

Das Hörbuch

Michael Draksal

MENTALE PRÜFUNGS- VORBEREITUNG



Prüfungen so
erfolgreich
meistern wie
Olympiasieger



BLACK-OUT ODER BESTNOTE?

Prüfungen in der Schule, im Studium oder im Job haben – psychologisch gesehen – viel gemeinsam mit Wettkämpfen im Sport: Man lernt («trainiert»), um in der Prüfung (= «im Wettkampf») zu zeigen, was man draufhat. Es gibt nur einen Versuch, der zählt. Die gezeigte Leistung wird bewertet und vom Ergebnis hängen Konsequenzen ab. Wer diese «Nur EIN Versuch»-Bedingung nicht berücksichtigt, wird in den allermeisten Fällen scheitern, bis hin zum Black-out, wo Du alles vergisst, was Du gestern zu Hause noch wusstest.

Die Lösung ist eine **systematische mentale Prüfungsvorbereitung**. Diese besteht aus vielen Übungen, die sogar Spaß machen! Du brauchst nicht ALLES umzusetzen. Das Methoden-Buffer ist so gedacht, dass Du Dir Deine drei, vier, fünf Favoriten heraussuchst, die Dir helfen, eine Bestnote in Deiner Prüfung zu erreichen.

Viel Erfolg für Deine Prüfung wünscht Dir

Michael Draksal

Sportwissenschaftler & Mentaltrainer A



Die Facebook-Seite zum Buch:

www.facebook.com/MentalePruefungsvorbereitung

Scan mich



In diesem Booklet findest Du eine Auswahl der stärksten Methoden aus dem Hörbuch als Kurzbeschreibung.



MEIN FLOW

Hast Du schon mal vom Flow-Zustand gehört, in dem alles wie von selbst läuft? Du gehst 100 Prozent in der Aufgabe auf und hast keine ablenkenden Gedanken mehr. Du bist im Hier und Jetzt, alles gelingt fast automatisch. Auch wenn der Druck groß ist, bleibst Du konzentriert und lösungsorientiert. Hinterher bist Du geradezu erstaunt über Dich selbst: «Unglaublich, wie ich das geschafft habe!» Es ist ein hammergeiles Gefühl.

Das Entscheidende: **Im Flow kannst Du Deine Leistung am besten abrufen und somit das beste Ergebnis erreichen, das möglich ist.** Das Ziel für Deine Prüfung sollte deshalb sein, diesen Flow-Zustand zu erreichen. Du brauchst hierfür einen speziellen Blick auf Deine bevorstehende Prüfung: völlig weg vom Ergebnis, hin zum Flow-Feeling. Das ist eine echte Herausforderung!

Denke NICHT an das Ergebnis. Denke NICHT daran, die Prüfung zu bestehen oder eine bestimmte Note zu bekommen. Vergiss dieses Ergebnis-Denken!

Du brauchst einen mentalen Schalter, den Du vor der Prüfung umlegst, so dass Du nur noch auf die jetzt anstehende Aufgabe fokussiert bist und richtig Lust darauf hast, das Rätsel, das vor Dir liegt, zu knacken.



Mehr dazu in **Track 05**

UMFELDMANAGEMENT

Spitzenleistungen werden nicht im Alleingang erreicht. Im Profisport läuft eine ganze Maschinerie um die Athleten herum. An jedem Olympiastützpunkt in Deutschland gibt es mindestens einen hauptamtlichen «Umfeldmanager», der sich um das Umfeld unserer Kaderathleten kümmert. Ich selbst habe am Olympiastützpunkt Freiburg/Schwarzwald sechs Wochen lang in der Abteilung «Laufbahnberatung und Umfeldmanagement» gearbeitet, wo wir diesen Ansatz tagtäglich umgesetzt haben: Je besser das Umfeld, umso besser für die Athleten.

Das gilt auch für Deine Prüfung! Du brauchst ein Umfeld, das Dich als liebenswerten Menschen mit all Deinen Stärken und Schwächen schätzt – und Du wirst auch nicht verstoßen, falls Du in Deiner Prüfung vollkommen versagst. Dein Umfeld interessiert sich für Dich als Mensch und nicht für das nackte Prüfungsergebnis.

Die Idee beim Umfeldmanagement ist, dass man aktiv daran arbeiten kann, sich so ein unterstützendes Umfeld zu erschaffen. Die Methode hierfür ist die Umfeldanalyse.



Mehr dazu in **Track 06**

DER KONZENTRIERTE LIFESTYLE

Beim Konzentrierten Lifestyle geht es darum, die Qualität Deines Lebens auf ein völlig neues Level zu heben. Der Kerngedanke ist: Durchbrich Deine Automatismen! Denn sie vernebeln Dein Bewusstsein. Wach auf, indem Du die Dinge anders machst, als Du es gewohnt bist! Wachstum gibt es nur außerhalb Deiner Komfortzone!

Ist das anstrengend? Ja, durchaus, aber in einem positiven Sinne. Das kannst Du Dir so vorstellen wie im Urlaub: **Alles ist neu – es gibt keine Automatismen. Du bist deutlich aufmerksamer** als in Deinem Alltag, wo Du die Wege kennst und Deine bekannten Routinen und Abläufe hast.

Die Idee beim Konzentrierten Lifestyle ist genau das: «Urlauber im Alltag» zu werden und dadurch jeden Tag eine ganz neue Lebensqualität zu erfahren!

So hilft Dir der Konzentrierte Lifestyle speziell bei Prüfungen: Du bist konzentrierter im Unterricht, nimmst den Lernstoff leichter auf. Das reduziert den Zeitaufwand fürs Lernen und Nacharbeiten zu Hause. In Prüfungen bleibst Du ruhiger und erinnerst Dich besser an das Gelernte. So bekommst Du bessere Noten.



Mehr dazu in **Track 07**

Alle Übungsblätter für dieses Hörbuch gibt es zum **Download** auf:

www.Mentale-Pruefungsvorbereitung.de
Jetzt herunterladen!



DIE SZENARIO-TECHNIK

Hintergrund dieser Technik ist es, mögliche Ausgänge einer Situation schon vorher zu kennen. So wirst Du nicht kalt erwischt, wenn diese Situation tatsächlich eintritt. Du bist darauf vorbereitet und kannst mental stark bleiben. Beim **Best-Case-Szenario** überlegst Du Dir, wie die Prüfung bestenfalls verlaufen wird. Du hast alles richtig gemacht, wenn Dir diese Vorstellung ein Lächeln auf die Lippen zaubert.

Noch wichtiger für die meisten von uns ist es, sich mit möglichen kritischen Prüfungsverläufen auseinanderzusetzen. Was wäre Dein persönliches **Worst-Case-Szenario**? Finde die drei stressigsten Situationen für Deine Prüfung und schreibe sie auf. Jetzt brauchst Du einen Handlungsplan: Was kannst Du tun, wenn es tatsächlich zu so einer Situation kommt?

Das handschriftliche Aufschreiben Deines Handlungsplanes ist nur der erste Schritt. Lerne ihn auswendig! Verinnerliche ihn. Es wird schwierig genug sein, sich in der echten Stresssituation überhaupt daran zu erinnern, dass Du Dich auf diese Situation vorbereitet hast. Das heißt, je besser Du Deinen Handlungsplan heute auswendig lernst, umso mehr profitierst Du davon in der Prüfung, falls es tatsächlich zu dieser Situation kommt.



Mehr dazu in **Track 08**

VIRTUELLE REALITÄT (VR)

Die moderne Technik bietet auch für die Prüfungsvorbereitung spannende und hochwirksame Optionen. Mit einer 360°-Kamera und einer VR-Brille (in unterschiedlicher Ausstattung von Herstellern wie Oculus, Samsung oder Google) hast Du die Möglichkeit, so realistisch in die Prüfungssituation einzutauchen, dass es wie eine echte Erfahrung wirkt.

Wenn Du die VR-Brille aufsetzt, betrittst Du sozusagen den Prüfungsraum und kannst nun mittendrin die Prüfung üben, z. B. einen Vortrag halten zu Deinem Prüfungsthema oder Dir Fragen stellen lassen, die Du beantworten musst. Oder auch nur lächeln, Dich mit der Situation anfreunden, ein «vertrautes» Gefühl aufbauen zu diesem Raum, damit Du Dich später in der echten Prüfung nicht ganz so unwohl fühlst, sondern Dir alles ein Stück weit bekannt vorkommt.



Mehr dazu in **Track 09**

Anmerkung: Wenn das zu viel Aufwand/Kosten für Dich bedeutet, blättere einfach weiter. Früher hatten wir auch kein VR-Training und haben trotzdem unsere Prüfungen gemeistert.

PROGNOSETRAINING

Du gibst vor der Prüfung eine Vorhersage darüber ab, welches Ergebnis Du vermutlich in der Prüfung erzielen wirst. Mach das bitte schriftlich, nur dadurch wird es verbindlich. Hinterher schaust Du, ob Deine Prognose zutreffend war. Hast Du Dich überschätzt, unterschätzt oder konntest Du das Prüfungsergebnis genau richtig abschätzen?

WAS SOLL DAS?

Du lernst dadurch von Prüfung zu Prüfung, Deine Leistung immer besser einzuschätzen. Du baust Dir eine Vorhersagekompetenz auf. Und das ist die Grundlage für mentale Stärke: wenn Du weißt, was Du von Dir zu erwarten hast. Wenn Du realistisch einschätzen kannst, was Du draufhast. Dann gibt es keinen Grund, in der Prüfung nervös zu werden. Du weiß ja schon vorher, was hinterher dabei herauskommt, zumindest in einem gewissen Korridor.

Das muss natürlich ein paarmal trainiert werden. Und zwar bereits im Vorfeld Deiner Prüfung. Schiebe also einige Probepfungen ein, die Du mit diesem Prognosetraining kombinierst. Und passe Deine Vorhersagen immer weiter an das tatsächlich erreichte Ergebnis an.



Mehr dazu in **Track 11**

QUICK-TIPPS FÜR GEHIRN-GERECHTES LERNEN



Mit einem misslungenen Versuch aufhören Dein Unterbewusstsein arbeitet zuverlässig weiter an der Lösung.



Lerne im Prüfungsoutfit Dein Gehirn verknüpft den Lernstoff mit diesem speziellen Outfit, so dass es Dir leichter fällt, das Gelernte in der Prüfung abzurufen.



Suche den Stress: Lernen in Bewegung Anstatt in Ruhe am Schreibtisch zu lernen, lerne in Bewegung.



Gib selbst Nachhilfe Du kannst anderen nur erklären, was Du selbst verstanden hast.



Schreib einen Spickzettel (Natürlich nicht zum Schummeln während der Prüfung!) Beim Schreiben fasst Du die Inhalte kompakt zusammen.



Lerne mit Emotionen Bring Spaß in Dein Lernen (z. B. mit Lern-Apps oder Mind-Maps).



Mehr dazu in **Track 12**

ERFOLGSMONITORING

Anstatt in einer Nachtschicht am Tag vor der Prüfung den kompletten Stoff in Dich reinzupauken, installiere tägliche Lern-Routinen, so dass das regelmäßige Lernen für Dich zur Gewohnheit wird.

Wir wollen realistisch bleiben: Jeder weiß, dass er eigentlich täglich etwas für seine Prüfung tun müsste, aber wir sind alle Weltmeister im Aufschieben. Um diese Blockaden zu sprengen, gibt es eine Methode, die ich persönlich für extrem mächtig halte: das Erfolgsmonitoring.

So geht es: Du legst Dir ein **Erfolgstagebuch** an, in das Du jeden Abend kurz und knapp einträgst, was Du heute gemacht hast, um Deinem Prüfungserfolg einen Schritt näher zu kommen. Daran anschließend stellst Du Dir die Frage des Tages. Trag auch diese Frage in Dein Erfolgstagebuch ein. Das war's schon!

Der Effekt ist folgender: Wenn Du jeden Tag einen Fortschritt in das Erfolgstagebuch einträgst, siehst Du nach einer Woche bereits sieben Fortschritte. **Das motiviert enorm, denn Du bekommst das Gefühl: «Hey, es geht voran!»**. Auch wenn es nur ein kleiner Fortschritt ist! Nach zwei Wochen hast Du bereits 14 Fortschritte eingetragen. Dein Lernaufwand bringt etwas. Und plötzlich macht es «klick» und Du bleibst automatisch dran beim täglichen Lernen.



Mehr dazu in **Track 12**

KNOTENPUNKTE

Im Spitzensport arbeiten wir erfolgreich mit dem mentalen Training. Dieses **Kino im Kopf** hat erwiesenermaßen positive Effekte. Wie kann Dir mentales Training direkt in der Prüfung helfen?

Ganz einfach: Egal welche Prüfung Du zu absolvieren hast, es gibt bei jeder Prüfung ganz bestimmte Knotenpunkte, die jeder Prüfungskandidat absolvieren muss, egal was jetzt konkret inhaltlich gefragt wird.

Du kannst Dir Ruhe, Sicherheit, Ausstrahlung darüber holen, wenn Du diese Eckpunkte verinnerlichst. **Wie eine Art mentale Landkarte, die Du Schritt für Schritt abfährst**. Überlege Dir, wie Deine Prüfung aussieht, schreibe die sechs bis 14 Knotenpunkte auf, lerne sie auswendig – und Du wirst deutlich ruhiger in der Prüfung bleiben.

Male Dir Deinen Ablauf auch im Geiste intensiv aus. Wie sieht die Umgebung aus? Welche Geräusche hörst Du? Wie fühlst Du Dich in dem Moment der Prüfung? Der Ablauf muss richtig verinnerlicht werden – dadurch entsteht dieses große Selbstvertrauen, das Dir sicheres Auftreten in Drucksituationen ermöglicht.



Mehr dazu in **Track 13**

Trainingsgeräte für das Konzentrations- training zu Hause

Speed-Stacking

Becherstapeln auf Zeit



PIP-Biofeedback-Messgerät

Lerne Deinen Stressgrad zu kontrollieren



Mini-Trampolin

Für zu Hause und unterwegs



Einrad

Anspruchsvolles
Koordinationstraining



Nintendo Wii

Moderne Gleichgewichts- und
Reaktionsspiele



Jonglierbälle



Slackline für zu Hause



Lightning Reaction

Reaktionstraining mit
Stromstößen



Fit Disc



Scan mich



Alle Produkte findest Du hier:
www.Mentale-Pruefungsvorbereitung.de

Mentaltrainer
in Deiner Nähe!



Deutsche
Mentaltrainer
Akademie e.V.

Mentaltraining hilft Dir dabei,
in Prüfungen das abzurufen,
was Du zu Hause gelernt hast.

- ✓ locker bleiben unter Druck
- ✓ Konzentration und Fokus
- ✓ in den Flow kommen
- ✓ persönliche Bestleistung zeigen



GRATIS-Erstgespräch sichern:

www.deutsche-mentaltrainer-akademie.de/mentaltrainer

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Draksal, Michael (2017):

Mentale Prüfungsvorbereitung. Prüfungen so erfolgreich meistern wie Olympiasieger.
Leipzig: Draksal Fachverlag.
978-3-86243-178-6 (MP3-CD)
978-3-86243-179-3 (MP3-Download)

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
Deutschland
www.draksal-verlag.de

Lektorat

Carina Heinrich

Produktion

Katja Krüger

Satz & Grafik

Katja Krüger

Bildnachweis

istockphoto.com: Digipack und Cover (Pole vault © enisaksoy), 3 (Woman thinking of ideas at the office © andresr), 6 (Junge Geschäftsfrau schaut an Unterlagen © fotostorm)
amazon.de: 14 (Herstellerebilder)

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.

© 2017 Draksal Fachverlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Tracklist

- 1 Start (5:47)
- 2 Warum haben wir in einer Prüfungssituation eigentlich Stress? (2:29)
- 3 Gewöhnung an die Prüfungssituation (6:57)
- 4 Den Stress unter Kontrolle bringen (16:04)
- 5 Komm in den Flow (18:06)
- 6 Umfeldmanagement (5:27)
- 7 Der Konzentrierte Lifestyle (18:54)
- 8 Die Szenario-Technik (12:42)
- 9 Virtuelle Realität (12:06)
- 10 Aus der Prüfung lernen (3:20)
- 11 Prognosetraining (4:24)
- 12 Lernen wie ein Olympiasieger (33:08)
- 13 Mental stark bleiben in der Prüfung (3:16)
- 14 Meistertipps (14:44)
- 15 Ausblick (2:36)

Das Hörbuch

MENTALE PRÜFUNGS- VORBEREITUNG

Sicheres Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit – wer will das nicht? Nein, Spaß beiseite, das eigentliche Lernen kann Dir auch dieses Hörbuch nicht abnehmen, aber Du bekommst einen innovativen Trainingsplan für Deinen Prüfungserfolg.

Sportwissenschaftler Michael Draksal bereitet seit mehr als 20 Jahren Athleten mental auf Wettkämpfe vor und stellte dabei fest: Eine Prüfung hat viel gemeinsam mit einem Wettkampf! Denn immer geht es darum, das Gelernte unter Prüfungsbedingungen sicher abzurufen. Profitiere auch Du von den Methoden der mentalen Vorbereitung für Deine nächste Prüfung und **verwandle Prüfungsangst in Flow und Erfolg!**

Ungekürzte Lesung

Laufzeit: 157 Minuten, MP3-CD

www.Mentale-Pruefungsvorbereitung.de