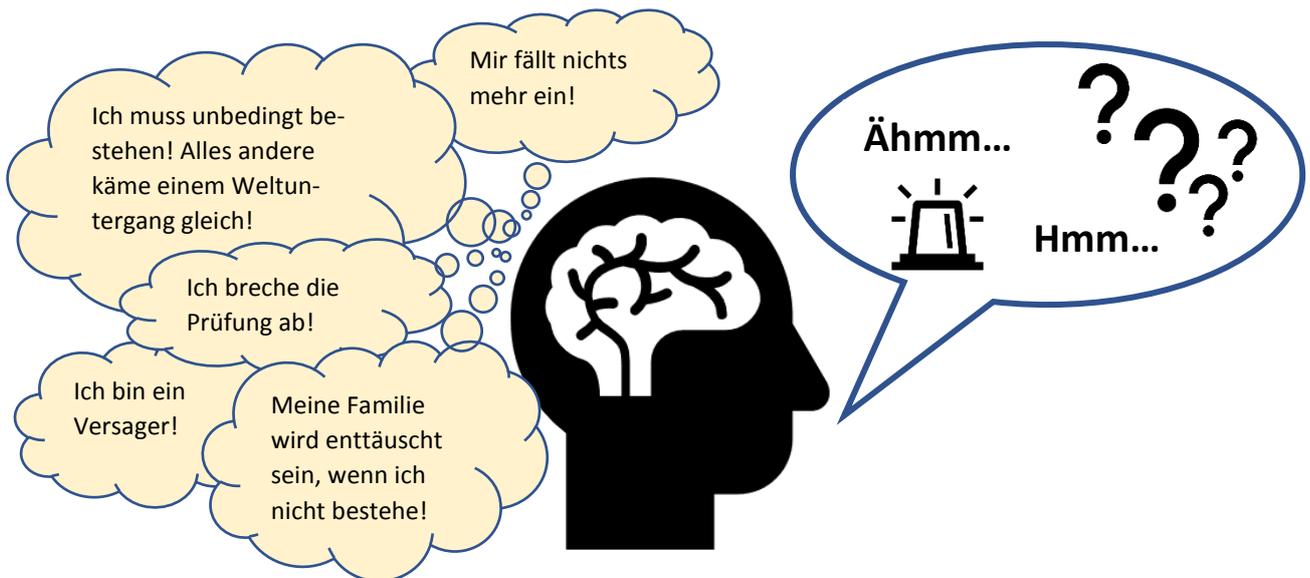


## Lerntipp 8: Blackout! Und nun?

Kennen Sie das auch? Es steht eine Klassenarbeit, eine mündliche Prüfung oder ein Vortrag vor der gesamten Klasse an und Sie verspüren auf einmal Herzklopfen, Übelkeit, Hitzewallungen und der Hals wirkt wie zugeschnürt. Sie verfallen in eine Schockstarre und das Gelernte scheint wie weggeblasen zu sein. Am liebsten würden Sie sofort abbrechen oder erst gar nicht zum Termin erscheinen.



Viele Menschen machen diese Erfahrungen irgendwann im Leben. Falls Sie lernen möchten, mit Prüfungsangst bzw. Blackouts umzugehen, können Sie uns gerne kontaktieren.

## Tipps gegen den gefürchteten Blackout

### Das kann mir helfen, den Blackout erst gar nicht entstehen zu lassen:

- kein Last-Minute-Lernen.
- „Lernen“ lernen und Lerntipps anwenden -> (<https://www.jss-heidelberg.de>).
- Anker werfen: Daumen und Zeigefinger regelmäßig zusammenpressen und an etwas Positives denken (vor der Prüfung wiederholen, während der Prüfung anwenden).
- Zu Beginn der Prüfung:
  - ✓ einen Überblick über die Aufgabenstellungen verschaffen.
  - ✓ mit den leichtesten Aufgaben beginnen.
- Stressabbau in der Vorbereitungsphase:
  - ✓ gesunde Ernährung beachten und ausreichend trinken.
  - ✓ regelmäßige Pausen und Sport/Bewegung.
  - ✓ Entspannungs- und Atemübungen: schauen Sie sich z.B. Videos zu progressiver Muskelentspannung (<https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE>) und Atmung (<https://www.youtube.com/watch?v=6dIm64za5Uw>) an.

## Das kann mir während eines Blackouts helfen:

1. Stopp-Technik anwenden -> Sobald die Angst aufsteigt:
  - kurz innehalten.
  - innerlich „STOPP“ denken.
  - positive Gedanken vorsagen oder aufschreiben, wie zum Beispiel: „Ich habe gelernt, ich kann es!“ oder „Ich habe schon viel schwierigere Aufgaben in meinem Leben geschafft!“ (siehe Mutmachsprüche).
2. Muskeln entspannen! Gezielte Konzentration auf An- und Entspannung der Muskeln (zum Beispiel Fußzehen auf- und abrollen, Schultern kreisen, Kopf nach vorne beugen).
3. Fingerspitzen berühren, Ohrläppchen kneten, sich bewegen (wenn es die Prüfungssituation zu lässt: vor und zurücklaufen, zum Laptop gehen, auf die Toilette gehen, sich strecken).
4. sich auf den eigenen Atem konzentrieren.
5. sich kurz auf etwas Anderes konzentrieren: zeichnen, Wörter abschreiben.
6. Bei einem Vortrag/einer Präsentation:
  - Das kurz vorher Gesagte nochmal wiederholen, dies verschafft Ihnen Zeit, den roten Faden zurück zu bekommen.
  - Den Blackout zugeben, denn häufig wird ein Blackout von Außenstehenden gar nicht bemerkt und mit „Nichtwissen“ abgehakt. Wenn der Prüfer jedoch weiß, dass Sie gerade feststecken, kann er Ihnen zum Beispiel mit einer anderen Frage weiterhelfen.

## Mutmachsprüche für die Prüfung



**EINFACH MAL AN SICH  
SELBER GLAUBEN!  
Du schaffst das!**



<b>Alles wird gut!</b>
<i>Heute schaffe ich alles.</i>
Ich werde das Ding schon schaukeln.
Es gibt immer einen Plan-B.
Kopf hochhalten! Dadurch wirken die Hindernisse gleich kleiner, weil man auf sie herabblickt.
Ich bin offenstark!
Glücksbringer: 
Ich habe genug Ausdauer, um meinen Weg zu Ende zu gehen.
Es kommt immer besser als man denkt und nie so schlimm, wie befürchtet.
<b>Ich bin gut vorbereitet!</b>
<b>DENEN WERDE ICH ES ZEIGEN!</b>
Die Aufregung geht vorbei.
<b>Ich schaffe das!</b>
Ich kann das, weil ...
Ich habe schon schwierigere Situationen gemeistert, wie zum Beispiel.....

