

Die letzte Nacht vorher

Viele Menschen können in der letzten Nacht vor einer Prüfung nicht gut schlafen. Sorgen kreisen im Kopf herum. Studien zeigen allerdings, dass eine Nacht mit wenig Schlaf keine negativen Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit haben muss. Stress entsteht vor allem, wenn man sich zum Einschlafen zwingen will.

Es gilt das Motto: *Lieber entspannt wach bleiben, als gar nicht schlafen.*

Beim Lernen am Schreibtisch ist man oft noch zuversichtlich, doch beim Einschlafen erscheinen die Herausforderungen einer Prüfung übermächtig. Das liegt daran, dass das Gehirn auf dem Weg ins Bett seinen Dienst einstellt und der ganze Organismus in einen Entspannungsmodus wechselt. Im Blümchenschlafanzug fühlt man sich nicht richtig kompetent. Machen Sie folgendes Experiment: Wenn Sie beim Einschlafen Stress wegen der Prüfung bekommen, schätzen Sie den Stress auf einer Skala ein und merken Sie sich das Gefühl. 1= kein Stress, 10= extremer Stress. Anstatt einzuschlafen stehen Sie nun auf, duschen Sie, ziehen Sie sich an und bringen Sie Ihren Körper mit zwei Kniebeugen und einem Kaffee in Fahrt. Schätzen Sie jetzt nochmal den Stress ein. Wenn es Ihnen nun besser geht, können Sie sich entspannen und wieder ins Bett gehen. Wenn nicht, dann gilt das Motto von oben.