

Kein Stress mit dem Prüfungsstress



Was war vor einem Jahr?

- SMARTe Ziele setzen und aufschreiben



Spezifisch

Messbar

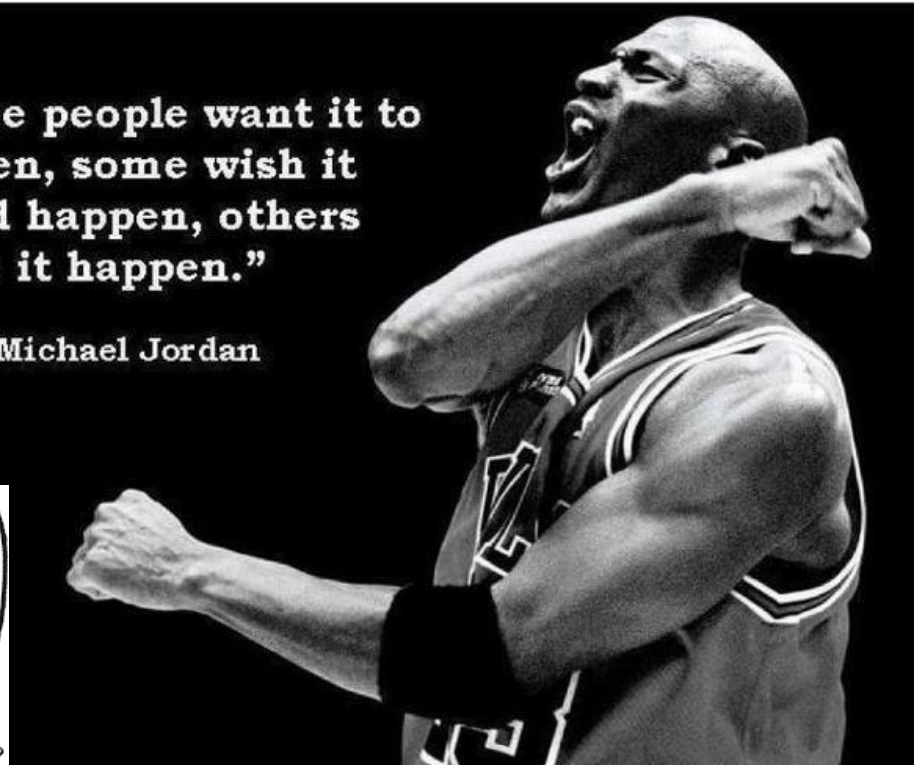
Attraktiv

Realistisch

Terminierbar

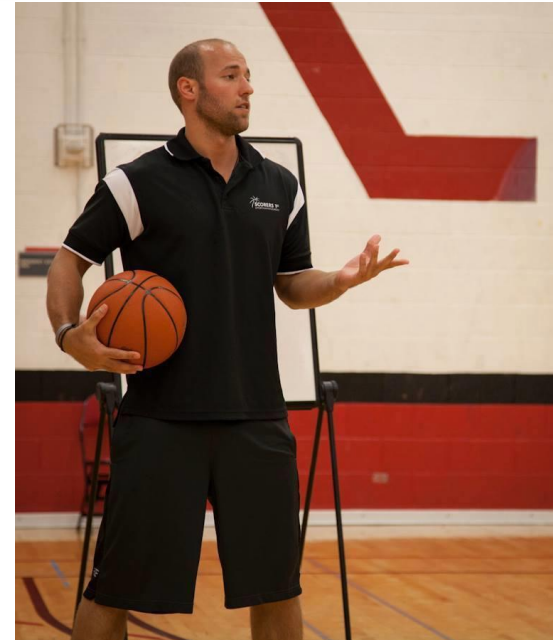
“Some people want it to happen, some wish it would happen, others make it happen.”

-Michael Jordan



Vorstellung

- Mit wem habt ihr es zu tun?
 - Dr. Sebastian Altfeld
 - Master Clinical Psychology
 - Promotion: Burnout bei Trainern
 - Sportpsychologe
 - Individuelle Coachings, Trainerausbildung, Schiedsrichter, vieles mehr...
 - Psychologischer Psychotherapeut
 - Basketballer durch und durch



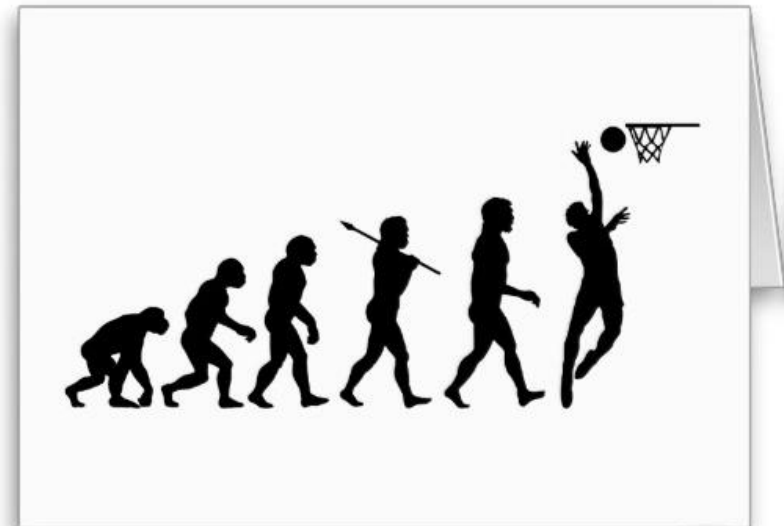
www.sebastian-altfeld.de



- Mit wem habe ich es zu tun?

Nächsten Schritte

- Was ist Prüfungsstress?
- Wie kann ich ihn vorbeugen?
- Was mach ich, wenn ich ihn hab?



Was ist Prüfungsstress?

Bitte nehmt euch einen Moment Zeit mit eurem Sitznachbarn...

- *Ich gerate in Prüfungsstress, wenn...*
- *Wenn ich im Stress bin, dann...*
- *Ich setze mich selbst unter Stress, indem...*
- *Ich bin entspannt, wenn...*



Was ist Prüfungsstress?

Was ist für euch Prüfungsstress???



Was ist Prüfungsstress?

- Prüfungsstress entsteht in der Vorbereitung und unmittelbar vor der Prüfung
- Auslöser???
 - Unzureichende Vorbereitung
 - Angst vor Konsequenzen
 - Druck von außen
 - Hohe Erwartungen an einen selbst
 - Vorerfahrungen



Was ist Prüfungsstress?

- Aufgabe:
 - Zahlenreihen aufschreiben
 - Wichtig: Erst nach Ende des Vorlesens anfangen aufzuschreiben
 - Was beobachtet ihr bei euch?
 - Körperlich?
 - Mental?
 - Was passiert mit eurer Leistung?

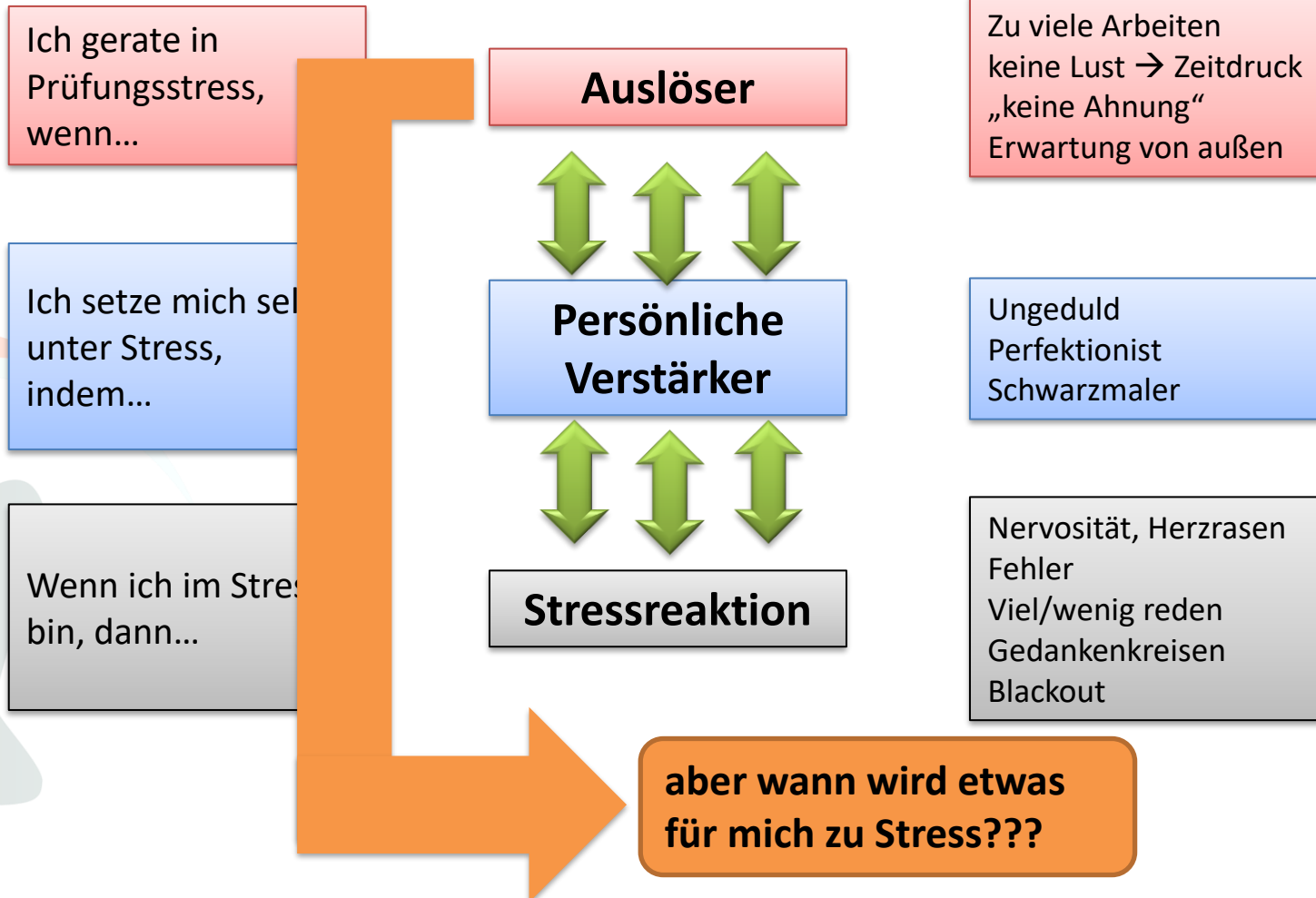


Was ist Prüfungsstress?

- Lösung
 - 2478, 3195, 54762, 14298, 175189, 812904, 9378175
 - 6529, 4196, 31649, 80951, 725901, 427918, 8904271
 - Was ist passiert? Was könnte dies für uns aussagen?

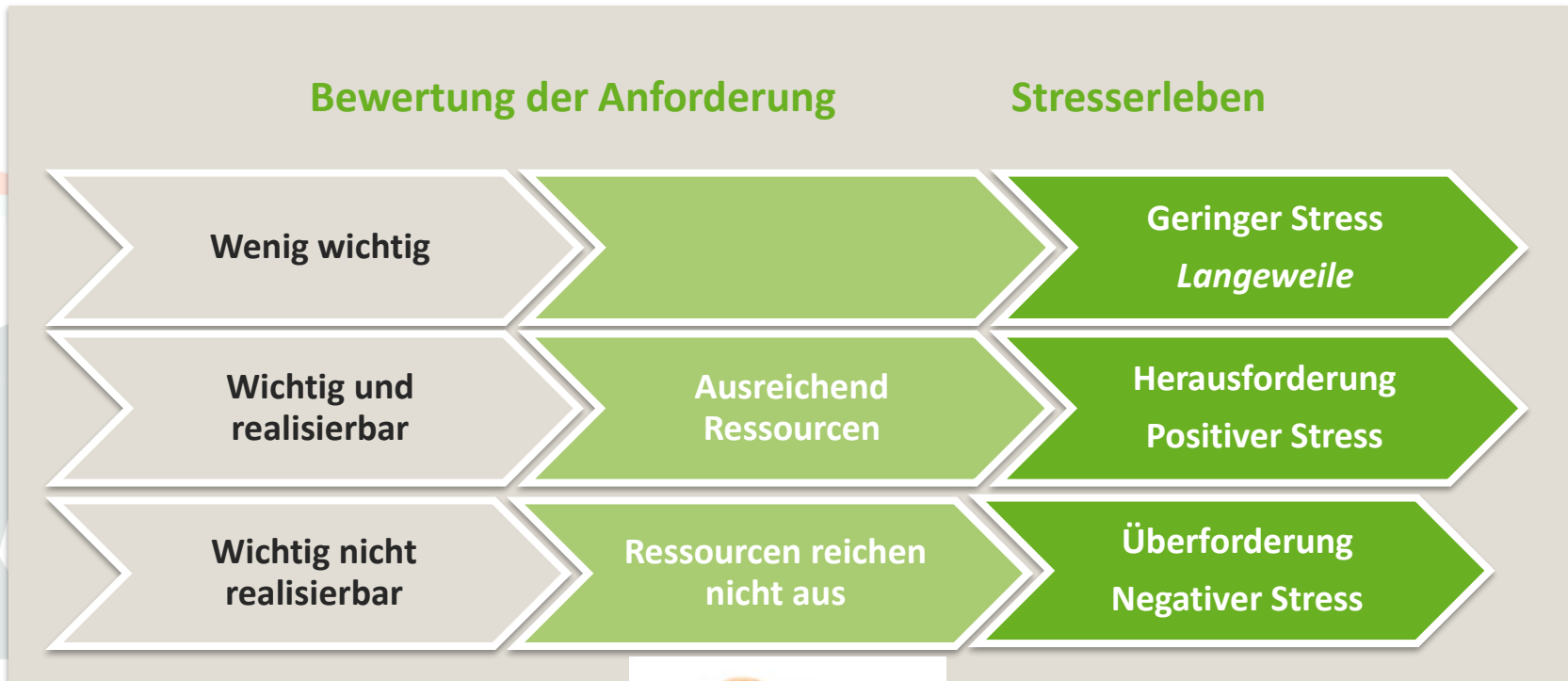


Was ist Prüfungsstress?



Was ist Prüfungsstress?

- Mein Prüfungsstress hängt von meiner Bewertung ab
- Z.B. Matheklausur



Was ist Prüfungsstress?

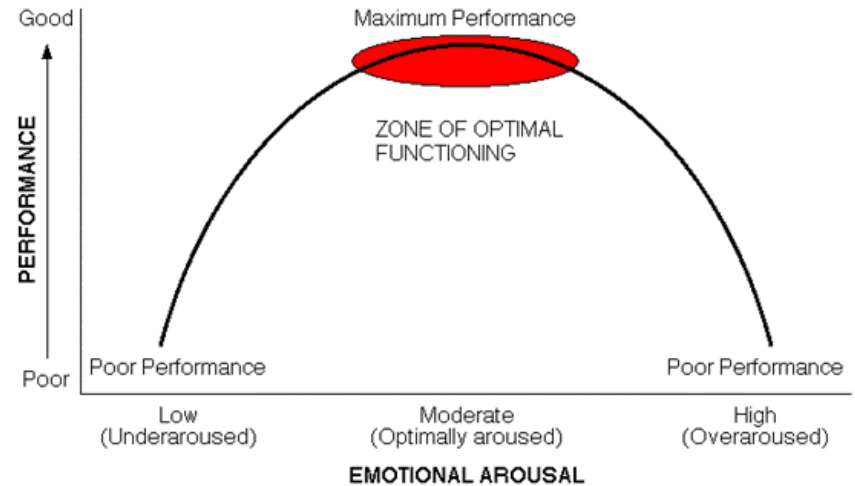
Anspannung vor Prüfungen hat also zwei Facetten

Wo wart ihr denn vor eurer

- Besten Klausur
- Schlechtesten Klausur



Aber was sind denn Ressourcen??



**Entscheidend ist wie ich die Situation und meine Ressourcen sehe!!!
Und diese Bewertung passiert automatisch**

Was ist Prüfungsstress?

Ressourcen = Schutzfaktoren

- Stressbewältigung (z.B. Problemumgang)
- körperliche Fitness/gesundes Essen
- Wissen und Vorbereitung (z.B. Mathe)
- Freunde & Familie
- Zeit
- Techniken zur Entspannung (z.B. PMR)



Zwischenfazit



Was würdet ihr zuhause
bislang erzählen???

Was kann ich tun?

- Die Frage ist aber doch jetzt:
 - wie kann ich ihn vorbeugen?
 - Was kann ich machen, wenn ich ihn hab?



Was kann ich tun?

Ich gerate in
Prüfungsstress,
wenn...

Ansatzpunkte:
Zeitmanagement
Wie lerne ich
richtig?
Wie motiviere ich
mich?

Zu viele Arbeiten
keine Lust → Zeitdruck
„keine Ahnung“
Erwartung von außen

Ich setze mich selbst
unter Stress,
indem...

Ansatzpunkte:
Umgang mit meinen
Stressverstärkern

Ungeduld
Perfektionist
Schwarzmalerei

Wenn ich im Stress
bin, dann...

Ansatzpunkte:
Wie bekomme ich
meine Nerven in den
Griff?
→ mental toughness

Nervosität, Herzrasen
Fehler
Viel/wenig reden
Gedankenkreisen
Blackout



Wie kann ich ihn vorbeugen?

Zeitmanagement verbessern

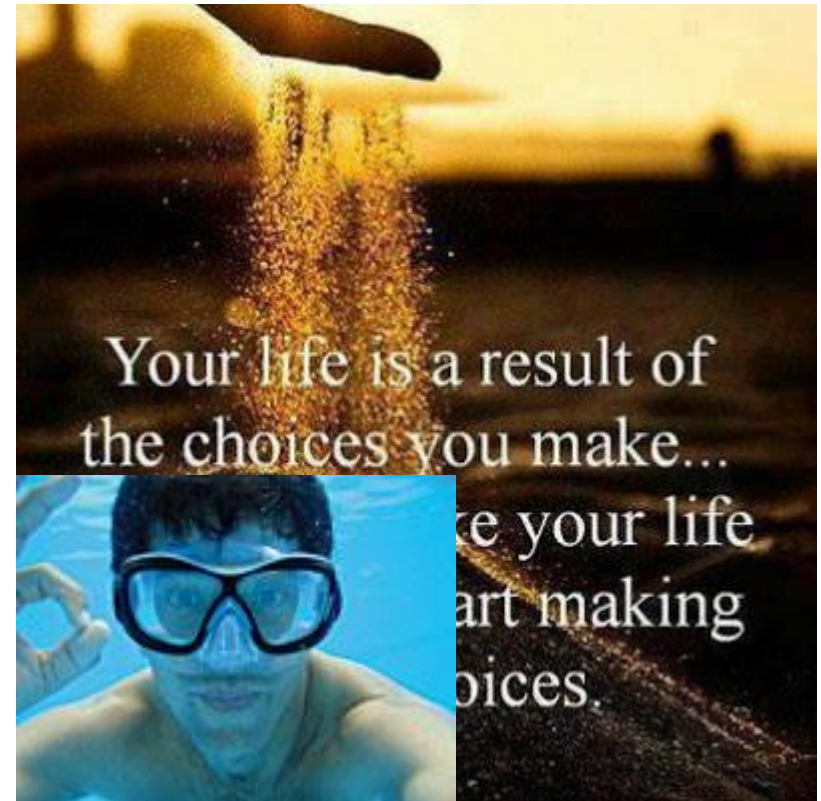
Es ist nicht *zu wenig Zeit*,
die wir haben, sondern es ist
zu viel Zeit, die wir nicht nutzen!



Wie kann ich ihn vorbeugen?

- Zeitmanagement verbessern
 - Tage festlegen, wann was erledigt wird
 - Klare Zeiträume festlegen
 - Eigene Zeit einplanen!!!???

→ Gelernt wird, wenn ich nicht lerne!

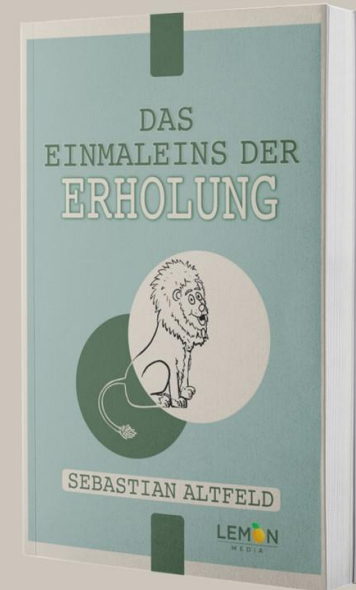


Das Einmaleins der Erholung

Perfekt...

- ... für sich
- ... für andere
- ... als Weihnachtsgeschenk
- ... als nette Geste
- ... als steuerliche Ausgabe für Mitarbeiter*innen und Invest in deren Gesundheit 😊

**JETZT ALS BUCH
ERHÄLTlich**



**Auf diese Weise wurde
Erholung noch nie erklärt!**

Zum Kauf einfach scannen



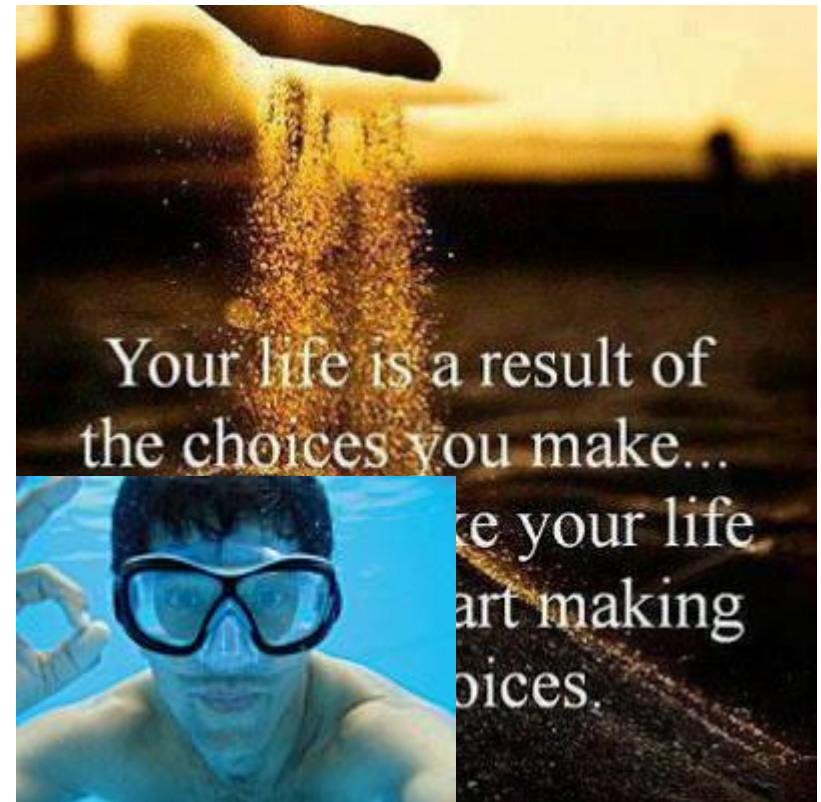
Wie kann ich ihn vorbeugen?

- Zeitmanagement verbessern
 - Tage festlegen, wann was erledigt wird
 - Klare Zeiträume festlegen
 - Eigene Zeit einplanen!!!???

→ Gelernt wird, wenn ich nicht lerne!

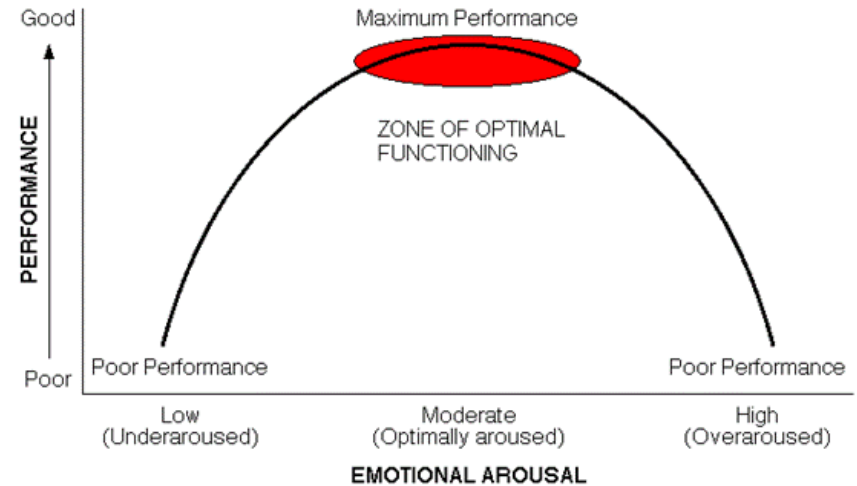
- „Smarte“ Ernährung
 - Kurkuma, Ingwer, Beeren

Was mache ich aber wenn er da ist?



Was mache ich, wenn ich ihn habe?

- Woran merkt ihr, dass ihr Prüfungsstress habt??
 - Herzrasen
 - Schwitzen
 - Häufig aufs Klo
 - Viel Reden vs. Gar nicht reden

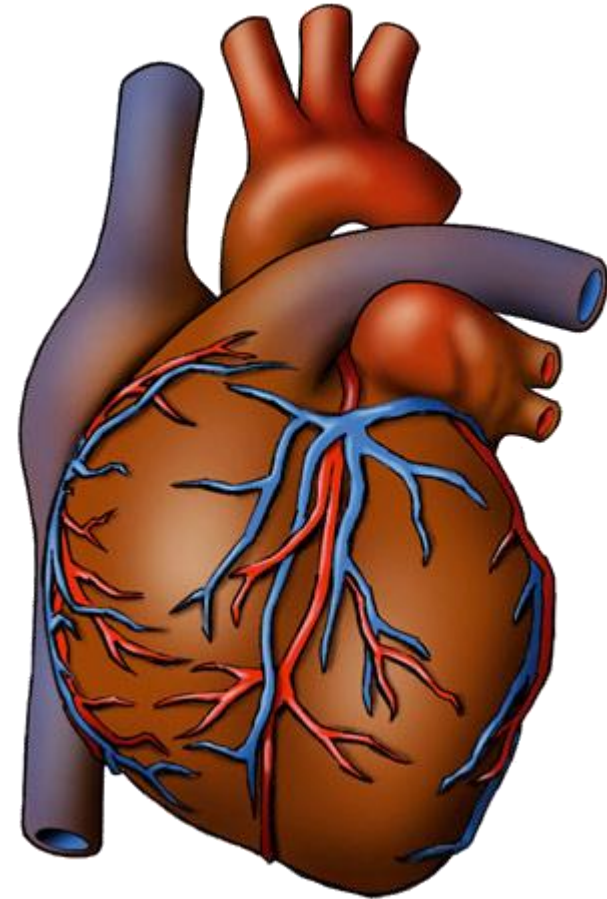


Was mache ich, wenn ich ihn habe?

Stress vs. Herausforderung

Jamieson, Nock, & Mendos, 2012

- Symptome zur Vorbereitung
 - Herzrate
 - Atmung
 - Blutzirkulation



...was kann ich noch tun??

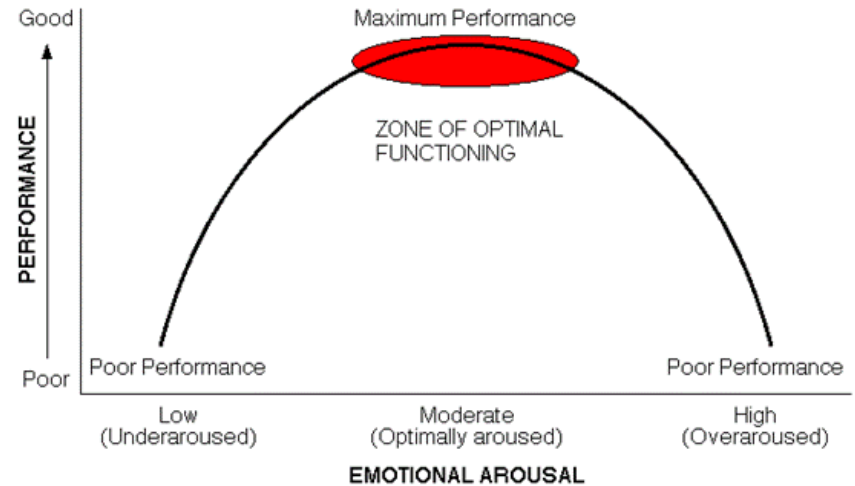
Was mache ich, wenn ich ihn habe?

- Was habt ihr in der Vergangenheit gemacht, um mit Nervosität umzugehen?

→ Den Fokus finden

- Atementspannung
 - Doppelt so lange ausatmen
 - Tun was einem Spaß macht
 - Film sehen/Musik hören
 - Sport
- Ganz individuell

Progressive Muskelrelaxation



Was mache ich, wenn ich ihn habe?

- Exkurs: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
 - Erstmals 1929 von Physiologen Edmund Jacobson
 - Weiterentwicklung durch Bernstein und Borkivec
 - Heutige Grundlage
 - Willentliche Anspannung einzelner Muskelgruppen, was zu einer Entspannungsreaktion führt
 - Mentale Prozesse beeinflussen Körperreaktionen
 - Übernahme durch Krankenkasse



Was mache ich, wenn ich ihn habe?

Mentale Vorbereitung

Routine aufbauen, die ich immer mache



Was mache ich, wenn ich ihn habe?

Nimm dir eine Sekunde

- Wie könntest du deine Pre-Klausur-Routine verbessern?
- Wie wirst du dich in Zukunft in deine optimale Zone bringen?

Aber wie Sorge ich dafür, dass die Techniken auch funktionieren?



Klausur → 1x Maximale Leistung erbringen

Wie trainiert man Maximalkraft?

Was unterscheidet eine Klausur vom Lernen?

- Kein Zeitdruck
- Keine Konsequenzen
- Sinnvoll diese zu Simulieren

→ z. B. Probeklausur, ab X Punkten bestanden, sonst 24h Handy abgeben

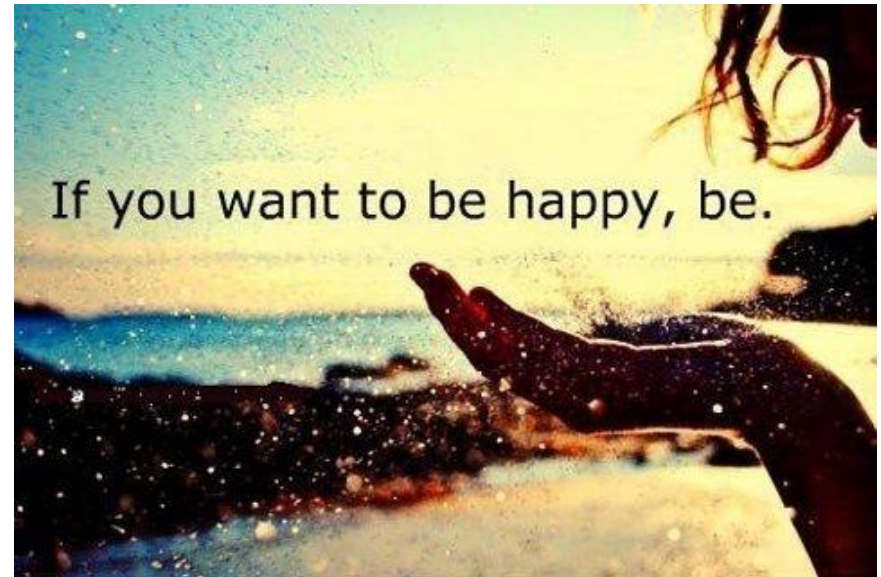


Was mache ich, wenn ich ihn habe?

Kenne deine Ressourcen bzw.
Walnüsse



– Stärken-ABC



*Am Ende bleibt also die Frage...
...was möchtest du tun?*

Für mehr Input...

www.ready2perform.de

READY 2 PERFORM

BEREIT SEIN, WENN'S DRAUF ANKOMMT



Geht über die typischen Tipps wie „Üben, Üben, Üben“ hinaus



Einzigartige Inhalte, Beispiele und Übungsmaterialien



Lernen im eigenen Tempo durch Lernvideos on Demand



Zahlreiche interaktive und vielfältige Lerninhalte



Fundierte Ansätze von Experten aus dem Spitzensport

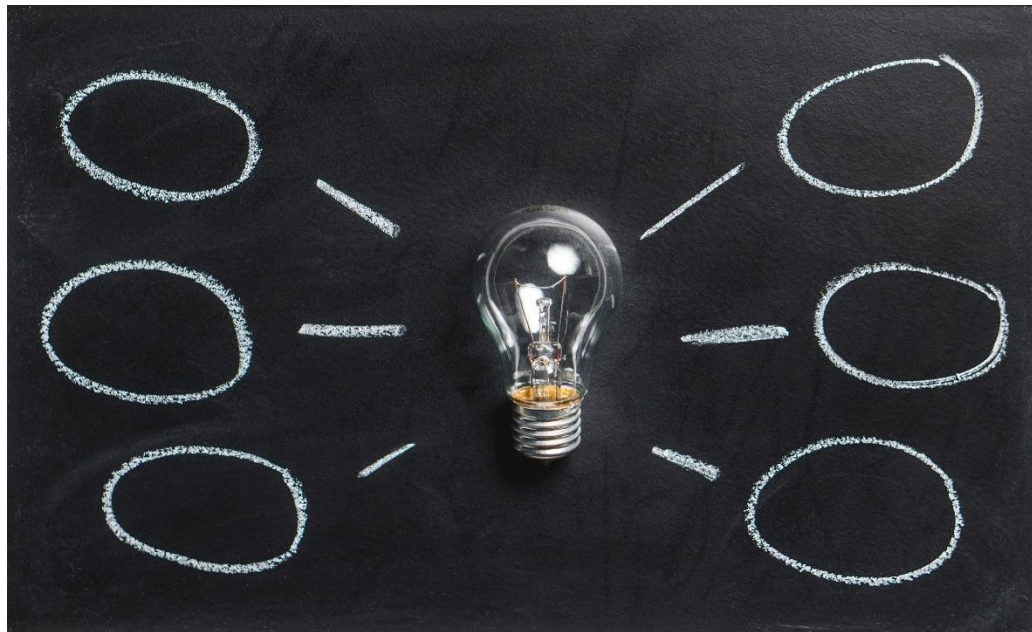
Abschluss

Wenn du morgen früh aufstehst, woran werden deine Mitmenschen feststellen, dass du etwas mitgenommen haben?



Die Sportrunde

<https://sebastian-altfeld.de/die-sport-runde/>



Abschluss

Die große Herausforderung des Lebens liegt darin,
die Grenzen in dir selbst zu überwinden
und so weit zu gehen, wie du dir niemals
hättest träumen lassen.

Paul Gauguin



Vielen Dank...

... für eure
Aufmerksamkeit!

www.sebastian-altfeld.de



www.facebook.de/SebastianAltfeld

www.instagram.com/sebastian_altfeld_sportpsy