

Konzentration und Entspannung

Konzentration und Entspannung sind wichtige Voraussetzungen für Erfolg in einer Prüfung. Oft wird dies durch innere Anspannung verhindert. Die folgende Übung kann Ihnen helfen, sich zu entspannen und zu konzentrieren: Setzen Sie sich aufrecht hin. Atmen Sie bewusst tief und langsam ein und aus. Fixieren Sie mit Ihren Augen vor sich einen Punkt. Während Ihre Augen auf diesen einen Punkt gerichtet sind, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf:

- ... zwei andere Punkte, die Sie in Ihrem Blickfeld sehen können, ohne die Augen zu bewegen. Sie können die Punkte gleichzeitig wahrnehmen oder nacheinander. Machen Sie einen tiefen Atemzug und atmen Sie bewusst langsam aus und sagen Sie dabei zu sich selbst: „Ich bin nicht meine Note!“
- ... zwei Geräusche, die Sie hören können. Sie können die Geräusche gleichzeitig wahrnehmen oder nacheinander. Machen Sie einen tiefen Atemzug und atmen Sie bewusst langsam aus und sagen Sie dabei zu sich selbst: „Ich bin nicht meine Note!“
- ... zwei Stellen an Ihrem Körper, die Sie fühlen können. Sie können die Stellen gleichzeitig wahrnehmen oder nacheinander. Machen Sie einen tiefen Atemzug und atmen Sie bewusst langsam aus und sagen Sie dabei zu sich selbst: „Ich bin nicht meine Note!“

Wiederholen Sie den Ablauf mit nur einem Punkt, einem Geräusch, einer Stelle am Körper. Eine leichte Verengung oder ein Verschwimmen des Blickfelds während der Übung ist normal. Strecken Sie sich anschließend, atmen Sie tief durch und lenken Sie Ihre volle Konzentration und Energie auf die Aufgabe, die Sie nun angehen wollen. Experimentieren Sie beim Lernen mit der Technik, bevor Sie sie in einer Prüfung einsetzen.