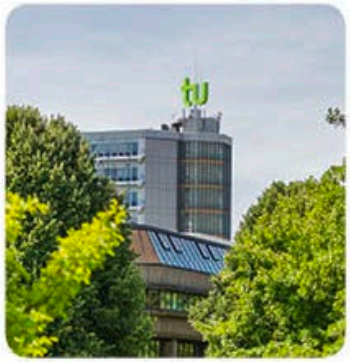
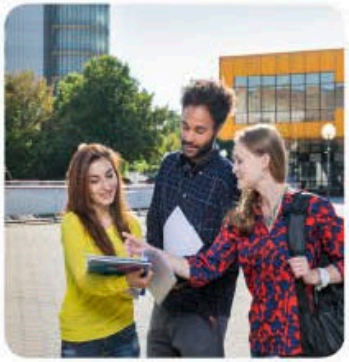
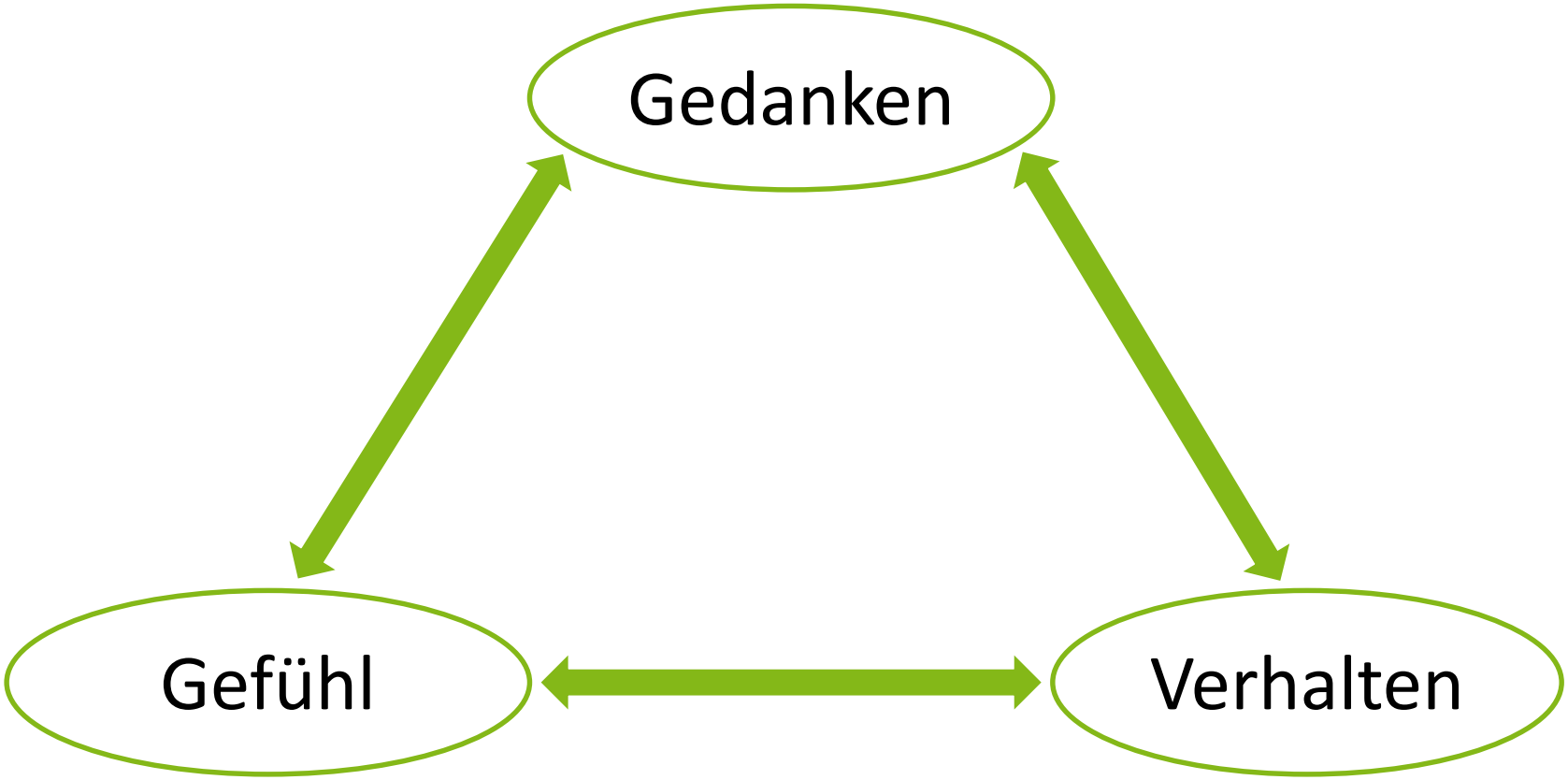
Prüfungstrilogie
Mental fit in die Prüfung





Dipl. Psych. Melanie Buschmann| 30.01.2023

Wie zeigt sich mentale Fitness?



Yerkes-Dodson-Regel

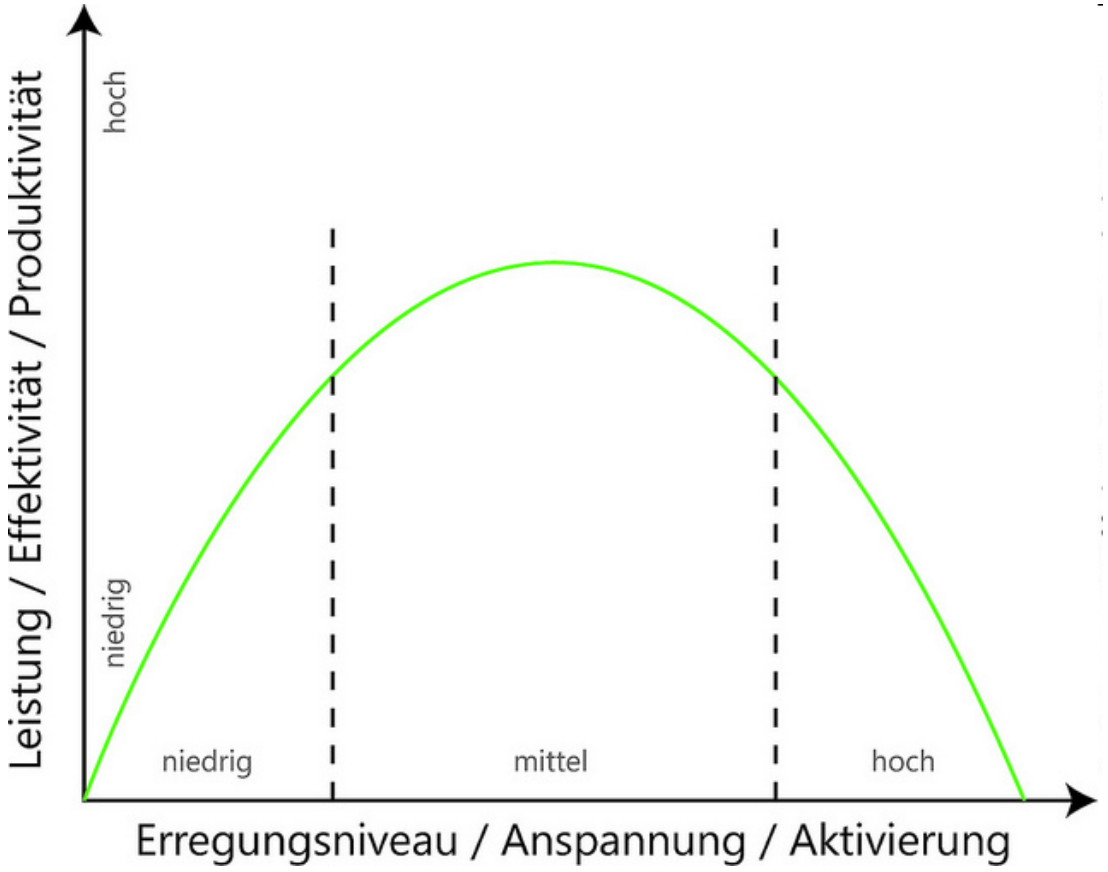


Abb.: http://farm5.staticflickr.com/4073/4910244454_e208f6d255_z.jpg

Wie kann ich meine mentale Fitness verbessern?

Es gibt dazu sehr viele Tipps und Methoden
Hier eine Auswahl:

- Hilfreiche Gedanken entwickeln
- Entspannungsmethoden
- Sich bewusst in eine bessere Stimmung versetzen
- Mentales Training
- Work-Life-Balance und Selbstfürsorge

Voraussetzung ist eine gute inhaltliche Vorbereitung!

Hilfreiche Gedanken entwickeln

- Hinderliche Gedanken identifizieren
- Von diesen Gedanken distanzieren (Ich habe den Gedanken, dass…)
- Gedanken hinterfragen (Ist der Gedanke hilfreich? Habe ich Beweise, das der Gedanke stimmt? Gibt es andere Sichtweisen? ...)
- Hilfreichen Gedanken formulieren
- Prüfen, ob dieser Gedanke glaubhaft ist

Atementspannung

1. Setzen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen
2. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch
3. Atmen Sie durch die Nase tief in den Bauch ein
4. Atmen Sie langsam durch den Mund aus, so lange wie Sie können
5. Zählen Sie dabei soweit, wie Sie können
6. Beim Impuls Luft zu holen, atmen Sie wieder tief ein
7. Wiederholen Sie das Ganze 3- 5 mal
8. Öffnen Sie die Augen und aktivieren Sie sich

Sich in eine bessere Stimmung versetzen

Mit Hilfe von…

- Affirmationen (bekräftigende Sätze) oder Mantras
- Positive Erinnerungen wachrufen
- Bekräftigende „Gute Laune- Lieder“ (Tim Benzko „Hoch“, Katie Perry „Firework“, …)
- Gezielt eine selbstbewusste, zuversichtliche Mimik und Körperhaltung einnehmen

Bekräftigende Gute-Laune-Lieder

- Andreas Bourani „Auf uns“
- https://www.youtube.com/watch?v=k9EYjn5f_nE

- Katie Perry „Firework“
- https://www.youtube.com/watch?v=QGJuMBdaqIw

- Tim Benzko „Hoch“
- https://www.youtube.com/watch?v=u5Vz7obL460

Stimmung mit Mimik und Gestik beeinflussen

Mentales Training (Visualisierung)

Innere Vorstellungen von Prüfungsversagen lösen leicht real spürbare Nervosität aus.

Die innere Vorstellungskraft lässt sich aber auch hilfreich einsetzen!

Mentales Training…

- Ist hilfreich, um in der Vorstellung Fähigkeiten zu üben, was die reale Umsetzung erleichtern kann
- Ist hilfreich um sich in eine passende mentale/emotionale Bereitschaft zu versetzen

Visualisierung

1. Wie sieht meine Prüfungssituation aus (Ort, Uhrzeit, Prüfer, Thema,…)
2. Es sich in einen entspannten Zustand gemütlich machen
3. „Ich stelle mir meine nächste Prüfung möglichst anschaulich vor. So, als ob diese jetzt gerade stattfindet. Meine Prüfung verläuft so gut, dass es gar nicht besser laufen könnte“
4. Ich beschreibe mir, wie ich zur Uni fahren,…, am Prüfungsort ankomme,…, die Prüfung startet,…, ich die ersten Frage hören/lesen,…, ich die weiteren Fragen/ Aufgaben bearbeite,…, ich zum Ende komme,…, ich mich verabschiede/ die Klausur abgebe,…, ich das Gebäude verlassen, ….

Selbstfürsorge

erfüllte
Bedürfnisse
schaffen
Basis für mehr

SCHLECHTE-LAUNE-KURZCHECK

Eine Hand – fünf Finger – fünf Fragen.

1. *Wann habe ich zuletzt was gegessen?*
2. *Wann habe ich mich zuletzt unter freiem Himmel bewegt und durchgeatmet?*
3. *Wann habe ich zuletzt geschlafen?*
4. *Mit wem?*
5. *Und warum?*

Von Hirschhausen, E. (2009). Glück kommt selten allein…(2009) Hamburg: Rowohlt Verlag

Wochenplan mit Work-Life-Balance

Erstellen Sie einen Wochenplan für die kommenden Tage:

- Tragen Sie zuerst feste Termine ein
- Legen Sie einen „Arbeitsbereich“ und einen „Freizeitbereich“ für jeden Tag fest
- Zeit für Aufgaben und Lernen wird im „Arbeitsbereich“ reserviert
- Überlegen Sie sich für den „Freizeitbereich“ bewusst erholsame Aktivitäten
- Für mehr Flexibilität nutzen Sie Post-its, Whiteboards, digitale Kalender

Weitere Tipps zu Vorbereitung und Prüfung finden Sie auf den Arbeitsblättern

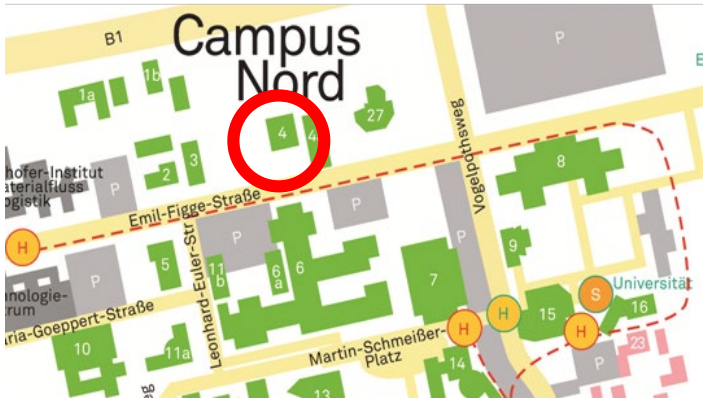
Kontakt

Zentrale Studienberatung
Allgemeine und Psychologische Studienberatung
Emil-Figge-Str. 61, 1. OG
Campus Nord/ Lageplan Gebäude 4

Telefon:
0231/ 755-5050 (Psychologische Studienberatung)
0231/ 755-2345 (Allgemeine Studienberatung)

E-Mail:
psychologische-beratung@tu-dortmund.de
zsb@tu-dortmund.de

Homepages:
www.tu-dortmund.de/psb
www.tu-dortmund.de/beratung



Dipl. Psych. Melanie Buschmann| 30.01.2023