

▶ Black Out

Panik in der Prüfung: plötzlich scheint alles, was du vorher gewusst hast, verschwunden und der Kopf fühlt sich ganz leer an. Krampfhaft versuchst du, sich zu erinnern und fühlst dich immer hilfloser. Wenn wir zu viel Angst vor einer Prüfung entwickeln und das innere Erregungsniveau sehr stark ansteigt, dann funktioniert plötzlich die Informationsübertragung zwischen den einzelnen Nervenzellen nicht mehr so gut - es kommt tatsächlich zur Blockade. Kurzfristige Blockade heißt aber nicht, dass das Wissen weg ist! Es können nur momentan die gelernten Details nicht abgerufen werden. Hier ein paar Tricks gegen diese Blockade:

- Beherzige den **Anti-Panik-Dreisatz**:
 - 1. Baue Adrenalin ab:** Bewege dich (vor der Prüfung: laufe Treppen rauf und runter, mache Kniebeugen...) (in der Prüfung: `aus Versehen` Stift/ Taschentuch fallenlassen und aufheben; bei großer Panik: auf Toilette gehen und da z.B. Kniebeugen machen oder auf der Stelle hüpfen).
 - 2. Entspanne dich:** Kurz-PMR, Atementspannung (atme langsam tief in den Bauchraum hinein und auch langsam -mit Lippenbremse- wieder aus) ...
 - 3. Ermutige dich** durch einen konkreten positiven Gedanken, den du dir auch glaubst.
- **Ergreife die Initiative:** Schweigen verunsichert die Prüfenden, sie wissen nicht, was los ist und können dir auch nicht helfen. Sag den Prüfenden, dass du soeben den Faden verloren hast oder informiere sie über deine Prüfungsangst und bitte sie, die Frage noch einmal zu wiederholen. Wenn du merkst, dass du zu dieser Frage keinen Zugang bekommst, dann bitte die Prüfenden mit einer anderen Frage fortzufahren und am Ende der Prüfung noch mal auf die unbeantwortete Frage zurückzukommen. Übe das Ganze schon mal laut zu Hause vor dem Spiegel, dann fällt es dir leichter, das in der Prüfung anzusprechen.
- Versuche wieder Zugang zu deinem Wissen zu bekommen, indem du dich re-orientierst (In welchem Fach werde ich geprüft? In welches Untergebiet fällt die Frage? Was weiß ich generell noch von dem Gebiet?). Das aktiviert das Wissensnetzwerk in deinem Gehirn und erleichtert den Zugriff auf damit verknüpftes Wissen.
- Bei schriftlichen Prüfungen hilft es, mit Fragen zu beginnen, die dir leichter fallen. Bei den schwierigeren Aufgaben ist es sinnvoll zunächst auf einem Schmierzettel Ideen zu sammeln: einfach Stichworte, Formeln, etc. aufzuschreiben, die dir zum Thema einfallen. Nach und nach bekommst du wieder Zugriff auf das Gelernte.
- Eine **`Brain-Gym-Übung`** hilft dir, die Verbindung beider Gehirnhälften wieder stärker zu aktivieren und so das stressbedingte Scheuklappendenken aufzuheben. Verfolge z.B. eine vorgestellte „liegende 8“ mit den Augen.

Wichtig ist, sich klar zu machen, dass ein Black-out passieren kann, aber auch wieder vergeht, wenn du ein paar Techniken anwendest.