

Mentales Training

für die Erste Juristische Staatsprüfung

Workshop
Astrid Meck



Löbach & Klostermann
Partnergeseellschaft für Personalentwicklung Bonn
www.LplusK.de

*„Das Geheimnis des Erfolgs liegt darin, für die
Gelegenheit bereit zu sein, wenn sie kommt.“
B. Disraeli*

Reflexion

1. Wenn ich Zugang zu all meinen Ressourcen habe und im Flow bin, dann ...
2. Ich gerate in Stress, wenn ...
3. Wenn ich im Stress bin, dann ...
4. Woran erkenne oder merke ich, dass sich eine Stressreaktion aufbaut? Was können innere/äußere Warnsignale sein?
5. Mein bisheriger Umgang mit Stress:
Wenn ich Belastungssituationen bewältigen musste, habe ich erfolgreich folgende Strategien angewendet...

VON DER ÜBERAKTIVIERUNG IN DIE BERUHIGUNG – SELBSTREGULATIONSTECHNIKEN

Atmung

Setzen Sie sich bequem hin oder legen Sie sich bequem auf den Rücken. Achten Sie beim Sitzen darauf, dass sich Brustkorb und Bauch frei bewegen können und nicht eingequetscht sind. Beginnen Sie mit einer vertieften Ausatmung. Warten Sie danach ab, bis die Einatmung von ganz allein einsetzt.

Achten Sie bei der Einatmung auf Ihren Bauch. Bei der Einatmung wölbt er sich vor, wie ein Luftballon, der aufgepustet wird. Bei der Ausatmung ziehen Sie den Bauch nach innen in Richtung Bauchnabel, wie ein Luftballon, aus dem die Luft entweicht. Während der Atementspannung versuchen Sie ganz sanft, ohne sich unter Druck zu setzen, die Ausatmung etwas zu verlängern. Zählen Sie bei der Einatmung langsam mit, bei der Ausatmung sollten Sie etwas länger zählen. Üben Sie täglich etwa 5-10 Minuten.

Bewusste Wahrnehmungslenkung

Bei der bewussten Wahrnehmungslenkung fokussieren wir uns auf einen Gegenstand oder eine Sache. Wir sehen, riechen, berühren, schmecken oder hören etwas und konzentrieren uns nur darauf. Ganz bewusst lenken wir dabei unsere Aufmerksamkeit weg von einer Belastung.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit intensiv auf beliebige Gegenstände in Ihrer Nähe. Das kann ein Kugelschreiber sein, ein Bild, ein Autoschlüssel oder ein Foto. Betrachten Sie die Gegenstände bis ins Detail, stellen Sie sich vor, wie sie sich anfühlen, wie sie riechen, ob sie Geräusche machen und welche es sind. Oder konzentrieren Sie sich auf eine Melodie, die im Hintergrund läuft. Holen Sie sie für ein paar Augenblicke zu sich heran und entspannen Sie dabei. Ihre Stressreaktion wird sich unmittelbar abschwächen und so können Sie mit einem niedrigeren Stress-Level in Ihre derzeitige Situation zurückkehren.

Blitzentspannung

(aus Kretschmann, 2012, Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer)

Suchen Sie sich einen Stuhl und setzen Sie sich aufrecht und bequem hin. Schließen Sie die Augen und achten Sie darauf, wie Ihre Muskeln sich anfühlen. Warm? Schwer? Angepannt? Versuchen Sie ganz ruhig zu werden und an nichts zu denken.

Jetzt verschränken Sie die Hände hinter dem Hinterkopf. Pressen Sie Hände und Hinterkopf kräftig gegeneinander und fühlen Sie die Spannung im Nacken und in den Armen. Halten Sie eine Weile so aus.

Nun entspannen Sie wieder. Lockern Sie Ihre Muskeln, legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel. Fühlen Sie den Zustand der Erleichterung, wenn die Spannung nachlässt: im Nacken, in den Armen. Achten Sie nur darauf, wie Ihre Muskeln sich anfühlen und nehmen Sie wahr, wie Sie auch innerlich immer ruhiger werden, wenn die Spannung in den Muskeln nachlässt. Atmen Sie ganz ruhig und gleichmäßig, tief ein und langsam aus.

Erweitern Sie die Übung: Pressen Sie Hände und Hinterkopf kräftig gegeneinander und fühlen Sie die Spannung im Nacken und in den Armen. Heben Sie auch die Beine an und versuchen Sie die Beine so hoch zu heben, wie Sie können. Vermeiden Sie dabei ein Hohlkreuz durch Anspannung der Gesäßmuskeln. Heben Sie die Beine noch etwas höher. Und richten Sie die Fußspitzen zum Körper. Halten Sie eine Weile so aus.

Nun entspannen Sie wieder. Lockern Sie Ihre Muskeln, legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel. Fühlen Sie den Zustand der Erleichterung, wenn die Spannung nachlässt – im Nacken, in den Armen, in den Oberschenkeln – in den Waden.

Achten Sie nur darauf, wie Ihre Muskeln sich anfühlen und nehmen Sie wahr, wie Sie auch innerlich immer ruhiger werden, wenn die Spannung in den Muskeln nachlässt. Atmen Sie ganz ruhig und gleichmäßig, tief ein und langsam aus.

Erweitern Sie die Übung: Pressen Sie Hände und Hinterkopf kräftig gegeneinander und fühlen Sie die Spannung im Nacken und in den Armen. Heben Sie auch die Beine an und versuchen Sie die Beine so hoch zu heben, wie Sie können. Vermeiden Sie dabei ein Hohlkreuz durch Anspannung der Gesäßmuskeln. Heben Sie die Beine noch etwas höher. Und richten Sie die Fußspitzen zum Körper. Halten Sie eine Weile so aus - und kneifen Sie kräftig die Augen und die Kiefer zusammen, so dass Ihr Gesicht vollkommen angespannt wird.

Nun entspannen Sie wieder. Lockern Sie Ihre Muskeln, legen Sie die Hände locker auf die Oberschenkel. Fühlen Sie den Zustand der Erleichterung, wenn die Spannung nachlässt – im Nacken, in den Armen, in den Oberschenkeln – und im Gesicht. Es ist, als ob alle Spannung sich aus Ihnen löst.

Achten Sie nur darauf, wie ihre Muskeln sich anfühlen und nehmen sie wahr, wie Sie auch innerlich immer ruhiger werden, wenn die Spannung in den Muskeln nachlässt. Atmen Sie ganz ruhig und gleichmäßig, tief ein und langsam aus.

Wiederholen Sie, wenn Sie möchten, die vorige Übung 1 - 2-mal. Wenn Sie möchten, können Sie sich in den Zuständen der Entspannung ein beruhigendes Bild vorstellen:

z. B. an einem warmen Strand zu liegen, die wärmende Sonne zu spüren und das leise Plätschern der Wellen zu hören... Wenn solch ein Bild eher stört, verzichten Sie darauf.

Entspannen Sie weiterhin. Genießen Sie die innere Ruhe. Setzen Sie die Entspannung so lange fort, wie Sie möchten. Wenn Sie aufhören wollen, strecken Sie die Arme kräftig nach vorn und öffnen die Augen.

Reflexion

Um Erholungspausen in meinen Alltag zu integrieren / Entspannungsübungen durchzuführen wäre für mich

- der geeignete Ort

- der geeignete Zeitpunkt

- der beste Zeitpunkt anzufangen

DIE KONTROLLE DES INNEREN DIALOGES

Negative Gedanken lassen sich nicht vermeiden, sie sind ganz normal. Mit Wut, Frust, Ärger, Versagensangst, Problemen oder Resignation sind jedoch noch auf keinem Gebiet Höchstleistungen erzielt worden. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, eine passive und negative Einstellung aufzugeben und durch eine positive Einstellung zu ersetzen.

Stressverschärfende und förderliche Denkmuster

(aus Kaluza, 2004, Stressbewältigung)

Stressverschärfend	Förderlich
<p>»Das gibt's doch nicht!«-Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mit der Realität hadern - sich in Ärger und Frust hineinsteigern 	<p>Annehmen der Realität</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stressoren und eigene Stressreaktionen als Realität akzeptieren (»Es ist, wie es ist.«)
<p>»Blick auf das Negative«</p> <ul style="list-style-type: none"> - einseitig negative Aspekte der Situation wahrnehmen - negative Aspekte zu sehr verallgemeinern - negativen Aspekten eine zu große Bedeutung geben 	<p>»Blick auf das Positive«</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich auf positive Aspekte der Situation, auf Chancen und Sinn orientieren - Konkretisieren - Realitätsüberprüfung
<p>Defizit-Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> - einseitig eigene Defizite, Schwächen, Misserfolge wahrnehmen 	<p>Kompetenz-Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich auf eigene Stärken, Erfolge und Ressourcen (externe Hilfen) konzentrieren - auf die eigenen Kompetenzen vertrauen
<p>Negatives Konsequenzen-Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> - einseitig mögliche negative Konsequenzen und Misserfolge ausmalen und übersteigern (Katastrophisieren) 	<p>Positives Konsequenzen-Denken</p> <ul style="list-style-type: none"> - sich auf mögliche Erfolge und positive Konsequenzen orientieren - Ent-Katastrophisieren (Was könnte schlimmstenfalls geschehen?)
<p>Personalisieren</p> <ul style="list-style-type: none"> - äußere Situationen oder das Verhalten anderer zu persönlich nehmen - sich vorschnell persönlich betroffen, angegriffen, verantwortlich, beschuldigt oder schuldig fühlen 	<p>Relativieren und Distanzieren</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Sache aus einem anderen Blickwinkel, mit den Augen eines anderen sehen - innere Distanz bewahren

Förderliche Gedanken entwickeln

Schritt 1: Angstgedanken aufschreiben

Schreiben Sie alle negativen, ängstlichen Gedanken auf, die Ihnen spontan in den Kopf kommen, egal wie lächerlich oder merkwürdig sie auch erscheinen.

Schritt 2: Angstgedanken hinterfragen

Hinterfragen Sie jeden Gedanken mit Hilfe der folgenden Fragen und gewinnen Sie so eine realistischere Perspektive.

Realitätstestung und Konkretisieren

- Ist es wirklich so?
- Welche Beweise / Tatsachen sprechen für meine Sichtweise?
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die Situation zu erklären?
- Wie sehen die anderen beteiligten Personen die Sache? Wie fühlen die sich?
- Wie sehen andere (neutrale, unabhängige, erfahrene) Personen die Sache?
- Wie würde das Geschehen in einem Dokumentarfilm aussehen?
- Was genau ist passiert? Was ist im Einzelnen geschehen oder gesagt worden?
- Ist das immer so? Welche Ausnahmen gibt es?

Blick auf das Positive, auf Chancen und Sinn

- Was ist das Gute an dieser Situation?
- Wozu ist das gut?
- Wo liegen Chancen?
- Was kann ich in dieser Situation lernen?
- Welche Aufgabe habe ich in dieser Situation?

Orientieren an eigenen Stärken und Erfolgen

- Welche schwierigen Situationen in meinem Leben habe ich bereits gemeistert?
- Wie habe ich das geschafft?
- Welche Stärken und Tugenden habe ich dabei unter Beweis gestellt?
- Worauf bin ich stolz?
- Was gibt mir heute Mut und Sicherheit? Worauf kann ich mich verlassen?

Orientieren an positiven Konsequenzen und „Entkatastrophisieren“

- Wie wird es sein, wenn ich die Anforderung erfolgreich bewältigt habe?
- Wie werde ich mich dann fühlen?
- Wie werden andere, die mir wichtig sind, auf meinen Erfolg reagieren?
- Wie wird das meine Lebenssituation positiv beeinflussen?
- Was würde schlimmstenfalls geschehen? Wie schlimm wäre das wirklich? Wie wahrscheinlich ist das?

Relativieren und Distanzieren

- Wie werde ich später, in einem Monat oder in einem Jahr darüber denken?
- Was denkt jemand, den die Situation weniger belastet als mich?
- Wie wichtig ist diese Sache wirklich für mich? Was ist wichtiger als diese Sache?
- Wie sieht die Situation von einer höheren Warte aus?
- Was würde mein/e Freund/in (jemand, der es gut mit mir meint) mir in dieser Situation sagen?
- Was würde ich einem/r Freund/in zur Unterstützung sagen, der/die sich in einer ähnlichen Situation befindet?

Schritt 3: Hilfreiche Alternativgedanken entwickeln

Formulieren Sie mindestens drei Alternativgedanken. Diese sind umso hilfreicher, wenn sie

- kurz (maximal 10 Worte)
- in der Gegenwartsform
- und als Ich-Botschaft

formuliert sind.

Selbstgespräche beobachten

Meine Selbstgespräche in leichten Vorbereitungs- und Prüfungssituationen

Meine Selbstgespräche in schwierigen Situationen

Meine Selbstgespräche in aussichtslosen Situationen

Reflexion

Welche Denkmuster sind in meinem Gehirn stark ausgeprägt?

Stressverschärfende Denkmuster und Gedanken:

Förderliche Denkmuster und Gedanken:

Welche Denkmuster und Gedanken möchte ich in meinem Gehirn stärker aufbauen bzw. verankern?

Wie gehe ich ab jetzt vor, um die förderlichen Denkmuster und Gedanken in mein Leben zu integrieren?

WEGE AUS DER GRÜBELFALLE

Gedankenstopp

Gedanken können sehr aufdringlich sein, vor allem, wenn es sich um negative Gedanken handelt. Plötzliche Ängste, Befürchtungen, Anschuldigung oder Groll können in unser Bewusstsein vordringen und hartnäckig haften bleiben.

Eine gute Methode, diese Spirale zu durchbrechen, ist der Gedankenstopp. Wann immer Ihnen auffällt, dass Sie sich Sorgen um Dinge machen, die Sie momentan – oder vielleicht gar nicht – ändern können, sagen Sie » STOPP!«. In Gedanken oder noch besser laut.

Mit diesem STOPP-Zuruf unterbrechen wir eine Abwärtsspirale und schieben die negativen Gedanken nachdrücklich beiseite. Noch besser funktioniert die Methode, wenn Sie Ihren Namen hinzufügen. »STOPP, Brigitte!« oder »STOPP, Michael!«. Nach einem solchen STOPP ist es wichtig, dass Sie sich bewusst und unmittelbar auf etwas Erfreuliches zu konzentrieren. Sonst kehren Ihre Gedanken allzu leicht wieder in die Negativ-Spirale zurück. Deshalb braucht der STOPP-Zuruf manchmal auch Wiederholungen, bis er wirkt. Natürlich löst er nicht das Problem, doch Sie gewinnen erst einmal Abstand. Mit diesem Abstand gewinnen Sie außerdem Zeit, um klar zu entscheiden, ob, wann und wie Sie aktiv gegen das Problem vorgehen.

Synchronisieren der Gehirnhälften

Kreuzen Sie die Unterarme über den Brustkorb, so dass die Hände die beiden Schultern berühren können. Durch leichtes abwechselndes Klopfen –zwei Klopfen pro Sekunde – auf die Schultern wird der gewünschte neuronale Stimulationseffekt erzielt.

Papierknäulmethode

Schreiben Sie alle Missgeschicke, die Ihnen im Laufe des Tages passiert sind auf Zettel und legen Sie diese vor sich hin. Die Gedanken an all die Missgeschicke lähmen und sagen dafür, dass die eigene Leistung abnimmt.

Dann knüllen Sie die Zettel zusammen und werfen die Missgeschicke im hohen Bogen in einen Papierkorb – so wird ein Missgeschick nach dem anderen „entsorgt“.

VISUALISIERUNG

Auf außergewöhnliche, herausfordernde Situationen können wir uns mit Visualisieren hervorragend vorbereiten. Die meisten Topathleten nutzen diese Technik zur Verbesserung ihrer Leistungen. Visualisieren ist systematisches, regelmäßiges Trainieren, starke, positive geistige Bilder in sich hervor zu rufen und zu verstärken.

Vorgehen:

- suchen Sie sich einen bequemen und ruhigen Ort, frei von jeglicher Ablenkung
- legen Sie alle Gefühle, Gedanken und Wünsche beiseite, die keinen Bezug zu Ihrem geistigen Vorstellungsbild haben
- stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge vor, wie es ist die Prüfungssituation ruhig und gelassen mit Zugang zu all Ihren Ressourcen zu meistern
- Bilder werden umso wirksamer, je anschaulicher sie sind. Füllen Sie Ihre innere Leinwand mit Farben, Tönen, Gerüchen, Gefühlen und Musik. Nutzen Sie all Ihre fünf Sinne. Je genauer Sie sich jedes Bild und jede Einstellung ausmalen, desto mehr Energie konzentrieren Sie auf die Erfüllung Ihrer Wünsche.
- Üben Sie ohne Druck!
- Visualisieren Sie so viele Einzelheiten und Details wie möglich.
- Wiederholen Sie diese Übung regelmäßig

PRIMING – ERFOLGSBAHUNG MIT HILFE DES UNBEWUSSTEN

Visualisieren Sie Ihre Examenssituation.

1. Welche Stärken haben Sie?
2. Welche Fähigkeiten/Qualitäten könnten Sie noch gebrauchen? Was könnte Ihnen zu einer noch besseren Leistungsbereitschaft verhelfen?
3. Finden Sie ein Akronym: Wer oder was drückt diese Fähigkeiten für Sie aus?
4. Finden Sie ein Bild und der Person, des Gegenstandes oder des Ortes und hängen Sie es überall auf, so dass Sie ständig damit in Berührung kommen.