

SASKIA BAISCH-ZIMMER
MICHAELA ZACH

Bärenstarke Gedanken

in Prüfungssituationen



32 Affirmationen
für Mut und Zuversicht

BELTZ

***»Wenn wir alles täten,
wozu wir imstande sind,
würden wir uns wahrscheinlich
in Erstaunen versetzen.«***

Thomas Alva Edison (1847–1931)
US-amerikanischer Erfinder und Unternehmer

*»Beherzt ist nicht,
wer keine Angst kennt,
beherzt ist,
wer die Angst kennt
und sie überwindet.«*

Khalil Gibran (1883–1931)
christlich-libanesischer Dichter und Maler

Prüfungssituationen und Lampenfieber

Herausfordernde (Prüfungs-)Situationen kennt jeder von uns – sei es die bevorstehende Klassenarbeit oder Klausur, mündliche Abschlussprüfungen, die Führerscheinprüfung oder das Vorstellungsgespräch. Vor und während dieser Anlässe eine innere Anspannung zu spüren ist aufgrund der vom Körper ausgeschütteten Stresshormone ganz natürlich. Entwickeln sich jedoch Ängste, die zu inneren (und äußeren) Blockaden, vielleicht auch zu einer plötzlichen Leere im Kopf oder zu Panikattacken führen, dann gilt es zu handeln.

Die meisten Menschen setzen sich nur ungern mit ihren Ängsten auseinander und wollen sie so schnell wie möglich loswerden. Doch so einfach ist es nicht, denn durch Verdrängen oder Vermeiden zeigt sich das Lampenfieber umso stärker. Mit steigender (Prüfungs-)Angst wächst auch die Abwehr gegen sie, wodurch sie weiter zunimmt. Angst hat

jedoch auch eine positive Seite, sie möchte schützen und vor Gefahren warnen. Es geht daher nicht darum, sie abzuwehren, sondern vielmehr darum, zu lernen, auf konstruktive Weise mit ihr umzugehen, damit sie als Unterstützung statt als Hindernis wahrgenommen werden kann. Affirmationen wie im vorliegenden Kartenset sind eine wirkungsvolle Möglichkeit für einen förderlichen Umgang mit der Angst in herausfordernden Situationen.

Was ist eine Affirmation?

In Angstsituationen sind die Gedanken oft destruktiv und schwer, Affirmationen können dem entgegenwirken. Eine Affirmation ist eine Methode aus dem Mentalen Training und beschreibt eine positive gedankliche Ausrichtung. Sie ist kurz und klar formuliert und bringt einen Gedanken auf den Punkt. Eine Affirmation macht auf die konstruktive Seite einer Situation aufmerksam, auf die es sich zu konzentrieren gilt, und nimmt auf günstige Weise Einfluss auf das eigene Denken, Fühlen und Handeln. Dies geschieht, indem eine Affirmation die Gedanken in eine angenehme, aufbauende Richtung lenkt, die offen ist für neue Chancen und Möglichkeiten. Dabei werden Angst und Unsicherheit nicht ausgeblendet, sondern mit eingebunden, und es können sich – gerade deshalb –

angenehme Gefühle wie Entspannung, Zuversicht, Gelassenheit und Mut entwickeln, die das allgemeine Wohlbefinden bemerkenswert stärken. Es wird möglich, erleichtert aufzuatmen – und das ist gerade in Prüfungssituationen und bei besonderen Herausforderungen im Leben überaus hilfreich.

»Versuchen wir uns doch einmal entschieden auf die Seite des Positiven zu stellen, in jeder Sache.«

Christian Morgenstern (1871–1914)
deutscher Schriftsteller

Wie kann ich die Karten einsetzen?

Du kannst bei jeder Gelegenheit eine inspirierende Karte ziehen, zum Beispiel während Lernphasen, vor Prüfungen, Vorträgen, wichtigen Gesprächen oder anderen Herausforderungen im Leben. Nimm dir dafür einen Moment Zeit und atme zwei, drei Mal tief ein und aus. Mische das Kartenset und konzentriere dich dabei auf dein Thema. Dann ziehe eine Karte mit der linken Hand (sie ist mit der rechten Gehirnhälfte verbunden, welche eher die Intuition steuert). Lese aufmerksam die Botschaft

auf der Vorder- und Rückseite der Karte. Wie geht es dir mit diesen Gedanken? Was kommt dir in den Sinn? Spüre in deinem Körper, wie es sich anfühlt, diese Sätze zu lesen, und beobachte, welche Emotionen sich zeigen. Jede Emotion ist richtig und darf sein, deshalb öffne dich ihr. Auch Tränen sind erlaubt. Vielleicht zeigen sich Emotionen wie Entspannung, Erleichterung oder Ermutigung. Falls du unangenehme Emotionen wahrnimmst, ist es sinnvoll, die Affirmation auf dich und deine Situation individuell anzupassen, damit sie stimmig ist und dir weiterhilft. Wie das geht, erfährst du im folgenden Kapitel.

Wie kann ich Affirmationen im Alltag nutzen?

Der Einsatz von Affirmationen im Alltag ist denkbar einfach. Wichtig ist, offen zu sein und sich einzulassen auf diese Form des Mentalen Trainings, um das Selbstbewusstsein und Wohlbefinden zu stärken und die Selbstwirksamkeit zu fördern.

Eine Affirmation wirkt am besten, wenn sie für einen selbst stimmig ist oder bei Bedarf individuell angepasst wird. Ob sie passt, lässt sich leicht feststellen, indem auf die Emotionen geachtet wird, die die Affirmation auslöst. Sind es angenehme Emotionen wie beispielsweise Ruhe, Gelassenheit oder Zuversicht? Ist dem nicht so, gilt es, die Affirmation zu

ändern und entsprechend anzupassen, so dass ihre Aussage einem selbst entspricht. Hilfreich kann dabei die Ergänzung von Formulierungen sein, wie zum Beispiel »von Tag zu Tag« oder »mehr und mehr«. Für den Erfolg in der Anwendung ist also bedeutend, dass sich die Affirmation nicht nur gut anhört, sondern vor allem gut anfühlt! Zudem ist wichtig, dass die Aussage einer Affirmation in der individuellen Situation einem selbst einleuchtend bzw. überzeugend erscheint.

Ist eine Affirmation stimmig, wird der Nutzen immer größer, je mehr sie verinnerlicht wird. Dies geschieht, indem die Botschaft auf der Karte oft angesehen, gelesen und emotional erfasst wird.

Um sich gedanklich noch weiter mit der Affirmation zu befassen, kann die gezogene Karte jederzeit bei sich getragen werden, so dass sie stets griffbereit ist. Ebenso kann die Affirmation auch auf einen (schön gestalteten) Zettel geschrieben und an verschiedenen Stellen im Wohnbereich oder am Arbeitsplatz angebracht werden, damit sie möglichst oft sichtbar ist.

Alternativ zu einem solchen Zettel am Spiegel oder Computer lässt sich eine Affirmation auch wirkungsvoll als Bildschirmschoner-Nachricht nutzen – also überall dort, wo die Affirmation oft gelesen bzw. gedacht und somit leicht und einfach verinnerlicht werden kann. Kreativität ist gefragt, wenn es darum geht, sich die positiven Aussagen

der Affirmationskarten mehr und mehr zu eigen zu machen, um sich ruhiger, selbstbewusster und sicherer zu fühlen.

*»Nicht am Ziel wird der Mensch groß,
sondern auf dem Weg dorthin.«*

Ralph Waldo Emerson (1803–1882)
US-amerikanischer Philosoph und Dichter

Anregungen und Übungen zum Umgang mit Angst in herausfordernden Situationen

Folgende Impulse kommen dir vielleicht bekannt vor. Es ist hilfreich und wohltuend, sich von Zeit zu Zeit an sie zu erinnern:

- Denke daran: Den gegenwärtigen Moment kannst du immer bewältigen! Werde dir bewusst, dass du trotz der (Prüfungs-)Angst aktiv sein und etwas machen kannst. Beruhige dein Kopfkino, indem du deine Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt lenkst, in dem Wissen, dass die meisten Befürchtungen nicht eintreffen.
- Lampenfieber darf sein! In wichtigen Situationen steht es für Anspannung und Adrenalin und ist somit ganz natürlich. Es zeigt, wie gut sich dein Kör-

per auf diese besondere Situation vorbereitet und dich mit erhöhter Energie unterstützt. Lampenfieber gehört dazu – wie bei allen Menschen, auch bei den Profis. Sei einverstanden und sage dir: »Wenn es nicht ohne Lampenfieber geht, dann geht es eben mit; aber es geht und vielleicht besser als gedacht!«

- Nutze eine aufrechte Körperhaltung zur Unterstützung deiner aufbauenden Gedanken. Stehe fest auf beiden Beinen und mit gutem Kontakt deiner Füße zum Boden. Eine andere Möglichkeit: Setze dich insbesondere in Prüfungssituationen oder Vorstellungsgesprächen mit gerader Wirbelsäule auf deine Sitzbeinhöcker und nimm wahr, wie sich dadurch eine zuversichtliche Ausstrahlung bewirken lässt.
- Konzentriere dich auf die einzelnen Etappenziele, anstatt den ganzen Berg vor dir zu sehen. So machen es auch die Bergsteiger. Das Einteilen der Wegstrecke belohnt dich mit neuer Kraft und Zuversicht!
- Fördere angenehme Emotionen in deinem Alltag, indem du deinen Fokus auf jeden Fortschritt und jeden guten Gedanken lenkst, dir (Entspannungs-)Pausen schenkst und dich immer wieder mit Schöнем belohnst.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Die Marke »Bärenstarke Gedanken« ist urheberrechtlich geschützt.

Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-407-63009-4 Print

1. Auflage 2018

© 2018 Beltz

in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Heike Gras

Illustrationen Innenteil: © Jakob Werth

Umschlaggestaltung: Victoria Larson

Umschlagabbildung: © Jakob Werth

Herstellung: Victoria Larson

Satz: Lina Oberdorfer

Druck und Bindung: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de



Ich bin gut genug.

So wie *ich* bin,
bin ich gut.
Ich zeige, was ich kann.

**»Verlass dich auf deine inneren Hilfsquellen
... Du vermagst mehr, als du denkst.«**

Ralph Waldo Emerson (1803–1882)
US-amerikanischer Philosoph und Dichter



**Ich weiß, alles geschieht
zur rechten Zeit.**

Der Wechsel der Jahreszeiten
zeigt mir,
dass alles seine Zeit hat.
Das *entspannt*
und beruhigt mich.

**»Die Zeit ist eine große Meisterin,
sie ordnet viele Dinge.«**

Pierre Corneille (1606–1684)
französischer Schriftsteller



**Das Leben ist mir
wohlgesonnen.**

Das Leben unterstützt mich.
Optimistisch und sicher
erreiche ich meine Ziele.

**»Mut steht am Anfang des Handelns,
Glück am Ende.«**

Demokrit (460–370 v. Chr.)
griechischer Philosoph