

Bertold Ulsamer

PRÜFUNGEN ALS HERAUSFORDERUNG

MENTALE STÄRKE IM EXAMEN



PRÜFUNGEN ALS HERAUSFORDERUNG

Dieses Trainingsbuch richtet sich an alle, die sich auf eine Prüfung oder ein Examen vorbereiten wollen.

Prüfungen erzeugen enormen Druck. Wenn die Belastung durch Angst und negative Gedanken zu groß wird, können Prüfungen trotz guter Vorbereitung misslingen. Hier setzt mentales Training an, damit Sie in Stresssituationen Ihre maximale Leistung abrufen können.

Mit dem Arbeitsbuch von Dr. Bertold Ulsamer haben Sie den Coach an Ihrer Seite, der Sie mit zahlreichen Übungen mit verblüffender Wirkung begleitet. Seine gesamten Erfahrungen mit Mentaltraining als Coach, Managementtrainer und Psychotherapeut sind in dieses Buch eingeflossen. Diese werden auch Ihnen nutzen!

Sie erarbeiten sich spielerisch das gesamte Handwerkszeug, um

- sich einen realistischen Zeitplan zu machen
- schädliche Gedanken und Blockaden zu erkennen
- mit Rückschlägen fertig zu werden
- sich auf Überraschungen vorzubereiten
- die eigenen Ängste zu verstehen und überwinden
- und schließlich genau zum richtigen Zeitpunkt fit zu sein

Dipl.-Psych. Margarete Dietl, Kursleiterin für Gruppentrainings für Studierende zur Prüfungsvorbereitung und Bewältigung von Prüfungsangst: „Insgesamt ein Arbeitsbuch, das Studierenden zur Prüfungsvorbereitung uneingeschränkt empfohlen werden kann. Sehr hilfreich ist es, dass der Leser immer wieder durch direkte Fragen dazu angeregt wird, die dargestellten Inhalte auf seine persönliche Situation zu übertragen. Darüber hinaus werden für alle angesprochenen Gebiete konkrete Methoden zum Üben genannt.“

Autor

Dr. Bertold Ulsamer ist promovierter Jurist und Diplom-Psychologe, Ausbildung in Traumatherapie. Heute führt er national und international Weiterbildungen in Aufstellungsarbeit durch. Im Management arbeitet er als Berater, Coach und Trainer. Er ist Autor von 18 Büchern zu den Themen Kommunikation, Selbstmanagement und Aufstellungsarbeit, von denen es Übersetzungen in bisher acht Sprachen gibt. In dieses Buch sind viele seiner Erfahrungen aus den unterschiedlichen Richtungen eingeflossen.

INHALTSVERZEICHNIS

EBOOK PRÜFUNGEN ALS HERAUSFORDERUNG

DANK

DER TEST, OB DAS BUCH DAS RICHTIGE BUCH FÜR SIE IST

EINLEITUNG: MENTALE STÄRKE GIBT ES NICHT GRATIS

1. Wer ist mental stark?

KAPITEL 1: REALISTISCH PLANEN UND HANDELN

1.1. Warum Planen sinnvoll ist

1.3. Welcher Lernstoff wird geprüft?

1.5. Das Pareto-Prinzip bei der Stoffauswahl

1.6. Über den Tellerrand hinausschauen – für sich sorgen

1.7. Wie sieht Ihre konkrete Planung aus?

1. Stufe: Welche Kenntnisse – konkret und präzise – wollen Sie erwerben?
2. Stufe: Verteilen Sie Ihren Lernstoff auf die Wochen und Monate, die vor Ihnen liegen.
3. Stufe: Überprüfen Sie Ihre Planung kritisch.
4. Stufe: Planen Sie die ersten vier Wochen.
5. Stufe: Planen Sie die ersten sieben Tage der ersten Woche.
6. Stufe: Testen und überarbeiten Sie immer wieder Ihre Planung!

1.8. Unterbrechungen vermeiden

KAPITEL 2: LERNEN MIT LUST STATT FRUST

2.1. Ihre persönlichen Quellen von Motivation

2.2. Ziele ziehen an

2.4. Freude am Lernen?

2.5. Mit anderen zusammenarbeiten

2.6. Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte

KAPITEL 3: WARUM ES SO WICHTIG IST, WELCHE GEDANKEN SIE SICH MACHEN

3.1. Ihre Gedanken bestimmen Ihre Gefühle

3.2. Störende Gedanken vertreiben

3.3. Die ABC-Analyse der negativen Gedanken

3.4. Gut mit dem inneren Druck umgehen

3.5. Nicht ärgern, sondern ändern

3.6. Was wollen und brauchen Sie im Moment?

KAPITEL 4: RÜCKSCHLÄGE, EINBRÜCHE UND KRISEN ÜBERWINDEN

- 4.1. Hindernisse bewältigen
- 4.2. Was tun Sportler bei Verletzungen?
- 4.3. Strategien der Krisenbewältigung
- 4.4. Aus dem Abstand heraus Lösungen finden
- 4.5. Auch bei Rückschlägen darf es Ihnen gut gehen

KAPITEL 5: MENTAL TRAINIEREN: ENTSPANNUNG

- 5.1. Autogenes Training
- 5.2. Muskelentspannungstraining
- 5.4. Entspannung über innere Bilder

KAPITEL 6: PRÜFUNGSÄNGSTE VERSTEHEN UND AUFLÖSEN

- 6.1. Lampenfieber gehört dazu
- 6.2. Starke Prüfungsängste
- 6.3. Die bedrohliche Zukunft
- 6.4. Wer sich etwas vornimmt, riskiert zu scheitern
- 6.5. Trotz und Treue – familiäre Verbindungen
- 6.6. Praktische Methoden für den Umgang mit Angst

KAPITEL 7: STARK IN DER SCHRIFTLICHEN PRÜFUNG

KAPITEL 8: ÜBERZEUGEND IN DER MÜNDLICHEN PRÜFUNG

- 8.1. Der Prüfer ist ein Mensch und kein Computer
- 8.3. Angst vor Autoritäten klären
- 8.4. Am Prüfungstag
- 8.5. Im Prüfungszimmer

KAPITEL 9: MENTAL TRAINIEREN

- 9.1. Arbeit mit inneren Bildern: Die Prüfung als Slalom
- 9.2. Arbeit mit äußeren Bildern: Rollenspiel

DER TEST, OB DAS BUCH DAS RICHTIGE BUCH FÜR SIE IST

EINLADUNG AN SIE

EMPFEHLUNGEN ZUM VERTIEFEN UND ERGÄNZEN

LITERATURVERZEICHNIS

DER TEST, OB DAS BUCH DAS RICHTIGE BUCH FÜR SIE IST

Dies ist ein Arbeitsbuch, mit dem Sie Ihre mentale Stärke verbessern können. Diese Stärke hilft Ihnen dabei, sich optimal auf das Examen vorzubereiten und dann – im entscheidenden Moment - Ihr ganzes Wissen abzurufen. Dazu müssen Sie sich mit sich selber auseinandersetzen. Nur so können Sie Ihr Potenzial ausschöpfen.

Haben Sie Interesse daran? Haben Sie Lust dazu? Dann gehen Sie doch die folgenden Fragen aufmerksam durch.

Übung: Frühere Herausforderungen nutzen

Wie geht es Ihnen im Moment? Wenn Sie sich auf einer Skala von 1 (miserabel) bis 10 (besser ist gar nicht vorstellbar) einschätzen: Welche Zahl passt jetzt?

Erinnern Sie sich an drei Herausforderungen, die Sie in Ihrem Leben schon erfolgreich bewältigt haben, und notieren Sie diese hier. Es gilt alles – schulisch, sportlich, beziehungsmaßig, familiär oder privat.

1. _____

2. _____

3. _____

Was haben Sie durch diese bestandenen Herausforderungen erfahren oder gelernt?

Wie könnte Ihnen das bei Ihrer Examensvorbereitung und bei der schriftlichen und mündlichen Prüfung nutzen?

Wenn Sie sich jetzt auf einer Skala von 1 (miserabel) bis 10 (besser ist gar nicht vorstellbar) einschätzen: Welche Zahl passt jetzt?

Wenn Sie einen Unterschied wahrnehmen: Woran merken Sie ihn körperlich? Wie würden Sie ihn beschreiben?

Ich verspreche Ihnen, je häufiger Sie sich mit diesen und ähnlichen Fragen befassen, je intensiver und genauer Sie sich erinnern, desto positiver wird die Wirkung sein.

Wenn Ihnen dieses Vorgehen langweilig, überflüssig oder unsinnig scheint, dann legen Sie dieses Buch lieber zur Seite und suchen eines, das besser zu Ihren Vorstellungen passt.

EINLEITUNG: MENTALE STÄRKE GIBT ES NICHT GRATIS

Ist die Gelassenheit, die manche in Prüfungen und anderen schwierigen Situationen ausstrahlen, nicht einfach ein Geschenk der Natur? Der eine hat es schon mit der Muttermilch aufgenommen, der andere nicht!

Gehören Sie zu denjenigen, denen schon beim Gedanken an Prüfungen die Knie schlottern? Ist das nun Ihr Schicksal auf ewig? Auch wenn vielleicht durch viele Prüfungen die Knie etwas stabiler werden. Aber bis dahin sind Sie dem ausgeliefert. „So bin ich nun einmal!“ Und selbst wenn Sie wochenlang bei Ihren Vorbereitungen durchhängen, irgendwann keine Lust mehr haben und vor lauter Frust die Bücher an die Wand werfen, dann gehört das doch zu Ihnen?! Oder müssen Sie sich noch mehr anstrengen? Die Zähne zusammenbeißen und einfach stur durchhalten? Sind Sie dann mental stark?

1. Wer ist mental stark?

Spitzensportler führen bei Weltmeisterschaften und Olympischen Spielen anschaulich vor, was mentale Stärke ist. Alle Athleten haben sich monate- und jahrelang vorbereitet. Sie sind auf den Punkt körperlich stark und topfit. Und doch unterscheiden sie sich enorm in den Ergebnissen. Da versagen Spitzenkämpfer, bringen drei Fehlstarts hintereinander und müssen ausscheiden. Plötzlich schaffen sie die Leistungen nicht mehr, die sie vorher im Training locker bewältigt haben. Andere treffen auf ihre Angstgegner. Noch nie konnten sie diesen Konkurrenten besiegen! Und sie werden auch ein weiteres Mal geschlagen.

Erinnern Sie sich vielleicht noch an die Olympischen Spiele von Peking und die Schlagzeilen in der Zeitung? „Hambüchen stürzt am Reck ab! . . . Fünf Geräte hatte Fabian Hambüchen bereits geturnt. Relativ problemlos. Im Mehrkampffinale der Olympischen Spiele wartete nun nur noch sein Paradegerät, an dem er im vergangenen Jahr Weltmeister geworden war: das Reck. Vater und Trainer Wolfgang Hambüchen hob den 20-jährigen an die Stange, Fabian drehte sich zwei-, dreimal, schleuderte sich zum Kolman-Salto in die Luft – und griff daneben.“ (Spiegel Online vom 14.08.2008)

Und dann gibt es auch den anderen Favoriten. Die ganze Nation sitzt vor dem Bildschirm, fiebert in den Vorkämpfen mit und hofft auf einen Sieg. Und er enttäuscht die Hoffnungen nicht, steigert sogar noch die Leistungen seiner Vorkämpfe und bringt einen persönlichen Rekord.

Boris Becker war zu seinen Tennishochzeiten für mentale Stärke, für seinen unbedingten Willen zum Sieg bekannt (bei den anderen Hochzeiten scheint sie ihm ja nicht mehr immer so zur Verfügung zu stehen).

In einem Focus-Bericht mit dem Titel „Der König der Löwen“ wird ein spätes Match von Becker beschrieben: „Sogar Hobbypsychologen erkannten schon vor dem ersten Ballwechsel des 31-jährigen Becker gegen den zehn Jahre jüngeren Kiefer an der Körpersprache der beiden Kontrahenten, wie's weitergehen würde: Becker breitbrüstig mit federnd-elastischem Gang vorneweg, Kiefer mit irrlichterndem Blick und unsicherem Geisha-Trippelschritt knapp dahinter – eindeutige Indizien für schon vorab geklärte Macht- und Stärkeverhältnisse. Direkt neben dem Eingang zum Center Court (wo Kiefer in seiner noch jungen Karriere erstmals spielen durfte), unterhalb der Königsloge, prangte auch noch provozierend das Transparent: ‚Boris Becker Tennisgott‘. Spätestens da war für jeden erkennbar Kiefers Selbstvertrauen unter die Normal-Null-Marke gerutscht. Fortan entwickelte sich ein Spiel, das ‚Bild‘ am Tag darauf mit der Schlagzeile kommentierte: ‚Boris zog Kiefer die Ohren lang‘.“

Schlussfolgerung in dem Bericht ist, dass „mentale Stärke abhängt von Erfahrung, nervlicher Robustheit und Selbstbewusstsein. Sie kann wichtiger sein kann als Aufschlagsspeed, plazierte Lobs und unerreichbare Schmetterbälle.“

Dass mentale Stärke auch bei jedem Abstiegskampf in der Bundesliga entscheidend ist, verwundert nach dieser klaren Darstellung der unterschiedlichen Körpersprachen nicht mehr!

Was hat das alles mit Ihnen, dem körperlich meist nicht besonders athletischen Examenskandidaten zu tun? Mehr als Sie vermutlich denken! Allerdings, wenn Sie einem alten Löwen, nämlich Ihrem Professor in der Prüfung begegnen, geht es nicht darum, ihm seinen Platz streitig zu machen. Sonst mag er Ihnen die Ohren lang ziehen. Es macht jedoch einen gewaltigen Unterschied, ob Sie wie ein junger Löwe an Prüfungen herangehen oder eher wie eine Maus. Wenn Sie Leistung zum geforderten Zeitpunkt bringen wollen, brauchen Sie den Löwengeist, müssen mental stark sein.

Was heute noch dazu kommt: Das Studium wird zusehends zerstückelter. Wer seinen Bachelor machen will, wird gehetzt von den Studienplänen. Weil es schneller gehen soll, sind Sie mit Pflichtkursen voll gestopft, von denen jeder in eine entscheidende Prüfung mündet, da es in den meisten Fächern kein Abschlussexamen mehr geben soll. Es herrscht eine gnadenlose Jagd nach Punkten. Wer da nicht mental stark ist, kann leicht untergehen.

Inhaltliche Vorbereitung setze ich hier voraus. Was beim Athleten das körperliche Training vor dem Wettkampf, das ist beim Studenten die inhaltliche Vorbereitung. Wie der Gewichtheber die körperlichen Muskeln durch das Stemmen von Gewichten trainiert, so trainiert der Studierende die „geistigen Muskeln“ durch das Wälzen des Prüfungsstoffs.

Examenswissen ist notwendig. Ohne das geht es nun einmal nicht, so geistig fit, so mental stark sonst einer auch sein mag. Aber dieses Wissen genügt nicht. Es muss auch im Moment der Prüfung voll zur Verfügung stehen und abrufbar sein. Es genügt nicht, „Trainingsweltmeister“ zu sein und bei den Vorbereitungsklausuren zu brillieren. Im Ernstfall das Gelernte abzurufen, ist der entscheidende Faktor.

2. Optimale Leistung wird nicht durch Willenskraft erreicht

Willenskraft ist nützlich und wichtig. Sie zu entwickeln und mit ihr zu einer gesunden Selbstdisziplin zu gelangen, ist eine hervorragende Fähigkeit.

Doch manch einer sieht in der Willenskraft einen Rammbock. Mit Gewalt alles erreichen, was er sich irgendwann einmal vorgenommen hat! Sich mit Willenskraft perfekt kontrollieren und beherrschen! Er muss nur wollen – und dann ist er wie eine Dampflok auf seinem Gleis, und ohne von dieser Spur abzukommen, erreicht er beharrlich irgendwann sein Ziel. Mentale Stärke ist mehr als das. Sie bedient sich der Willenskraft, aber sie reicht darüber hinaus. Sie ist intelligenter als der sture Rammbock.

Schauen wir wieder zu den Spitzensportlern! Von ihnen werden immer wieder im Moment des Wettbewerbs Höchstleistungen verlangt. Und zwar nicht nur zwei- oder dreimal im Jahr, sondern wie z.B. bei Tennisspielern regelmäßig über das ganze Jahr. Außerdem kann der Sportler direkt an seiner Leistung messen, was ihm nützt und was ihm schadet. Das Ergebnis ist ein objektiver Maßstab.

James E. Loehr trainiert seit vielen Jahren in den USA Spitzensportler, hat sie immer wieder über ihre Einstellungen befragt und ist dabei zu faszinierenden Ergebnissen gekommen, die er in mehreren Büchern veröffentlicht hat.

Die erbrachte Leistung spiegelt immer – abgesehen von körperlichen und gesundheitlichen Faktoren – die jeweilige innere Stimmung wider. Je besser die Stimmung, desto besser die Leistung und umgekehrt: Je schlechter die Stimmung, desto schlechter die Leistung. Erfolg hat, wer eine ganz bestimmte Art des geistig-seelischen Klimas in sich selbst erschafft und beibehält.

Loehr: „Ich war immer der Annahme, dass ein wenig Angst und Nervosität hilfreich seien. Selbst die konventionelle Forschung auf diesem Gebiet ließ darauf schließen; so war ich überrascht, als ich erfuhr, dass Sportler am besten sind, wenn sie nicht die geringste Angst verspüren. Sobald Athleten anfangen, auch nur geringfügig nervös oder ängstlich zu sein, sank ihr Leistungsniveau. Die einzige Ausnahme hierzu war, wenn ein Athlet nicht über genügend Energie verfügte oder nicht ausreichend eingestimmt war, um aus positiven Quellen schöpfen zu können.“

Die Sportler beschreiben in den Interviews Zustände von hoher und geringer Energie. Hohe Energie ist positiv oder negativ. Positiv wird sie als Freude und Begeisterung und negativ als Druck und Angst erlebt. Von fünfzig Höchstleistungen, die geprüft wurden, ereigneten sich alle fünfzig ohne Ausnahme (!) im Bereich der „hohen positiven Energie“ von Freude und Begeisterung.

Durch die Befragungen ergab sich folgendes Bild: Negative Energie ist zwar besser als gar keine Energie. Das heißt: Wer in der Examensvorbereitung total absackt, für den ist Druck besser als im energielosen Zustand zu bleiben. Jedoch liegt die beste Leistung aus dem Bereich hoher negativer Energie nur bei 60 %, also bei etwas mehr als der Hälfte des geschätzten Leistungspotenzials eines Athleten!

Was alles bringt die positive Energie? Auch dazu machten die Sportler konkrete Aussagen: Spaß, Freude, Liebe, Zielstrebigkeit, Optimismus, Vergnügen, Stolz, Selbstherausforderung, Teamgeist. Diese positiven Energien setzen sich um in entspannte Muskeln, gute Konzentration und einen Zustand innerer Gelassenheit. Negativ erlebt werden Wut, Ärger, Angst, Anspannung, Pessimismus und Frustration. Das spannt die Muskeln an, verschlechtert die Konzentration und macht innerlich erregt und hektisch.

Das gilt nicht erst im Spitzensport, sondern schon im Kindergarten! Kinder, die in gute Stimmung gebracht werden, schneiden bei unterschiedlichen Testaufgaben besser ab. Sie streben höhere Ziele an, leisten mehr und halten länger durch. So bekamen drei Gruppen von Vierjährigen unterschiedliche Instruktionen. Der einen Gruppe wurde gesagt, sie sollten sich an etwas erinnern, das sie so fröhlich gemacht hatte, dass sie hochspringen wollten. Die zweite Gruppe sollte sich an etwas erinnern, das sie so fröhlich gemacht hatte, dass sie lächeln wollten. Der dritten Gruppe wurde nichts gesagt. Anschließend bekamen alle Kinder eine Lernaufgabe. Und die beiden ersten Gruppen waren besser als die dritte Gruppe, die nur eine neutrale Instruktion bekommen hatten.

Wenn Sie alle Ihre Möglichkeiten ausschöpfen wollen, brauchen Sie eine positive innere Haltung. Denn mit vorwiegend negativem Energiefluss bringen Sie in der Vorbereitung und in der Prüfung nur eine Leistung knapp über der Hälfte, was Ihnen möglich wäre. Das geschieht, wenn Sie nur durch Druck und Angst motiviert sind.

Der Tennisspieler Carl-Uwe Steeb war von 1986 bis 1996 Tennisprofi. Unter anderem gewann er als Mitglied der Deutschen Davis-Cup-Mannschaft 1988, 1989 und 1993 den Titel. Von 1999 bis 2001 war er ihr Kapitän. In einem Interview 2008 äußerte er: „Am wichtigsten ist meiner Erfahrung nach die mentale Verfassung. Wenn ich gut drauf bin, gelassen, selbstbewusst, dann kann ich leichter meine Stärken ausspielen. Heute würde ich lieber die eine oder andere Stunde Training auf dem Platz ausfallen lassen und dafür mehr in mentale Vorbereitung investieren.“

Die moderne Gehirnforschung zeigt, wie wichtig regelmäßige Übung ist. Die Bahnen, die Sie häufig benutzen, werden gestärkt. Je öfter Sie sich erlauben, unsicher, frustriert und widerwillig zu sein, desto schwächer werden Sie! Am Anfang dauert es vielleicht noch ein bisschen. Aber irgendwann reicht nur noch das Wort Examen. Sie werden blass, verspannen sich, beißen die Zähne zusammen und fangen an zu schwitzen.

Ist das die Richtung, in die Sie gehen wollen? Oder wollen Sie andere Gehirnverbindungen stärken? Solche, die Ihnen Mut, Kraft und Freude geben? Dann nutzen Sie diese, so oft Sie können. Dieses Buch will Ihnen dabei helfen.

KAPITEL 1: REALISTISCH PLANEN UND HANDELN

Ein Schlussexamen ist der entscheidende Wettkampf, so wie die Olympischen Spiele, die nur alle vier Jahre stattfinden. Jetzt gilt es! Und es gibt selten eine zweite Chance.

In vielen Studiengängen werden diese „Olympischen Spiele“ abgeschafft und durch viele kleine Wettkämpfe ersetzt. Statt sich auf ein großes Ziel zu konzentrieren, gibt es viele Zwischenziele. Aber ganz gleich, wie Ihre Prüfungsordnung aussieht: Sie brauchen mentale Fitness, damit Sie Leistung auf hohem Niveau einmalig oder dauerhaft bringen können.

1.1. Warum Planen sinnvoll ist

Mentale Stärke braucht zunächst den Überblick. Daraus entsteht konsequentes Handeln. Eine umfassende, realistische Planung ist dabei das A und O einer effektiven Vorbereitung. Sie haben natürlich die Freiheit zu planen und auch die Freiheit, das genaue Planen zu lassen! Ist Ihnen eine genaue Planung zu zeitaufwändig?

Dann hören Sie die Geschichte vom Mann mit der Säge: Ein Spaziergänger geht durch einen Wald, hört in der Ferne Fluchen und Stöhnen und stößt schließlich auf einen Waldarbeiter, der schwitzend und schimpfend einen Baumstamm in Stücke sägt. Der Spaziergänger schaut ein Weilchen zu, dann bemerkt er etwas und sagt zum Holzfäller: „Entschuldigen Sie, aber mir ist da etwas aufgefallen: Ihre Säge ist ja total stumpf! Wollen Sie diese nicht einmal schärfen?“ Darauf stöhnt der Waldarbeiter erschöpft auf: „Dafür habe ich keine Zeit – ich muss sägen!“ Wenn sie Ihre Zeit planen, schärfen Sie Ihre Säge. Wenn Sie sich dafür keine Zeit nehmen, bleibt Ihre Säge stumpf. Das wird Sie im Endeffekt noch mehr Zeit kosten und Sie werden sich oft überflüssig anstrengen.

Ein Plan gibt Freiheit und entspannt. (Natürlich nur dann, wenn er sinnvoll und vernünftig ist.) Mit dem richtigen Plan gewinnen Sie die Sicherheit, das Wesentliche für Ihre Prüfungen vorzubereiten. Er soll Ihnen für eine bestimmte Zeit eine zielgerichtete Tätigkeit ermöglichen. Weil die Anforderungen so hoch sind, ist planen hilfreich.

Ein Plan kann auch stressen. Das ist dann der Fall, wenn er nur als Druckmittel benutzt wird, um sich besser zu knechten. (Wenn Sie dazu eine Neigung haben, dann lesen Sie vielleicht erst einmal das nächste Kapitel über eine gute Motivation!)

Planen ist wichtig! Aber es ist kein wirksames Instrument, um damit sein Leben vollständig zu führen. Denn Überraschungen und Neues – das, was den Juice des Lebens ausmacht – lassen sich sowieso nicht planen. Nutzen Sie die Vorteile von Planungen, gerade für die Zeit des Exams. Damit müssen Sie nicht ein Verplaner von allem werden.

Noch eine Schlüsselfrage zum Startschuss

Welches ist Ihr Tag, an dem Sie mit der gezielten Vorbereitung anfangen wollen?

1.2. Examensvorbereitung als Sprint oder als Marathonlauf?

Neigen Sie mehr zum Sprint? Oder haben Sie die Eignung zum Marathonlauf? Vielleicht lieben Sie Kurzstrecken. Beim Schulsportfest sind Sie mit einem furiosen Start aus den Startlöchern geschnellt, haben dann mit aller Kraft beschleunigt, kurz die Höchstgeschwindigkeit durchgehalten, um dann schon die Ziellinie zu überschreiten. Diese Fähigkeiten mögen Ihnen manche Hausarbeiten und Klausuren gerettet haben. Im letzten Moment geben Sie Ihren vollen Turbo-Einsatz. Und der bringt Sie über die Ziellinie! Bisweilen mögen Sie sogar hervorragende Leistungen damit erzielt haben.

Ein Studium erfolgreich zu beenden, ist jedoch keine Kurzstrecke. Es ist eher wie ein Marathon über die volle Strecke. Da rennt jemand mit aller Kraft los, weiß, dass er eigentlich schon zu spät ist. Nach kurzer Zeit geht ihm die Puste aus. Das Tempo war zu schnell und jetzt bräuchte er eine Pause. Dann sieht er plötzlich, wie lang die Strecke wirklich ist und wie viel Kraft sie erfordert. Plötzlich packt ihn die Panik! Keuchend versucht er durchzuhalten. Er gibt alles – und kann kaum mehr! Humpelnd, mit letzter Kraft und Wadenkrämpfen schleppt er sich über die Strecke.



Klingt grausig. Aber für manchen Weg zur Prüfung passt diese Beschreibung. Dabei gibt es noch einen entscheidenden Unterschied zwischen Examensvorbereitung und Wettlauf. Wenn es beim Lauf um alles geht, dann schaltet der Körper seine letzten Kraftreserven ein. Und die sind enorm. Vielleicht taumeln Sie, können die Strecke kaum mehr klar erkennen. Aber noch kommen Sie voran. Und irgendwann haben Sie das Ziel erreicht und es geschafft.

Wer für ein Examen lernt, braucht einen klaren Kopf. Er muss nicht rennen, sondern denken! Die Spannungen können nicht weggelaufen werden. Es geht darum, Lernstoff aufzunehmen, ihn zu verarbeiten und Zusammenhänge zu erkennen. Mit den letzten körperlichen Kraftreserven ist das nicht möglich. Anspannung, Druck, Angst und körperlicher Stress behindern das.

Planen Sie realistisch und handeln Sie danach. Einbrüche mag es geben. Die Marathonläufer sprechen von den berühmten 30 Kilometern, wenn der Körper erschöpft ist und aufgeben will. Der ganze Schwung erlahmt und es scheint nur noch eine endlose einförmige Plackerei. Teilen Sie sich deshalb Ihre lange Strecke gut ein.

Wenn Sie statt einer Schlussprüfung mehrere Zwischenprüfungen ablegen müssen, dann ist Ihr Marathon von den Zwischensprints unterbrochen. Sie können einfach nicht gleichmäßig durchlaufen, sondern Sie werden unregelmäßig gefordert. Sie brauchen große Spannkraft und Flexibilität. Die mentale Stärke, die dazu erforderlich ist, muss vorher geübt und trainiert werden. Umsonst ist der Tod!

Realistisch plant, wer den Überblick über die ganze Strecke hat.

Die wichtigsten Fragen sind:

- Welcher Lernstoff wird wann geprüft?
- Wie viel Zeit haben Sie für die jeweilige Vorbereitung?
- Wie viel Stoff können Sie in der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit erarbeiten?
- Wie sieht Ihre konkrete Planung aus?
- Wie setzen Sie Ihre Planung um?

Und hier schon ein Vorgriff auf das Motivationskapitel! Besorgen Sie sich über das Internet den Dokumentarfilm „Von Null auf 42“. Dieser Film zeigt, wie eine Gruppe von Nichtsportlern im Alter zwischen 27 und 61 innerhalb eines Jahres durch regelmäßiges Training so weit kamen, dass sie den Marathon von New York mitliefen. Es ist so eindrucksvoll, wie das jeder auf seine Weise mit seinen Schwierigkeiten schafft. Und es wird klar, was Regelmäßigkeit und Ausdauer alles bringen.

1.3. Welcher Lernstoff wird geprüft?

Um das zu wissen, müssen Sie sich gründlich informieren. Wenn Sie in der ersten Vorlesung sitzen, haben Sie meist noch keine Ahnung, was alles auf Sie zukommt und was Sie erwartet. Die Studienpläne mögen Sie verwirren. Nach zwei oder drei, manchmal auch mehr Semestern kommen allmählich der Durchblick und ein Gefühl dafür, was die Anforderungen sind. Auch wenn Sie das einzelne Fachgebiet noch nicht beherrschen, erkennen Sie nun ungefähr, was auf Sie zukommt.

Jetzt – oder auch schon früher, wenn Ihre Studienpläne sehr detailliert sind - ist der Zeitpunkt für die realistische Bestandsaufnahme gekommen. Nehmen Sie sich ein großes Blatt Papier und notieren Sie sich die Gebiete und den Stoff, der geprüft wird. Oder legen Sie ein Dokument an und drucken es aus. Was Sie nur im Kopf hin und her schieben, bleibt flüchtig. Was Sie aufschreiben, bekommt Gewicht und Substanz. Sie können es verändern und erweitern, aber mit dem Aufschreiben haben Sie einen festen Grund, von dem aus es weitergehen kann.

1.4. Wie viel Stoff können Sie in der Ihnen zur Verfügung stehenden Zeit erarbeiten?

Sie haben sich den Überblick über den Umfang des Prüfungsstoffs verschafft. Jetzt geht es um schwierige Entscheidungen. Sie müssen abwägen, was die Schwerpunkte im Prüfungsstoff sind. Sie müssen Prioritäten finden: Welches sind die wichtigsten Themen? Welche die zweitwichtigsten? Und was kommt dann und ist unter Umständen noch von Bedeutung?

Je weiter Sie am Anfang stehen, je umfassender das gesamte Examen ist, desto schwieriger sind solche Fragen zu beantworten. Auch wenn Sie mehrere Prüfungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten vor sich haben, müssen Sie gewichten.

Suchen Sie sich Unterstützung! Gehen Sie in die Sprechstunden Ihrer Professoren. Fragen Sie Ihren Repetitor oder die Studenten, die ihre Prüfungen oder das Examen schon erfolgreich abgelegt haben.

Für eine Bilanz ist wichtig: Welche Kenntnisse haben Sie bereits? Auf diesen Kenntnissen bauen Sie auf. Von hier aus geht es darum, Lücken zu füllen und neue Bereiche zu erarbeiten.

Wenn Sie wissen, was das Wichtigste ist – wie viel Zeit bräuchten Sie eigentlich, um die notwendigen Kenntnisse zu erwerben? Zwei Jahre? Wahrscheinlich haben Sie weniger Zeit zur Verfügung. Was tun Sie, wenn Sie nur noch eineinhalb Jahre zur Verfügung haben? Oder drei Monate? Oder zwei Wochen? Schauen Sie in Ihrem Kalender nach, wann die Prüfungstermine sind. Sie können natürlich einen Termin verschieben. Das mag manchmal eine weise Entscheidung sein! Angenommen, Sie wollen oder können nicht verschieben – welche Schwerpunkte setzen Sie für die Zeit, die Sie haben?

Das ist der schwierige Schritt. Denn Sie müssen auf bestimmte Themen, auf bestimmtes Wissen verzichten, weil Sie erkennen, dass es unrealistisch ist, sich das auch noch erarbeiten zu wollen. Natürlich können Sie sich über manches auch nur einen Überblick verschaffen, das ist oft notwendig. Aber Sie müssen entscheiden, bei welchen Themen Sie in die Tiefe gehen und welche Sie wegen Zeitmangels nur oberflächlich behandeln können.

Sich etwas erarbeiten, bedeutet meist mehr, als sich einmal gründlich mit dem Stoff auseinanderzusetzen. Oft ist es so: Sie lernen etwas. Dann wiederholen Sie das Gelernte. Irgendwann kommen dann eine Schlusswiederholung und die Überprüfungsphase. Berechnen Sie diese Zeiten mit ein! Das mag manchmal fast schmerzhaft sein. Aber niemand hat behauptet, dass das gute Bestehen von Prüfungen ein Kinderspiel ist. Jetzt sind alle Ihre Fähigkeiten des Überblicks, der Planung, der Entscheidungsfreude gefordert.

1.5. Das Pareto-Prinzip bei der Stoffauswahl

Das „Pareto-Prinzip“ ist eine Effizienzregel, die Sie bei Ihren Entscheidungen unterstützen wird. Im praktischen Leben taucht in den unterschiedlichsten Zusammenhängen manchmal ein überraschendes Zahlenverhältnis von ungefähr 80 : 20, oder auch 70 : 30 auf. Dies wird als Pareto-Prinzip bezeichnet.

Die Zusammenhänge der 80 : 20-Regel wurden erstmals von dem italienischen Ökonomen Vilfredo Pareto im 19. Jahrhundert beschrieben. Pareto fand durch statistische Untersuchungen heraus, dass 20 % der Bevölkerung 80 % des Volksvermögens besaßen. Solche Zusammenhänge konnten dann auch in vielen anderen Lebensbereichen nachgewiesen werden.

Zum Beispiel:

- 20 % der Zeitung enthalten 80 % der wichtigen Nachrichten
- 20 % der Besprechungszeit bewirken 80 % der Beschlüsse
- 20 % der Kunden oder Waren bringen 80 % des Umsatzes
- 20 % der Produktionsfehler verursachen 80 % des Ausschusses
- 20 % der Schreibtischarbeit ermöglichen 80 % des Arbeitserfolges

Viele verbringen ihre meiste Zeit damit, sich um viele, relativ nebensächliche Probleme und Aufgaben zu kümmern, statt sich auf wenige, aber lebenswichtige Aktivitäten zu konzentrieren. Oft erbringen bereits 20 % der strategisch richtig eingesetzten Zeit 80 % des Ergebnisses. Deckt sich das mit Ihrer Lebenserfahrung? Passt davon etwas auf Ihr Studium? Vielleicht nicht haargenau, vielleicht auch nicht in dieser groben Prozentschätzung. Aber grundsätzlich – gerade wenn Sie zurück auf Ihre bisherigen Ergebnisse blicken?

Pareto-Prinzip bei der Stoffauswahl

Welches sind – vom Zeitaufwand her gesehen – die 20 bis 30 % des gesamten Stoffs, die die meisten (70 oder 80 %) Ergebnisse für Ihr Examen bringen?

Das sollten dann Ihre absoluten Prioritäten und Kernpunkte in der Planung sein. Alles andere kann sich außen herum gruppieren.

Dabei gibt es einen großen inneren Störenfried: den eigenen Perfektionismus. Wer perfekt sein will, möchte den ganzen Stoff beherrschen. Schwachstellen und Lücken sind fast unerträglich. Sie müssen innerlich ausgeblendet werden. Natürlich weist z.B. eine versiebt Klausur immer wieder auf die Realität hin. Aber der Druck, perfekt zu sein, ist so groß, dass er verbietet, sich freiwillig Lücken zuzugestehen. Stimmt das auch für Sie?

Welchen Lernstoff können Sie realistisch bewältigen? Bei der Antwort auf diese Frage brauchen Sie vor allem Ehrlichkeit und Mut. Perfektionisten haben vor dieser Ehrlichkeit Angst. Deshalb nimmt sich dieser mehr vor, als er realistisch schaffen kann. Er macht sich etwas vor und lügt sich in die Tasche. Das rächt sich bitter. Stress, Frust und Examensangst sind damit vorprogrammiert. Zwanghafte Perfektion ist der sichere erste Schritt zum Absturz. Da sich der Perfektionist mehr vornimmt, als er bewältigen kann, schafft er sein Pensum nicht. Das Unbewältigte schiebt er vor sich her. Irgendwann wird er hektisch. Dann setzt er wild irgendwelche Prioritäten, aber den Überblick hat er verloren. Den hatte er eigentlich schon damals nicht, als er sich zu viel aufgeladen hatte. Mit seinen unrealistischen Erwartungen hat er sich die Strecke falsch eingeteilt.

Prüfungen sind Herausforderungen. Sie fordern heraus, erwachsen zu werden und auf den Boden zu kommen. Die entscheidende Frage ist: Was ist realistisch? Nicht: Was wäre ideal? Oder was möchte ich alles an Stoff beherrschen?

1.6. Über den Tellerrand hinausschauen – für sich sorgen

Bevor Sie an die konkrete Planung gehen, ist es gut, innerlich noch einmal einen Schritt zurückzutreten, um einen weiteren Überblick zu gewinnen.

Sie haben, wie alle anderen Menschen, viele unterschiedliche Bedürfnisse. Da gibt es das Bedürfnis nach Leistung und Erfolg – diesem Bedürfnis tragen Sie Rechnung, wenn Sie für einen erfolgreichen Studienabschluss arbeiten. Aber Sie haben weit mehr Bedürfnisse, z.B. nach Freundschaften, nach Partnerschaft, nach Kontakt mit Ihrer Familie, nach Erholung, nach körperlicher Bewegung, nach Abwechslung, nach Ihren Hobbies. Sie müssen all Ihren Bedürfnissen gerecht werden, sonst verlieren Sie irgendwann den Spaß an der Leistung und die Kraft dafür.

Wenn Sie also planen, dann planen Sie Zeiten für Ihre sonstigen Bedürfnisse mit ein. Natürlich wird manches reduziert werden. Jeden Sonntag faul im Bett räkeln und dann gegen die Mittagszeit gemächlich aufstehen – das passt zu diesen Zeiten nicht so ganz. Aber sich es alle vier Wochen trotzdem einmal zu erlauben, mag ein entscheidender Punkt dafür sein, dass Sie zufrieden bleiben. Um sich dann mit umso größerem Einsatz an Ihre Arbeit zu machen!

Aus dem Buch zur mentalen Vorbereitung für Marathonläufer von Draksal kommt dazu ein heißer Tipp: „Wenn du trainierst, trainiere hart. Wenn du in der Schule bist, gib alles! Wenn du Party machst, dann richtig! Wenn du dich erholst, dann schalte 100-prozentig ab.“ Das ist die Kunst, vieles unter einen Hut zu bringen und gleichzeitig leistungsstark zu sein.

Der gesunde Rhythmus von Lernen und Pausen ist wichtig. Erst in den Pausen wird Lernstoff wirklich verdaut. Erst durch Pausen gewinnen Sie wieder genügend Energie, um Neues aufzunehmen.

Seit den fünfziger Jahren haben Biomediziner und Forscher, häufig in den Laboratorien der US-Armee arbeitend, zahlreiche subtile innere Rhythmen des Körpers und des Gehirns entdeckt. Die Wissenschaftler erforschten zunächst den Schlaf und die Träume und entdeckten dabei einen grundlegenden Ruhe-Aktivitäts-Zyklus. Dies führte zu einem tieferen Verständnis menschlicher Leistungsschwächen: Flugzeugunglücke, die auf einen Pilotenfehler und nicht auf mechanische Ursachen zurückzuführen waren, Fehler von Fluglotsen, die falsch reagierten, Launenhaftigkeit, Reizbarkeit und sogar psychosomatische Erkrankungen bei Menschen in Schlüsselpositionen.

Durch unseren ganzen Tag zieht sich danach ein unaufhörlicher Rhythmus von 90 bis 120 Minuten Aktivität und 15 bis 20 Minuten Ruhe. Zwischen zwölfmal und sechzehnmal am Tag spüren wir die Wirkung dieses Rhythmus. Wir erleben eine Phase der Aktivität, in der wir einen Gipfel erhöhter Wachsamkeit und Leistungsfähigkeit erreichen. Danach folgt ein Tal der Ermüdung, in dem der Körper

das Bedürfnis nach Abschalten und Regeneration hat.

Folgende Signale zeigen meist an, dass der Körper allmählich das Bedürfnis nach einer Pause bekommt:

- Sie möchten sich dehnen, strecken und ein bisschen herumlaufen.
- Sie gähnen.
- Sie bekommen plötzlich Appetit.
- Sie stellen fest, dass Sie urinieren müssen.
- Die Konzentration lässt nach.
- Sie machen Flüchtigkeitsfehler.
- Sie stellen fest, dass Ihr Körper verspannt oder erschöpft ist.

Fragen Sie sich bei einem solchen Signal: Wollen mir diese Signale sagen, dass ich eine Pause machen soll? Ist Ihre Antwort „ja“, machen Sie eine kurze Pause! Insbesondere nach dem Mittagessen auch ein Mittagsschläfchen. Sie folgen damit Ihrem natürlichen Rhythmus, um dann wieder erfrischt und erholt mit neuer Kraft weiterzuarbeiten. Häufige kurze Pausen sind wesentlich effektiver als wenige lange. Planen Sie Ihre Pausen fest in Ihren Tagesrhythmus ein.

Am besten erholen Sie sich, wenn Sie sich wirklich entspannt hinlegen oder hinsetzen und abschalten. Wer viel sitzt, für den kann auch ein entspannender Spaziergang die Gelegenheit zu dieser heilsamen Pause sein. Wer eine solche Pause durch Lesen oder Fernsehen sucht, belastet den Kopf, anstatt ihn zu entlasten.

Wer anfängt, auf das erste Erkennungssignal seiner Entspannung zu reagieren, wird bald feststellen, dass sich seine Atmung verändert. Spontan und unwillkürlich atmet er ein- oder zweimal tief durch, seufzt genüsslich oder gähnt. Die Veränderung der Atmung kündigt an, dass sich das sympathische Nervensystem, das Erregung und Aktivität steuert, etwas zurückzieht und das parasympathische Nervensystem, das für Entspannung und Heilung zuständig ist, die Kontrolle übernimmt.

Achten Sie dabei nur auf Ihre Atmung und darauf, wo in Ihrem Körper das Gefühl des Wohlbehagens am stärksten spürbar ist. Wenn Sie das tun, haben Sie die Möglichkeit, dieses wohltuende Gefühl auf Ihren ganzen Körper auszuweiten. Jeder von uns erlebt die Stufe völliger Erneuerung auf eine andere Weise. Manchen ziehen Gedanken durch den Kopf, anderen Bilder und die dritten haben gefühlsmäßige Erlebnisse. Es gibt kein Ziel, sondern Sie überlassen sich einfach Ihren natürlichen Reaktionen. Diese Zeit ist keine Unterbrechung, sondern eine notwendige Zeitspanne, während der Körper und Geist sich bemühen, die innere Buchführung in Ordnung zu bringen. Es ist ein natürlicher Revitalisierungsprozess, der Erschöpfung heilt und Kraft gibt.

Wer sich stattdessen eine Tasse Kaffee eingießt, die Müdigkeit abschüttelt und weiter arbeitet, missbraucht den Überlebensmechanismus, der dem Menschen in der Evolution zu überleben half. Immer wenn Leben und Gesundheit bedroht werden, schaltet der Körper blitzschnell auf höchste Aktivierung um. Er schüttet Hormone aus und macht die Muskeln bereit zu Kampf oder Flucht.

In dem Moment, in dem jemand seine Müdigkeitssignale überhört und sich zur Aktivität zwingt, setzt er Adrenalin frei und bekommt damit neue Kraft. Sehr schnell fühlt er sich leistungsfähig. Aber damit greift er die Reserven des Körpers an, die für Notzeiten gedacht sind. Auf Dauer treibt er Raubbau mit sich und verliert seinen natürlichen Rhythmus zwischen Aktivierung und Pause. Die Sucht nach Kaffee, Zigaretten, Alkohol, Süßigkeiten oder Medikamenten und schlechter Schlaf sind einige der Symptome, die das anzeigen.

Nehmen Sie sich Zeit für die mentale Seite. Wenn Sie ein Entspannungsverfahren lernen wollen, nehmen Sie es in Ihre Planung auf! Damit sind Sie auf einem gesunden Weg.

Die Nachtruhe ist die größte Pause. Setzen Sie alles daran, die Qualität Ihres Schlafes zu steigern. Wenn Sie zu lange und zu spät arbeiten, können Sie Schlafprobleme bekommen. Sie brauchen zwischen Arbeit und Schlaf immer noch eine Umschaltpause von wenigstens einer halben Stunde. Machen Sie einen kleinen Spaziergang! Bewegung hilft. Sorgen Sie für einen ruhigen Schlafraum und ein gutes Bett. Was ist Ihre beste Zeit, um ins Bett zu gehen, erholsamen Schlaf zu haben und dann früh aufzustehen? Richten Sie sich nach diesem persönlichen Rhythmus.

Die richtige Lernumgebung macht Ihnen das Arbeiten erheblich leichter. Je weniger Ablenkung um Sie herum ist, desto konzentrierter werden Sie arbeiten. Wenn Ihr Studienort zuhause ist, dann sorgen Sie dafür, dass sich auf Ihrem Schreibtisch nur das befindet, was Sie für Ihre aktuelle Arbeit benötigen. Entfernen Sie alles andere, z.B. auch Essen. Organisieren Sie eine Arbeitsatmosphäre um sich herum. Unterscheiden Sie klar, was Ihr Arbeitsplatz und was Ihr Raum für Freizeit und Entspannung ist. Oder Sie studieren in der Bibliothek. Suchen Sie nach stillen Arbeitsbereichen und vermeiden Sie es, sich von Freunden und Studienkollegen ablenken zu lassen. Teilen Sie mit, dass Sie jetzt arbeiten, und verabreden Sie sich für die Zeit danach.