

Mentale Stärke aufbauen

In vielen Sportarten gehört ein Ritual zur Wettkampfvorbereitung, um sich in die richtige Stimmung zu bringen und mentale Stärke aufzubauen. Viele Boxer haben einen Song, Athleten in Teamsportarten stellen sich vor einem Wettkampf im Kreis auf und der Trainer hält vor wichtigen Spielen eine Ansprache. Sehr eindrucksvoll ist der Haka-Kriegstanz der neuseeländischen Rugby Mannschaft bei der WM 2015 (youtube: Haka Rugby 2015). In Abiturprüfungen müssen Sie genau wie Sportler in Wettkämpfen auf den Punkt ihre beste Leistung abrufen. Deshalb lohnt es sich auch für das Abitur, ein eigenes Ritual zum Aufbau mentaler Stärke zusammenzustellen. Sie brauchen:

- *Wappentier*: Welches Tier verkörpert die Eigenschaften, die Sie gerne für die Prüfung hätten? In Spielzeugabteilungen gibt es Plastikfiguren in handlicher Größe für den Schreibtisch.
- *Soundtrack*: Welche Musik versetzt Sie in einen Zustand, der für Sie in der Prüfung optimal ist?
- *Motto*: Welches Motto, passt zu Ihnen und Ihrer Herausforderung? Versuchen Sie unterschiedliche Mottos. Kraftausdrücke können zusätzliche Kraft geben. Sprechen Sie das Motto laut aus und prüfen Sie, ob es zu Ihnen passt und eine emotionale Wirkung hat. Ein gut passendes Motto führt augenblicklich zu einer Reaktion.

Jeden Tag einmal, immer vor dem Lernen und vor den Prüfungen, denken Sie an Ihr Wappentier, hören Ihre Musik und sprechen Ihr Motto dreimal laut aus. Merken Sie sich das Gefühl und fokussieren Sie sich dann auf Ihre Aufgabe. Oft sind solche Rituale so individuell, dass sie von anderen Personen nicht verstanden werden können. Wichtig ist nur, dass es für Sie wirksam ist.