



SELBSTHILFE BEI ANGST VOR BEWERTUNGS- SITUATIONEN AM BEISPIEL DER PRÜFUNGS- UND REDEANGST

© Janett Menzel, Berlin. 2015

Ein Service von www.schreib-deine-Angst-weg.de
und www.schreib-dich-leicht.de

Wie man seine Angst
neutralisieren und für
sich nutzen kann

© Janett Menzel, Berlin 2015
www.schreib-deine-Angst-weg.de
www.schreib-dich-leicht.de

LEISTUNG = BEWERTUNG

Viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene erleben bei dem Wort „Klausur“, „Test“, und „Prüfung“ furchtbare Angst. Doch was wir fürchten, ist nicht die Klausur oder die mündliche Lernkontrolle. Wir fürchten alleinig die Konsequenzen, die Be- bzw. Abwertung unserer Leistung. Wir machen uns selbst Angst vor einer eventuellen Abwertung unserer Fähigkeiten durch andere. Das sind häufig die Blicke der Prüfer, die grausigen Gedanken um ihre Meinung oder die der Eltern, Freunde, Mitschüler bzw. Kommilitonen. Wir haben Angst davor, zu versagen, uns an nichts mehr erinnern zu können, nicht gut *genug* zu sein, eine schlechte Leistung zu erzielen, abgelehnt oder ausgelacht zu werden, sich der Kritik anderer stellen zu müssen oder gar für Fehlleistungen abgelehnt zu werden. Mit der „Prüfung“ hat das nur noch wenig zu tun. Es ist die Angst vor dem Versagen und den daraus entstehenden Konsequenzen für unsere Gegenwart und Zukunft. Kommen dann noch belastende, negative Erfahrungen aus der Vergangenheit hinzu, in denen wir



durch andere abgewertet, abgelehnt oder bloßgestellt wurden, werden zukünftige Bewertungssituationen schwerer ertragbar. Unsere Ängste und Sorgen wachsen – und wir bilden uns auch noch ein, lernfähig wie unser Gehirn nun einmal ist – dass alles das

vollkommen berechtigt sei. Wir werten wir uns ab und haben anderen damit die Erlaubnis gegeben, es zu tun.

Es gibt die berühmten Ausnahmen, die uns zeigen, dass diese Gedankenkette nur *unser* Hirngespinnst, ein Trugschluss, eine Illusion ist, die sich fest in unseren Köpfen verankert hat. Zu viele Schüler, Jugendliche und Erwachsene erleben das Gegenteil: Sie sind vor, während und nach der Bewertungssituation ruhig, gelassen und zuversichtlich. Man könnte meinen, sie würden sich wenig für den Ausgang der Situation interessieren. Tatsächlich tragen sie in sich, woran wir mangeln: Selbstvertrauen und Selbstwert trotz möglicher Ablehnung, Zuversicht und Glauben an uns trotz möglichem Versagen sowie Ruhe und Ausgeglichenheit, obwohl negative Ergebnisse gewisse Folgen für die Zukunft haben könnten.

**UNSERE ANGST IST
EINE ILLUSION, EIN
TRUGSCHLUSS. SIE IST
UNSER HIRNGESPINNST
AUS ALTEN ZEITEN, DAS
UNS HEIMSUCHT UND
UNS DARAN ERINNERT
DASS WIR TROTZ
SCHWÄCHEN
AKZEPTIERT WERDEN
VOLLKOMMEN**

www.schreib-deine-Angst-weg.de
und www.schreib-dich-leicht.de

**ANGST IST EINE ILLUSION
Wir hatten Lieblingsfächer und solche, auf die wir
verzichten konnten. Wir trauten uns vor
Klassenarbeiten und mündliche Kontrollen, aber nur bei
den Fächern, in denen wir *be-wusst* nicht *ähnlich* gut
waren wie in den anderen.
Natürlich haben wir versucht, aus schlechten Noten
gute zu machen, aus mangelndem Verständnis für ein
Fach doch Einsicht und Klarheit zu erlangen. Wir
haben (fast) alles gegeben. Bei vielen schien es jedoch
(fast) ausweglos: Was wir auch taten oder tun würden,
unser Wunschziel bliebe (ganz sicher!) unerfüllt. Dabei
glänzten wir in einigen Fächern, lernten gern und
spielend leicht, als ginge alles von allein in den Kopf,
meisterten jede Klausur, völlig sorglos, völlig
angstbefreit. Kein Abmühen, keine Nachhilfe, kein
Zittern, keine Angst vor und während der Prüfung oder
vor dem Tag, an dem die Noten bekanntgegeben
wurden. In diesen Fächern/Gebieten hatten wir Spaß
und Freude am Entdecken und erreichten durch unsere
Denk- und Herangehensweise viel Positives für uns.**

Wir hatten Lieblingsfächer und solche, auf die wir verzichten konnten. Wir trauten uns vor Klassenarbeiten und mündliche Kontrollen, aber nur bei den Fächern, in denen wir *be-wusst* nicht *ähnlich* gut waren wie in den anderen.

Natürlich haben wir versucht, aus schlechten Noten gute zu machen, aus mangelndem Verständnis für ein Fach doch Einsicht und Klarheit zu erlangen. Wir haben (fast) alles gegeben. Bei vielen schien es jedoch (fast) ausweglos: Was wir auch taten oder tun würden, unser Wunschziel bliebe (ganz sicher!) unerfüllt. Dabei glänzten wir in einigen Fächern, lernten gern und spielend leicht, als ginge alles von allein in den Kopf, meisterten jede Klausur, völlig sorglos, völlig angstbefreit. Kein Abmühen, keine Nachhilfe, kein Zittern, keine Angst vor und während der Prüfung oder vor dem Tag, an dem die Noten bekanntgegeben wurden. In diesen Fächern/Gebieten hatten wir Spaß und Freude am Entdecken und erreichten durch unsere Denk- und Herangehensweise viel Positives für uns.

mit Angst entwickeln oder in der Schule/Zuhause lernen. Geschieht dies eben, wie es so oft der Fall ist, entwickelt das Kind mit zunehmenden negativen Bewertungssituationen ohne Rückhalt durch soziale Verbindungen, ohne Sicherheit, weil das Auffangen des Kindes unterbleibt, verschieden ausgeprägte Ängste, ohne Kontrolle über die Situation zu haben. Je häufiger das Kind die Unmöglichkeit des Gelingens erlebt, desto größer wird seine Angst, erneut zu „versagen“, zu den „Verlierern“ zu gehören, weil sie nicht gut genug sind, sondern zu den schlechten Kindern zählen. Keiner mag es, so gesehen zu werden. Keiner mag Strafen bzw. Ablehnung erfahren, die ständige Angst vor der Reaktion der Eltern zu haben, so wie vor der der Lehrer/-innen und Mitschüler/-innen. Eigene Kontrollmöglichkeiten, beispielsweise mehr Anstrengung bei weniger Entspannung und Zuversicht, Glaube an sich selbst, mehr Abgrenzung durch vermehrte Lernbemühungen bei weniger sozialen Kontakten, werden als Kompensation für die eventuell auftretenden Ängste entwickelt.

Im Erwachsenenalter halten diese erlernten Muster nach. Jetzt lösen wir selbst die Angst und Sorgen aus. Wir machen uns, wie den Kaffee morgens, Sorgen, dass ähnliche, negative Ereignisse wieder eintreten. Unser Angstzentrum arbeitet unermüdlich daran, die alten Muster lebendig zu halten, denn so haben wir die Welt ja kennengelernt: Sei brav, lerne, bring gute Noten und Leistungen und dann wird etwas aus dir. Wenn aus dir dieses fleißige Kind wird, werden die Menschen dich mögen. Erfolgsdenken im späteren Erwachsenenalter funktioniert nach denselben Prinzipien. Nur auf die Ideen, dass es auch einmal gut laufen könnte, wir andere mit ihren Bewertungen machen lassen könnten, was sie wollen, unsere eigenen Leistungen anerkennen können bzw. trotz einiger Fehlleistungen stolz auf uns sein können, kommen wir meist nicht. Das Gehirn hat sich jedes Lob und jede Kritik peinlich genau eingeprägt. Als negativ erfahrene Bewertungen wurden gespeichert. Kommen solche häufiger vor, reagiert das Gehirn irgendwann ganz automatisch auf Knopfdruck mit Angst. Wir lassen diese Situationen dann entweder sein oder wir spüren die Angst weiter, und vor allem nachhaltig. Besonders wenn wir noch immer – wenn auch unfreiwillig – mit Bewertungssituationen umgehen müssen, bleibt Angst

haften und wird als adäquate Reaktion, als Stressantwort des Körpers auf die Situation und ihre vermeintlichen Gefahren und Bedrohungen, abgespielt.

Angst ist seit Urzeiten die Überlebensfunktion des Körpers, um uns vor Gefahrensituationen zu schützen und gegebenenfalls zu flüchten, uns totzustellen oder auf die Kampf- bzw. Verteidigungssituation vorbereitet zu sein. Nun können wir in Bewertungen/Prüfungen/Vorträgen weder wild um uns schlagen oder uns totstellen. Flüchten können wir zwar, doch würde Flucht das Ergebnis zwangsläufig negativ ausfallen lassen. Die hervorgerufene Angst in Bewertungssituationen ist damit eine Fehlprogrammierung des Gehirns. Es hat gelernt, dass es uns zu sehr stresst, wir uns in Gefahr glauben und uns die Situation in unserem Wohlbefinden bedroht. Diese Fehlprogrammierung kann neu eingestellt werden. Das ist machbar, da unser Gehirn in gesundem Zustand sehr lernfähig ist, wenn wir die stress- und angstauslösenden Gedanken entlassen.

Angst signalisiert uns aber auch eine Herausforderung und zum Denken; gleichzeitig will sie uns vor diesen schützen. Sie ist zweischneidig. Wenn wir sie heranzuladen, um von ihrer negativen Seite betrachten. Da wir Negatives ungern in unserem Leben haben, wollen wir sie wegmachen. Je größer dieser Wunsch ist, desto mehr denkt sich unsere Angst: „Du spinnst wohl! So einfach läuft das nicht!“ und bestimmte Symptome beginnen, unseren Körper noch stärker zu erfassen. Denn: Angst will gefühlt werden. Sie ist wie ein lebender Organismus.

In Gefahrensituationen schüttet unser Körper deshalb massiv Adrenalin und Noradrenalin bzw. Cortisol aus, um unsere Fähigkeiten zu mobilisieren, uns kampf- oder fluchtbereit zu machen, uns wachsam zu halten. Das kann auch bei und in Bewertungssituationen geschehen, wenn uns diese bedrohlich erscheinen. Wir konzentrieren uns dann aufmerksam auf unsere Angst.

Körperlich zieht diese zahlreiche Reaktionen nach sich, die bei realistischer, lebensgefährlicher Bedrohung durchaus Sinn

© Janett Menzel, Berlin, 2015
Ein Service von www.schreib-deine-Angst-weg.de
und www.schreib-dich-Aus.de
System der Angst
Vervielfältigung und Weitergabe nur nach
persönlicher Freigabe.



ergeben. Leider ist dieser Sinn für Prüfungen und Redesituationen nur beschränkt nützlich. Das Herz- und Kreislaufsystem wird angekurbelt, durch eine Verengung der Blutgefäße steigt dein Blutdruck an, damit die Muskeln besser durchblutet werden, um schneller reagieren zu können, während die Verdauung heruntergeschraubt wird. Die Wahrnehmung, das gesamte Bewusstsein für deine Umgebung wird extrem geschäftigt. Du hast mehr oder weniger Störungen wie die schwankende Stimme, der schwere Kopf oder die zitterigen Hände mit Angst einher bis hin zu Ess- Verdauungs- und Schlafstörungen, Herzrasen, Enge in der Brust, Kopfschmerzen, Schluckbeschwerden und Schwindelgefühle. Die Lunge und Haut als Loslassorgane leiden mit und das bekannte Erröten oder Erblassen sowie Hautausschläge und Atemprobleme (Kurzatmigkeit, das Gefühl, keine Luft zu bekommen usw.) können auftauchen. Seelisch und mental kann Angst sowohl Depressionen, Aggressionen, Panikimpulse, extreme Konzentrations- und Merkfähigkeitsstörungen, Motivationsdefizite, (Lern-)Blockaden und daraus folgende tiefe Unsicherheiten auslösen.

KONZENTRATION NULL

Wenn unser Adrenalinspiegel über längere Zeit höher als normal bleibt, steigt auch der Cortisolspiegel an. Bleiben gleichzeitig durch schlechte Ernährung, wenig Bewegung und Grübeln wegen Angst Glückshormone wie Dopamin, Serotonin und Endorphine gering, befindet sich unser Körper in einem Dauerstresszustand. Angst schleicht sich bereits im Vorfeld in Form von Stresshormonen ins Blut. Es wird

u. a. vom Gehirn abgezogen, in unsere Arme und Beine gepumpt, damit wir bereit für die vermeintlich nötige Kampf- und Fluchtreaktion werden. Die Stresshormone setzen sich zwischen unsere Gehirnzellen und unterbinden so den nötigen Informationsaustausch und -fluss, um uns ausreichend mental vorzubereiten, nachhaltig Wissen zu verankern und dieses dann in der entscheidenden Situation zeitgenau anwenden zu können.

Wenn die Bewertungssituation zwischendrin entspannter verläuft als gedacht oder vorbei ist, werden die Stresshormone nach und nach wieder abgebaut, wodurch unsere Gedanken, Konzentrations- und Merkfähigkeit wieder ansteigt. Stress ist damit wegdenkbar. Angst aber ist ein Grundgefühl und darauf muss zwingend bei uns bleiben, falls mal wirklich ernsthafte körperliche Gefahr bestünde.

© Janett Menzel, Berlin, 2015

Ein Service von www.schreib-deine-Angst-weg.de
 SO BAUEN WIR STRESS VOR
 UND www.schreib-dich-leicht.de
 UND IN PRÜFUNGEN AB

Vielfältigung und Weitergabe nur nach persönlicher Freigabe.

Einfache Schritte, ohne große emotionale Beteiligung können Sport, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf, um die negativen Stoffe im Körper zuzuführen, desto vergifteter sind wir, desto mehr ist unser Körper damit beschäftigt, diese wieder zu verarbeiten und abzuleiten: eine komplizierte Geschichte zwischen dem Magen-Darm und dem Gehirn. Dem Körper geht es bei zu wenig Schlaf grundsätzlich schlecht. So wie bei zu wenig Sport: Bewegung ist gut, weil wir uns damit „zwingen“, im Kopf Platz zu schaffen und die negativen Gedankenkreise abzuschalten. Doch was, wenn das nicht (mehr) ausreicht?

WIR STELLEN UNS DER ANGST

Uns zu verdeutlichen, dass die Angst bereits in früheren Jahren entstand, in der Schule, durch die Eltern, Lehrer, unsere Mitschüler und unserem dadurch wachsenden Eigenanspruch, immer perfekt zu sein, alles mühevoll zu lernen, um jede Prüfung zu meistern, schifflich und mündlich, ist der erste Schritt. Wir können

nichts dafür. Das ist geschehen. Es ist Vergangenheit. Nur unsere Gegenwart und Zukunft kann noch aktiv von uns verändert werden. Dazu gehört, dass wir uns dieser damals aufgebauten Angst bewusst werden und uns ergeben. Exposition (Konfrontation!) mit liebevoller Einsicht. Wir lassen den anderen ihre Gedanken und bleiben bei uns selbst. Wir erlauben uns unsere Angst:

- Ja, ich darf Angst haben. Ja, die Prüfung ist wichtig für mich.
- Nein, die Prüfung ist nur für die Sorglosigkeit meiner Eltern wichtig, für mich war nur ihre liebevolle Akzeptanz wichtig. Das war alles, was ich wollte. Dafür habe ich gelernt. Dafür war ich brav. Dafür habe ich geleistet.
- Ja, ich wollte, dass meine Lehrerin stolz auf mich war, weil ich sie mochte und ich mir gewünscht habe, dass sie mich auch mag. Aber leider musste ich erleben, dass sie nur die Schüler mochte, die gute Noten schrieben und ihrem Beruf einen Sinn verliehen. Wenn ich schlechte Noten schrieb, wollte sie denken, dass es an mir lag, denn ansonsten hätte sie sich selbst die Verantwortung, die Schuld, geben müssen, dass sie etwas falsch gemacht hätte, als sie mich unterrichtet hat.
- Ja, ich habe Angst, wieder eine schlechte Note in Mathematik zu bekommen. Ich will nie wieder fühlen, dass ich etwas nicht kann, dass ich schlecht in etwas bin, weil ich gut in allem sein will. Ich will darüber bestimmen, aber ich weiß, dass es anders ist, ich mit all meinen Stärken auch Schwächen habe.

All diese Gedanken dürfen erst einmal da sein. Jetzt ist es wichtig, dass wir uns an die positiven Momente in unserer Lernbiografie erinnern. Schnappen wir uns Zettel und Stift und beantworten wir nachfolgende Fragen:

1. In welchen Fächern/Themen waren wir sehr gut?
2. In welchen Fächern/Themen waren wir gut?

3. In welchen Fächern/Themen waren wir gut genug?
4. In welchen Fächern/Themen sind wir aufgeblüht?
5. Mit welchem Selbstverständnis sind wir in diesen an Prüfungs- und Bewertungssituationen gegangen?
6. Welche Lehrer/-innen, Prüfer/-innen und Menschen mochten wir besonders und wieso?
7. Welche haben uns das Gefühl gegeben, dass wir vollkommen in Ordnung sind, so wie wir sind?
8. Wie haben sie das erreicht?

Und was mach(t)en die anderen Lehrer/-innen, Prüfer/-innen bzw. bewertenden Menschen anders?

Haben wir diese Fragen beantwortet, können wir neutral auf die Situation und ihre negativen Merkmale schauen. Wir sehen klar und deutlich, in welchem Topf unsere Ängste liegen, wie diese aussehen und woher sie kommen. Das sind falsche Glaubenssätze. Diese Sätze, die wir glauben soll(t)en, drehen wir nur einmal um. Wir nehmen uns wieder Zettel und Stift und bringen alles Negative ins Positive:

Beispiel 1: Der/die/r Prüfer/-in Herr/Sowieso mag/moachte mich nicht, weil ich schlechte Noten schreibe/schrieb, nicht mitarbeite/mitarbeitet, länger brauche/brauchte, einige Themen einfach nicht verstehe/verstand.

→ Umkehrung: Obwohl ich schlechte Noten schreibe/schrieb, nicht mitarbeite/mitarbeitet, länger brauche/brauchte, einige Themen einfach nicht verstehe/verstand, liebe und akzeptiere ich mich trotzdem genauso wie ich bin. Es ist *meine Aufgabe*, mich zu mögen.

Beispiel 2: In mündlichen Leistungskontrollen und bei Vorträgen fange ich immer an zu zittern, zu stottern, werde rot und bekomme riesige Angst, kein Wort mehr herauszubekommen, mich zu blamieren und schon fühle ich die lachenden Blicke der anderen.

→ Umkehrung: Obwohl ich früher in mündlichen Leistungskontrollen und bei Vorträgen oft anfang zu zittern, zu stottern, rot zu werden und riesige Angst bekam, kein Wort mehr herauszubekommen, mich zu blamieren und dann die lachenden Blicke der

© Janett Menzel, Berlin, 2015
Ein Service von www.schreib-deine-Angst-weg.de
und www.schreib-dich-leicht.de
Vervielfältigung und Weitergabe nur nach
persönlicher Freigabe

anderen fühlte, liebe und akzeptiere ich mich trotzdem genauso wie ich bin. Es ist *meine Aufgabe*, mich zu mögen.

Bist du bereit, als eine/r von vielen da draußen, deine Angst zu sehen, zu verstehen und sie nach und nach loszulassen?

- Kannst du dir das Positive selbst geben und dir erlauben, diese anderen, negativen Menschen weniger ernst zu nehmen, als dich selbst?

ja nein

- Nimmst du dich ab jetzt ernst?

ja nein

- Verzeihst du dir ab jetzt alle kommenden Fehlleistungen und lässt die äußeren und inneren Richter allein?

ja nein

- Erlaubst du dir ab jetzt die Wut auf diese anderen Menschen und auch auf dich selbst, weil du es ihnen rechtmachen wolltest?

ja nein

- Verzeihst du dir die früheren Glaubensmuster, du wärst nur dann *gut*, wenn...?

ja nein

- Erlaubst du dir nun, den Kopf zu heben und noch einmal von vorn zu beginnen und über allem, was kommen möge, mit Zuversicht und Stolz auf dich selbst zu stehen?

ja nein

Dazu gehört eine **neue Freude am Lernen**, am Entdecken, am Erforschen deiner Fähigkeiten und auch Schwächen, Gebiete, um die sich andere kümmern sollen, weil sie es besser können, sodass du dich um deine Domäne(n) sorgen kannst. Dazu gehört ein neuer **Wille**, eine **innere Befreiung** von fremden Ansprüchen und **Mut**, den anspruchsvollen Menschen in die Augen zu sehen und trotzdem **zu sich selbst zu stehen**. Es gehört **Zuversicht** dazu, dass alles so kommen wird, wie es kommen soll, der anvisierte

Studienplatz an der Universität, der folgende Job nach



der Umschulung nur ein Nebenprodukt deiner Persönlichkeit ist, keineswegs deine gesamte Zukunft, sondern nur ein kleiner Teil, auf den du irgendwann vielleicht kopfschüttelnd zurückblicken wirst. Wir brauchen den **Glauben an neue und vorhandene Möglichkeiten**, wo es mitunter etwas Wundervolles, vielleicht Wundervolles, zu entdecken gibt.

© Janett Menzel, Berlin, 2015

Ein Service von www.schreib-deine-Angst-weg.de

und www.schreib-dich-leicht.de

Vervielfältigung und Weitergabe nur nach persönlicher Freigabe.

Noch ANGST?
Zwangsläufig wird es andere Wege geben, falls etwas schief ging. So ging es jedem, dessen Lebensweg eigentlich anders geplant war. Lies selbst:

„Ich war in Mathe in der 6. und 7. Klasse versetzungsgefährdet, aber blieb auf dem Gymnasium, weil ich unbedingt studieren wollte. In der 11. und 12. Klasse waren meine Noten teilweise so schlecht, dass mit weniger als 3 Punkten in Mathe 'noch gerade so' zum Abi zugelassen worden war. Ich wollte Grafik Design oder Kunst studieren, bewarb mich mit Mappe nach langer Vorbereitungszeit und wurde abgelehnt. Dann lungerte ich ein Jahr zuhause herum, machte verschiedene Praktika in Tageszeitungen, und vertrieb mir die Zeit. Ich musste zum kommenden Bewerbungszeitraum neu entscheiden (was heute ein Segen für mich ist!) und entschied mich für Literatur- und Kulturwissenschaft mit Medien und Soziologie in den Nebenfächern. Für die Nebenfächer aber musste ich mich per Losverfahren anmelden, weil meine Abinote eben nicht gut genug war. Und das klappte. Doch im 3. und 4. Semester an der Uni wurde ich fast wegen zu schlechten Noten in zwei Grundkursen

exmatrikuliert. Zur Zeit meiner Masterabschlussprüfung, die ich viele Jahre vor mich herschob, arbeitete ich bereits 20 Std/Woche, um Geld zu verdienen, und war fast gar nicht in der Lage, die Wucht an Theorie in der vorgegebenen Zeit zu pauken. Für mich waren es alles unwichtige und nutzlose Fakten. Ein Tag vor meiner mündlichen Prüfung musste ich noch lernen, weil ich mental so blockiert war, dass sich mein Lernplan, den ich natürlich strikt aufgesetzt hatte, nicht bis ins Detail erfüllen konnte. Ich hatte höllische Angst, dass genau das als Thema abgefragt würde, was ich auslassen musste, aufgrund von Zeit und vollem Kopf. Die Prüfung ging nur holprig vorüber. Vieles wusste ich nicht. Ich bekam eine 2,3 und abfällige Blicke von einem meiner Prüfer, weil ihm eine '2' zu schlecht war. Dann musste ich mich um einen Job kümmern, sofort. Festanstellung, nur wo? Ich schrieb Bewerbungen, wurde abgelehnt oder die Stelle wurde schlussendlich doch intern besetzt. Ich machte mich selbstständig und ging dann aus der Situation in eine neue Festanstellung.

Im Nachhinein ergab Vieles einen Sinn. Und Vieles ging trotzdem entspannt. Die guten Mathenoten brauchte ich nicht mehr, von denen ich mich nie mehr als vorher und ab dem Hauptstudium stand ich im kreativen Schreiben plötzlich 1,0. Mein Studium trotz der Urteile anderer habe ich mit 1,7 beendet und bin stolz darauf. Der Prüfer, der mir nicht einmal „Alles Gute!“ wünschte, so tief muss seine Enttäuschung gewesen sein, ist in meinen Augen heute pädagogisch wertlos (Ich habe mir viele Schriften zu Pädagogik durchgelesen und Ausschluss/Abwertung aufgrund von vermeintlich schlechten Noten ist da nirgends erwähnt. Daher habe ich entschieden, dass es an ihm liegen muss.). Literatur und Medien (anstatt Kunst/Design, ein Markt, der heutzutage zu überlaufen und meist sogar schlecht bezahlt ist) war auch sehr schön als Studium. Ich bereue nichts, auch wenn keine einzige meiner Fehlleistungen oder angeblichen Versagen mit allen Konsequenzen, die ich mir früher ausgemalt hatte, je in Erscheinung trat. Ich bin einfach einen anderen Weg gegangen und der lief sich sehr gut. Die neuen Möglichkeiten kamen von ganz allein.

Das bin ich. Das Gute ist: Alle denken und sprechen früher oder später so. Das weiß ich, weil ich alle so reden hörte. Alle beenden irgendwann das Zweifeln und betrachten die frühere Situation stattdessen objektiv: als ein gesamtes Werk, an dem viele Menschen gemeinsam gemalt haben. Unser alleiniger Beitrag besteht darin, dass wir uns diesem Gesamtwerk gefügt haben: Aber wie schätzt du dich selbst ein?



© Janett Menzel, Berlin, 2015

Ein Service von www.schreib-deine-Angst-weg.de

und www.schreib-dich-leicht.de

Wenn du unter Prüfungs- und Redeangst leidest, schätze du deine eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen sicher als recht niedrig ein.

Vervielfältigung und Weitergabe nur nach DIE ANGST DURCHBRECHEN persönlicher Freigabe.

Nachstehend einige Möglichkeiten, wie das klappen kann. Am besten probiert man alle aus und schaut, welche am besten funktionieren:

- Alles Negative ins Positive umkehren und notfalls mit „aber“ relativieren. Aus „nicht“ wird „doch!!!“
 - „Ich ertrage das nicht mehr!“ → „Ich ertrage es schon noch, aber ich will...(etwas Neues)!“ und sprich die Sätze laut.
- Verstehen, was dahinter steckt: Frag dich solange „Wieso ist das so?“, bis du deiner Angst auf den Grund gekommen bist. Zum Beispiel:

„Ich bin schlecht in Mathe!“ (Wieso?) „Weil ich x und y nicht zusammenrechnen kann.“ (Wieso?) „Weil mir Zahlen keinen Spaß machen.“ (Wieso?) „Weil es so leblos und un kreativ ist.“ (Wieso?) „Weil es nur pure Theorie ist, die ich irgendwie anhand von blöden Sachaufgaben anwenden muss.“ (Wieso?) „Weil meine Lehrer das so

machen.“ (Wieso?) „Weil sie sich nichts Eigenes ausdenken.“ (Wieso?) „Weiß ich doch nicht!“ (Wieso?) „Weil ich sie noch nie gefragt habe.“ (Wieso?) „Weil sie mich nicht leiden können.“ (Wieso?) „Keine Ahnung. Ich halte mich halt raus und sage nichts.“ (Wieso?) „Weil ich dann nicht auffalle.“ (Wieso?) „Weil dann eben nur die anderen mitarbeiten, und ich nicht.“ (Wieso?) „Weil ich eh die falschen Antworten gebe.“ (Wieso?) „Weil ich die Theorie nicht verstehe und deshalb auch nicht anwenden kann.“ (Wieso?) „Weil die Lehrer es zu schnell erklären und ich nicht hinterher komme.“ (Wieso?) „Weil ich das Thema davor und das davor und das davor schon nicht verstanden habe.“ (Wieso?) „Weil ich bei Thema 123 krank war und dann war ich raus.“ (Wieso?) „Weil ich es nicht geschafft habe, alles nachzuarbeiten.“ (Wieso?) „Weil ich es allein nicht verstanden habe.“ (Wieso?) „Weil ich alles, nicht nur Mathe, allein nachholen musste.“ (Wieso?) „Weil ich versucht habe, es alles allein nachzuholen.“ (...anstatt Hilfe zu suchen jemanden/den Lehrer zu fragen/zur Nachhilfe zu gehen/Lerngruppen zu bilden/die Eltern zu bitten etc.)

- Überleg dir, was du tun kannst, damit es genauso schlimm bleibt wie jetzt oder damit es noch schlimmer wird.
- Wenn du diese Antwort(en) gefunden hast, überdenke erneut, ob du weiterhin Angst haben möchtest.
- Falls ja, dann verstehe, dass jede Angst einen Nutzwert hat und gestehe dir diesen ein, um dich morgen erneut zu fragen, ob dieser Nutzwert noch „nützlich“ ist.
- Falls nicht, bereite dich ausreichend auf den Stoff, den Vortrag, die Bewertungssituation vor. Finde heraus, welche Prüfer/-innen (falls unbekannt), erfrage die Prüfungsgestaltung peinlich genau (Wie wird die Prüfung ablaufen? Wie viele werden noch anwesend sein? In welchem Raum findet die Prüfung statt? Welche Frageformen wird es geben? Was darf ich als Hilfe nutzen?) = Finde alles, was dir Sicherheit gibt, heraus.

- Überdenke die Note oder das Ergebnis, das du erreichen möchtest. Wenn es nur eine 2 würde oder ein fester Händedruck anstatt standing ovations, würde es dir dann anders gehen? Wenn ja, wie? Wieso? Was ändert sich konkret?
- Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte? Welche Konsequenzen hätte es das? Was würdest du dann tun? Was bliebe dann noch als Möglichkeit? Wer kann dir beim Nachdenken helfen?
- Erinnerung dich an alle positiven Situationen, positiven Noten, Stärken und Talente, Fähigkeiten und lobende Worte aus deiner Vergangenheit. Notfalls, hole dir neue ein. Ruf deine Freunde/Familie/ Partner/Kollegen an und lass dir nochmals bestätigen, was du selbst bereits weißt: Ich schaff' das! Schreib dir oder mal dir die netten Worte auf oder kleb ein Foto, von einer sehr unterstützenden Person irgendwo hin, wo du es immer sehen kannst. Hol dir visuelles Lob. Vor mündlichen Prüfungen: Schau dir eine Talk Show an. Vor schriftlichen Prüfungen: Höre Klassik. Studien beweisen die positive Wirkung auf das Gehirn und die Leistung. Atme in die Zwerchfell (also nach unten, sodass der Bauch voll mit Luft wird, nicht die Lungen) und über dem Herz wieder aus. Atme langsam, schließ die Augen und stoße die Atemluft wieder aus, bis du dich etwas freier fühlst.
- Schreib. Schreib alles, was in deinem Kopf ist, jetzt, heute Abend, früh, am Tag der Prüfung, kurz vorher, im Bus, in der Bahn, einfach raus. Schreib: *Ich habe mich gut vorbereitet und trotzdem Angst. Was, wenn ich durchfalle?* Schreib solange, wie du schreiben kannst. Aber schreib!

Studien beweisen: Wer seine Angst vor der Prüfung oder dem Vortrag aufschreibt, erzielt beinahe eine ganze Note besser. Negative Gedankenkreise, in denen man sich selbst abwertet (wie bei Depressionen), lassen sich gut in Gedichten verarbeiten. Bei Angst sind die Ergebnisse sogar weit positiver und heilsamer.

© Janett Menzel, Berlin, 2015
 Ein Service von www.schreib-deine-Angst-weg.de
 und www.schreib-dich-leicht.de
 Vervielfältigung und Weitergabe nur nach
 persönlicher Freigabe.



SCHREIBEN IST © Janett Menzel, Berlin. 2015
Ein Service von www.schreib-deine-Angst-weg.de
HEILSAM UND und www.schreib-dich-leicht.de
SCHAFFT PLATZ IM Vervielfältigung und Weitergabe nur nach
GEHIRN. persönlicher Freigabe.

EINE SCHREIBMETHODE ZUM AUSPROBIEREN

Ein schönes Spiel für die Angst, einer Vera Birkenbihl-Methode entlehnt:

Schreib das Alphabet von A bis Z (ohne x,y) auf ein Papier untereinander. Denk an all deine Ängste in Verbindung mit der Prüfung oder der Rede, dem Vortrag, der Bewertungssituation, die du fürchtest und lass deine Angst aus dir schreiben. Zu jedem Buchstaben lässt du deine Angst/deinen inneren Richter ein entsprechendes Wort schreiben:

- A – Angst
- B – Blamage
- C – Couch
- D – Duschen
- E – Energielosigkeit
- F – ...

Leg das Blatt nach genau 2 Minuten weg, mach dir einen Tee oder ruf kurz einen Freund an. Nimm das Blatt nach einer kurzen Aktivität wieder zu hand und lies, was deine Angst frei assoziierte.

Aus diesen Ergebnissen lässt sich sehr viel ableiten:

- zu deinen Blockaden und ihrer Herkunft
- deinen Emotionen
- deinen Zielen
- was du im Moment brauchst
- was dein innerer Richter diktiert usw.

Eine Interpretation dieser persönlichen Art kann dann wiederum im Schreibprozess aufgearbeitet und verwandelt werden: in eine gesunde Distanz.

Du schreibst nach der Reflektion erneut das Alphabet auf, aber dieses Mal fügst du neben jeden Buchstaben ein POSITIVES Wort:

- A – Angstfreiheit
- B – bereit
- C – Courage
- D – durchblickend
- E – energievoll

- F – freudvoll, furchtlos
- G – glaubend
- H – hartnäckig
- I – instinktiv
- J – ja-sagend
- K – kritikfähig
- L – locker
- M – mutig
- N – nachsichtig
- O – optimistisch
- P – positiv
- Q – qualifiziert
- R – ruhig
- S – sorglos
- T – tiefgründig
- U – umsichtig
- V – vielfältig
- W – weitsichtig
- Z – zuversichtlich

© Janett Menzel, Berlin. 2015

Ein Service von www.schreib-deine-Angst-weg.de

und www.schreib-dich-leicht.de

Vielfältigung und Weitergabe nur nach

persönlicher Freigabe.
SCHREIBEN LINDERT ANGST

„Dass sich Schreibtherapie auch für normale Situationen bewährt, zeigten die Forscher [...]. (welt.de)

„Prüflinge erreichten bessere Noten.“ (welt.de)

Das Thematisieren von Angst, Nervosität und Unsicherheit gäbe wertvolle Hirnkapazität frei, die sonst „in Form von Sorgen gebunden bleibt“. „Das Schreiben [...] ebnete das Feld, so dass jene Studenten, die während der Examen am ängstlichsten waren, ihre Ängste überwinden und ihr volles Potential erreichen konnten“, sagt [Siac] Beilock, University Chicago. (welt.de)

Automatisches Schreiben wirkt positiv bei Prüfungsängsten (Prior, Manfred: Ericksonsche Hypnose in der Behandlung von Klienten mit Prüfungsangst. In: Hypnose und Kognition, 1991, 8 (2), 57-67)

WIESO SCHREIBEN?

Schreiben schafft Platz im Gehirn. Studien zum Einfluss von Schreiben auf Prüfungsangst haben gezeigt, dass Unsicherheiten in Form von Sorgen im Gehirn verankert bleiben, wenn sie nicht adressiert werden. Durch Schreibspiele und allgemeine Schreibmethoden wie automatisches Schreiben, gelenktes oder formgebendes Schreiben, Assoziationen, Cluster u. v. m. lassen sich die Gründe für Blockaden, Problemsituationen und gefürchtete Erwartungen aufdecken, an denen wiederum weitergearbeitet werden kann. Schreibend. *Reframing* (eine Methode, die oft im Coaching angewandt wird) sowie die *Arbeit mit dem innerem Team*, das Erkennen des *inneren Richters* (das Gewissen: „Wenn du das jetzt wieder nicht schaffst, dann...“) und weitere Archetypen können helfen, die Angst aufzulösen. Auch das nachhaltige *Umschreiben* dieser angstbesetzten, blockierenden *Sachverhalte* und Glaubenssätze ermöglicht Menschen, ihre Welt neu bewerten zu lernen und auch Berührungs- und Schwellenängste (nach dem Abitur/Studium zum Beispiel: Es neuer Lebensabschnitt steht an. Was geschieht danach?) in sich zu entdecken und entspannter im Schreiben anzugehen. Gerade bei jüngeren Menschen kann die Einführung ins kreative Schreiben viel Neues hervorbringen und Altes verarbeiten.

Auch mitten in den Lerninhalten, nicht erst vor Prüfungen, hilft Schreiben, sich immer neu auf sich und sein Können zu fokussieren. Schreiben ist damit nicht nur ein Zugang zu Sprachen wie Deutsch und Englisch oder ein erfolgreicher Ansatz, im Deutschunterricht den nötigen Sinn für Literatur zu entdecken. Schreiben ist eine wirksame Methode, um mit einfachen Mitteln, die jedem zur Verfügung stehen, ohne viel Aufwand Großes zu schaffen. Für sich. Und damit auch für seine Leistungen in der Schule und alles, was danach kommen mag.

Plus: Die bei Schülern entstandenen Ergebnisse aus den Schreibsessions können wertvolle Aufschlüsse geben, die man als Lehrer/-in, Dozent/-in oder Elternteil in persönlichen Gesprächen nutzen kann.

Auch bei Erwachsenen kann Schreiben helfen, Vergangenes im wahrsten Sinn des Wortes ad acta zu packen, nachdem sie es aufgeschrieben haben.

Die positiven Seiten des Schreibens mittels Selbsterfahrung, Probehandeln und Lösungsfindung wurden wissenschaftlich bewiesen:

- Verbesserung der Sprach- und Lesefähigkeiten
- verbesserte Wahrnehmung und Integration von Gefühlen durch die Nutzung beider Gehirnhälften und
- damit die Stärkung der Gehirnleistung
- Ermöglichung objektiver/distanzierter Einsichten
- Schaffung eines Zugangs zu sich selbst und zu anderen
- Entwicklung von Lösungsansätzen für ein „Problem“
- Andeckung von unbewusstem Wissen
- Erkennen von unbewusst gefällten Entscheidungen
- Lockerung verdrängter Gefühle
- Ausbruch von Kummer und Trauer, Enttäuschung und Wut und deren Verarbeitung
- Reflektion von Glück, Freude und Erfolgen
- Rausschreiben von Ängsten und Sorgen
- Entlastung von Emotionen

© Janett Menzel, Berlin, 2015

Ein Service von www.schreib-deine-Angst-weg.de

und www.schreib-dich-leicht.de

Vervielfältigung und Weitergabe nur nach persönlicher Freigabe.



ZUR AUTORIN



Janett Menzel lebt in Berlin und arbeitet in der Erwachsenenbildung, sowie als Autorin für Schreibmethoden gegen Angst und als Seminarleiterin für kreatives Schreiben. Sie ist studierte Literaturwissenschaftlerin, verfügt über Zusatzausbildungen im Trainerbereich, im Business Coaching und der Schreibtherapie. Als ehemalige, langjährige Dozentin für Wirtschafts- und Englisch sowie Deutsch und Kommunikation gibt sie Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Prüfungs- bzw. Redeangst mit ihren angepassten Schreibmethoden eine kreative Möglichkeit, ihre bisherigen Lern- und Schulerfahrungen hinter sich zu lassen.

Kontakt:

Janett Menzel
Soldiner Str. 20
13359 Berlin
Telefon: 030/84 71 47 40
E-Mail: post@janettmenzel.de

Themenseiten:

www.janettmenzel.de
www.ich-habe-auch-Angst.de
www.schreib-deine-angst-weg.de
www.schreib-dich-leicht.de

QUELLEN

Birkenbihl, Vera F. *Trotzdem LEHREN* (2007). 4. Auflage. Verlag: mvgverlag.

Bohne, Michael Dr. *Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf. Blockaden lösen mit Energetischer Psychologie* (2007). 2. Auflage. Verlag: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Geuenich, Bettina, Hammelmann, Iris, Havas, Harald, und weitere. *Das große Buch der Lerntechniken* (2010). Verlag: Compact Verlag GmbH München.

Heimes, Silke. *Kreatives und therapeutisches Schreiben* (2013). 4., unveränderte Auflage. Verlag: Vandenhoeck & Ruprecht.

Internetquellen:

WeltN24 GmbH: Prüfungsangst lässt sich mit Schreibübung besiegen (14.01.2011): <http://www.welt.de/wissenschaft/article12138515/Pruefungsangst-laesst-sich-mit-Schreibuebung-besiegen.html> (abgerufen am 03.05.2015)

BBC Online: Poems could cut NHS drugs bill (10.10.2002): <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/2314417.stm> (abgerufen am 03.06.2015)

Bildnachweise:

www.fotolia.de
www.pixabay.de