

Chili gegen Blackout

Viele Schülerinnen und Schüler haben Angst vor einem Blackout. Doch was ist das eigentlich? Ein Blackout ist ein komplexes, sich selbsterhaltendes Erlebensmuster. Bestimmte Gedanken lösen negative Gefühle aus, oft verbunden mit körperlichen Reaktionen. Schwitzen, Bauchschmerzen, Verengung des Blickfelds, Druck in der Brust oder Schnappatmung sind typische Symptome. Die Kombination aus diesen Gedanken, Gefühlen und Empfindungen führt zu einer neurologischen Notfallreaktion. Das Blut wird in große Muskelgruppen geleitet und der ganze Körper auf Angriff oder Flucht vorbereitet. Unter solchem massiven Stress ist das Gehirn nicht mehr in der Lage, komplexe kognitive Aufgaben zu lösen. In echten Gefahrensituationen ist dies eine überlebensnotwendige Fähigkeit, nur leider ist eine Abiturprüfung kein guter Zeitpunkt dafür.

Vorbeugende Maßnahmen gegen einen Blackout sind das Ritual für mentale Stärke von und das Konzentrationstraining (Tipp Nr. 5). Wenn nichts mehr geht, kann ein akuter Blackout auch durch einen starken körperlichen Reiz unterbrochen werden. Dafür brauchen Sie eine sehr scharfe Chilischote, deren Schärfegrad deutlich über Ihrer Genussgrenze liegt. Wenn Sie einen Blackout haben, beißen Sie beherzt in die Chilischote, bis es im Mund heftig zu brennen beginnt. Ihr Organismus ist nun mit Wichtigerem beschäftigt, als mit den negativen Gedanken an die Prüfung. Trinken Sie nun etwas Milch, um den Schmerz zu vertreiben. Sehr wichtig: Probieren Sie dies vor der Prüfung unbedingt mehrfach aus. Manchmal reicht dann in der Prüfung bereits der Anblick der Chilischote, um den Blackout zu unterbrechen.