie sich ihre eigenen Erfolge und Misserfolge selbst erklären. Durch die Gespräche, die du mit dir selbst führst und die Art, wie du dich selbst siehst, hast du also die Macht, deine Angst und deinen negativen Stress selbst zu beeinflussen. Hier sind einige Techniken, die dir dabei helfen können:

Veränderung der Selbstgespräche

1. Werde dir deines inneren Dialoges bewusst.
2. Fertige eine Tabelle an:
 - In die erste Spalte schreibst du die negativen Selbstgespräche, die du im Zusammenhang mit dem Lernen führst.
 - Zu jeder negativen Formulierung entwickelst du in der zweiten Spalte eine Alternative, die hilfreich, ermutigend und positiv ist.Beispiel: 1. Spalte: In Mathe bin ich schlecht; 2. Spalte: Schritt für Schritt werde ich Mathe verstehen
3. Versuche nach und nach die negativen Selbstgespräche durch die gefundenen positiven zu ersetzen.

Veränderung der inneren Bilder

Wann immer du gerade einige Minuten Zeit hast (z.B. im Bus oder in der Pause) kannst du dir ein inneres Bild entwerfen, in dem du dich selbst bei der erfolgreichen Bewältigung deines Ziels siehst.

→ auch wenn dir das zunächst etwas fremd vorkommt; nach einigen Wiederholungen ändert sich deine Einstellung

Realistische Ziele setzen

- Setze dir vor einer Prüfung, Vortrag etc. ein konkretes Ziel. Bleibe dabei möglichst realistisch (als Massstab kannst du vergangene Leistungen nehmen).
- Glaube nicht, dass du alles können musst. Du kannst auch erfolgreich in einer Prüfung sein, obwohl du die eine oder andere Wissenslücke offenbaren musst.
- Versuche dich zudem nicht zu sehr mit den anderen zu vergleichen und vermeide unnötige Wettbewerbe.

Die Bleistift-Methode

Versuche das Lernen mit positiven Gefühlen zu verbinden. Um deine Stimmung schnell zu verbessern, kannst du ein Bleistift mit deinen Zähnen so halten, dass deine Mundwinkel sich nach oben bewegen. So erzeugt ein positiver mimischer Ausdruck ein positives Gefühl.

Äussere Bedingungen

Weitere Faktoren, die die Angst beeinflussen können:

- Die Durchschaubarkeit einer Situation:

Fehlende Informationen über die Prüfungsanforderungen und über den eigenen Leistungsstand begünstigen die Entwicklung von Angst.

→ Deshalb: Informiere dich gut über die Prüfungsanforderungen und überprüfe regelmässig, was du schon kannst und was noch nicht.

- Das körperliche und mentale Wohlbefinden:

→ Versuche regelmässig Sport zu treiben, dich ausgewogen zu ernähren und genügend zu schlafen.

→ Lerne oder tue (neue) Dinge, die dir Spass machen und pflege deine Hobbys.

Aufkommende Angst bekämpfen

Wenn vor einer Prüfung negative Gedanken und Gefühle auftreten, helfen dir folgende Methoden, diese unter Kontrolle zu bringen:

Gedankenflüge

Fliege mit deinen Gedanken einfach einmal davon (Tagträume) und mache eine schöne Reise; spüre, was du schon einmal Positives erlebt und gefühlt hast oder einmal erleben willst.

4-7-8-Atmung

1. Lege die Zungenspitze auf das Zahnfleisch direkt hinter den oberen vorderen Zähnen.
2. Atme aus, bis die Lungen vollkommen leer sind.
3. Atme 4 Sek. lang durch die Nase ein.
4. Halte den Atem 7 Sek. lang und bleibe dabei entspannt.
5. Atme 8. Sek. Durch den Mund aus. Die Zunge liegt jetzt dort, wo sie normalerweise liegt.
6. Wiederhole das Ganze 4x.

Optimistische Einstellung

- Entspanne dich und mache ein möglichst positives Bild von der Situation, die dich beängstigt.
- Führe positive Selbstgespräche: z.B.: «Ich habe ja im Unterricht gut mitgearbeitet, jetzt bin ich ruhig und gehe in Gedanken meine Zusammenfassung durch, dann kommt mir das schon wieder in den Sinn.»