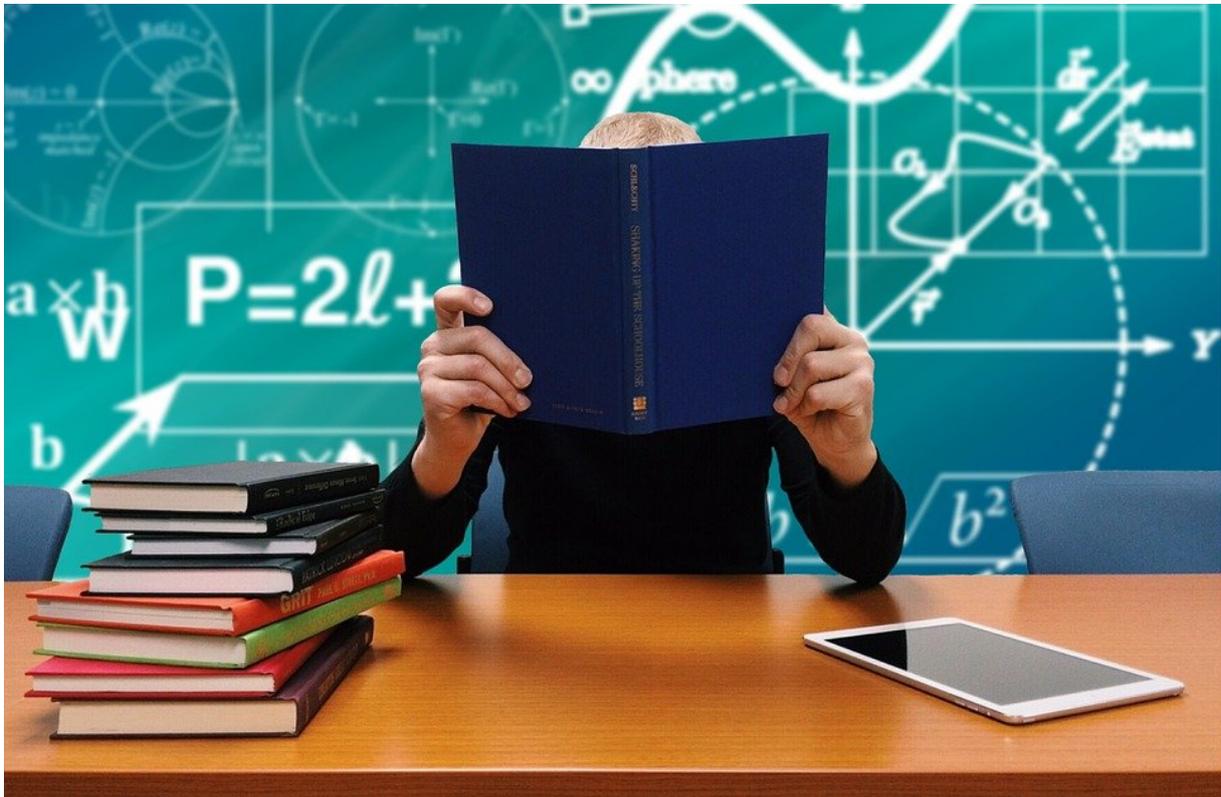


Prüfungs- und Auftrittcoaching
„Wenn Angst das Denken blockiert“



Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach
bei InKonstellation, Köln

Susanne Busche, April 2021

Inhaltsverzeichnis:

1. Einleitung.....	3
2. Prüfungscoaching mit Lina	4
3. Bausteine und Bestandteile eines Coachings im Feld Prüfungs- u. Auftrittscoaching.....	5
4. Drei Dimensionen von Prüfungsangst, Stress und Blackout	5
4.1 Erste Perspektive (1): Versagen unter Druck / Choking under Pressure	6
4.2 Zweite Perspektive (2): Lernen und Verstehen.....	7
4.3 Dritte Perspektive (3): Motivation und Blockade.....	8
5. Auftragsklärung und Zielfindung mit dem GROW Modell	9
6. Pacing und in den Rapport gehen	9
7. Fallbeispiel Lina:	10
8. Psychoedukation schafft Entlastung	11
9. Mentale Stärke – Training (PAC®).....	12
10. Emotionsregulation durch Klopfen (in Anlehnung an PEP®)	16
11. Fazit.....	18
12. Quellenangaben:.....	19

1. Einleitung

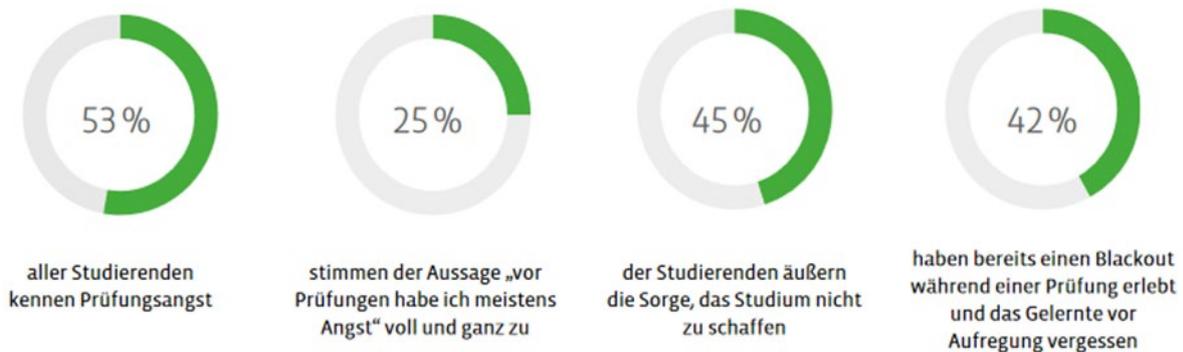
Was hat mich bewogen, über dieses Thema zu schreiben?

Ich bin seit 2011 Studienberaterin an einer Hochschule, mit dem Schwerpunkt Lernberatung und Prüfungscoaching. Mit diesem Angebot steht den Studierenden ein vielfältiges und individuell angepasstes Beratungsangebot zu Themen, wie Studienzweifel, Motivationstief, Zeitmanagement, Lerntechniken und –strategien, Prüfungs- und Auftrittsangst zur Verfügung.

Neben der großen Nachfrage im Bereich Lernberatung und –coaching hat sich ein ganz besonderer Bedarf im Bereich des Auftritts- und Prüfungscoachings gezeigt. Studierende, die vor einer Präsentation, einer Klausur (schriftlich oder mündlich) stehen und über große Angst und Aufregung berichten, bis hin zu einem Blackout. Auch das Gespräch mit Lehrenden oder auch ein Vorstellungsgespräch für ein Praktikum stellt für viele Studierende eine besondere Herausforderung dar.

Diese Entwicklung spiegelt auch eine Umfrage der letzten Studierendenbefragung von 2017 „Beratung im Profil“ vom [Studentenwerk](#) wieder.

PRÜFUNGSANGST BEI STUDIERENDEN



Quelle: 13. Studierendensurvey an Universitäten und Fachhochschulen (2017)

In dieser Arbeit möchte ich einen Schwerpunkt meiner Arbeit im Kontext von Hochschule vorstellen und reflektieren. Es soll sich hier nicht um eine wissenschaftliche Abhandlung handeln und so auch nicht verstanden werden, sondern um eine persönliche Auseinandersetzung mit einem Teilbereich meiner Arbeit und einem Thema, was mir sehr am Herzen liegt.

Meine Tätigkeit als Coach an einer Hochschule ist eingebettet in meinen allgemeinen Arbeitsbereich als Studienberaterin. Im Umkehrschluss bedeutet dies, meine Zeit ist begrenzt, was aber nicht die Zahl der Ratsuchenden davon abhält, um Unterstützung anzufragen. Um möglichst vielen Ratsuchenden Unterstützung anbieten zu können, greife ich auf Techniken und Methoden zurück, die effektiv und zielgerichtet sind.

Im Rahmen dieser Abschlussarbeit möchte ich meine Vorgehensweise am Fallbeispiel einer Studierenden, die allgemeintypisch für viele Anfragen im Bereich des Prüfungs- und Auftrittscoachings steht, darstellen.

2. Prüfungscoaching mit Lina

Studierende, die das Angebot des Prüfungscoachings wahrnehmen, stehen in der Regel unter massivem Druck und befinden sich in einer sehr angespannten physischen und psychischen Verfassung. Allein der Gedanke löst Nervosität und schlaflose Nächte aus. Kurz vor der Prüfung kommen Panik, innere Unruhe und körperliche Symptome wie Übelkeit oder Bauchschmerzen hinzu. Versagensängste machen sich breit. „Das schaffe ich nie!“.

In der Regel kommen die Ratsuchenden „spät“ und/oder stehen vor einem Letztversuch (bei Nichtbestehen droht die Exmatrikulation). Bei Lina, meinem Fallbeispiel war es der Letztversuch der Panik auslöste.

Fallbeispiel Lina:

Lina studierte „Medienwirtschaft und Journalismus“ im 8. Semester und befand sich kurz vor dem Abschluss. Die Bachelorarbeit (BA) hatte sie schon in der Schublade, befand sich jedoch im Grundlagenfach Mathematik in einem Letztversuch. Im Falle eines Nichtbestehens bedeutete das für Lina Exmatrikulation aufgrund fehlender Leistungen und eine deutschlandweite Sperrung für diesen Studiengang. Sie hätte diesen Studiengang also nicht an einer anderen Hochschule oder Universität in Deutschland fortsetzen können. Bei dem Letztversuch handelte es sich um eine mündliche Prüfung von 30 Minuten vor zwei Prüfern.

Lina hatte seit ihrer Schulzeit Probleme mit Mathematik. Dies hat sie sehr treffend in einem persönlichen Zitat wiedergegeben.

„Wenn ich eins in der fünften Klasse in Mathe gelernt habe, dann das: "Ist es einfach, kann es unmöglich richtig sein!"

Diese Erkenntnis und das Gefühl mit Zahlen nicht umgehen zu können, haben sich hartnäckig eingeprägt und mich selbst durch mein gesamtes Studium begleitet. Alle Module, die irgendeinen mathematischen Ansatz hatten, habe ich doppelt und dreifach mitgenommen. Doch den eigentlichen Endgegner habe ich mir bis zum Schluss aufgehoben!“

Anhand von Linas Werdegang werde ich meine Vorgehensweise, die einzelnen Schritte, Methoden und Techniken aufzeigen und näher erläutern, dabei aber nicht detailliert auf den Coaching Prozess eingehen.

3. Bausteine und Bestandteile eines Coachings im Feld Prüfungs- u. Auftrittscoaching

Folgende Bausteine sind oder können Bestandteile eines Coachings, im Rahmen von Lernen, Prüfung und Auftritt sein und sind nach Bedarf variierbar:

- Problem- und Zielanalyse
- Lern- und Arbeitspläne, Zeitmanagement
- Lern- und Erinnerungstechniken
- Erarbeiten von Prüfungsstrategien
- Auseinandersetzung mit der Prüfung statt Vermeidung,
- Konstruktive Auseinandersetzung mit den Konsequenzen der Prüfung und der Zeit nach der Prüfung
- Veränderung des Anspruchs- und Leistungsdenkens, Belohnungssysteme
- Ressourcenanalyse
- Hilfreiche Selbstinstruktionen
- Veränderung der Katastrophenphantasien in mutmachende und angstreduzierende Gedanken,
- Bewältigung der Angst als Ergebnis traumatischer Prüfungserfahrungen,
- Entspannungsmethoden, Senkung zu hoher Anspannung,
- Rollenspiele/Prüfungssimulation
- Umgang mit Blackouts

4. Drei Dimensionen von Prüfungsangst, Stress und Blackout

Mit dem Modell „Drei Dimensionen des Prüfungs- und Auftrittscoachings“ (PAC®) möchte ich eine Methode vorstellen, die ein effektives und strukturiertes Vorgehen für „Prüfungs- und Auftrittsangstgeplagte“ ermöglicht.

Dabei haben sich drei Perspektiven, die in Wechselwirkung zueinanderstehen und sich auf Problembeschreibungen der Coachees bezogen, als besonders relevant und für die Praxis äußerst hilfreich erwiesen.

Folgende Abbildung verdeutlicht die Dimensionen der „Drei Perspektiven“:

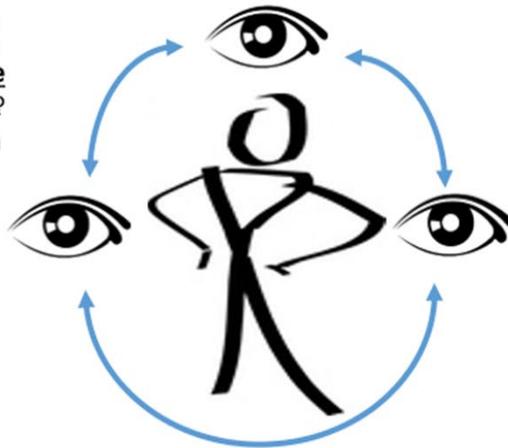
Drei Perspektiven

Lernen und Verstehen

- Ausreichend **Verständnis**?
- Fühlt sich die Person in dem Gebiet sicher?
- Hat die Person genug Zeit zum Lernen?

Versagen unter Druck/ Choking under Pressure

- **Erleben** in der Prüfung?
- Erregungszustand beim Lernen?
- Kann die Person unter Druck auf ihr Potential zugreifen?
- Prüfungsstrauma?



Motivation/Blockade

- **Wofür** will die Person studieren?
- Lohnt sich der Aufwand? (Kosten-Nutzen-Bilanz)
- Was ist die nächste Aufgabe nach der Prüfung?
- Werden durch den Erfolg eigene Bedürfnisse gefährdet?
- Hat die Person die (innere) Erlaubnis für Erfolg?

Abb.: Prüfungs- u. Auftrittcoaching PAC®/www.timo-nolle.de

4.1 Erste Perspektive (1): Versagen unter Druck / Choking under Pressure



Hier geht es um emotionale, mentale Erlebens- und Erregungszustände. Wenn Studierende in einer Prüfung nicht auf ihr Wissen und auf ihre Ressourcen zurückgreifen können, kann es mit einer unwillkürlichen mentalen Veränderung ihres Zustands zusammenhängen. Dieser Zustand wird oft als Blackout und Stress erlebt.

Interventionen sollen dem Coachee dazu verhelfen, selbstregulierend in einen ziieldienlichen Zustand zu gelangen und so wieder Zugriff auf das Wissen und Ressourcen zu bekommen.

<https://pixabay.com>

Voraussetzung für eine erfolgreiche Intervention ist, dass der Coachee über die notwendige Kompetenz, das Wissen (Perspektive 2) verfügt und die Motivation (Perspektive 3) hinsichtlich Zielerreichung vorhanden ist.

Mögliche Interventionen:

Zum Beispiel:

Psychoedukation von Angst, Mentales Stärken Training, Selbstregulation (Klopfen, Atmen, Körperhaltung), Stärkende Kommunikation, Auflösung von Prüfungstrauma, Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Qigong, Yoga etc.), Traumatherapie, Anti-Blackout-Training, PEP®, EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing).

4.2 Zweite Perspektive (2): Lernen und Verstehen



Hier geht es um die kognitive Leistungsfähigkeit des Coachees. Ist genügend Wissen vorhanden, dass die Prüfung machbar ist? Wie sieht es aus mit der Lernmethode?

Ein reines Auswendiglernen garantiert nicht, dass der Coachee die Zusammenhänge verstanden hat und einen Transfer herstellen kann. Auch die Lernumgebung und das Zeitmanagement sind Punkte, die unbedingt berücksichtigt werden sollten. Unsicherheit und Nichtwissen erzeugt Stress und Angst. Das erklärt, warum sich viele Studierende mit unpassenden Lerntechniken, Entspannungsmethoden wünschen.

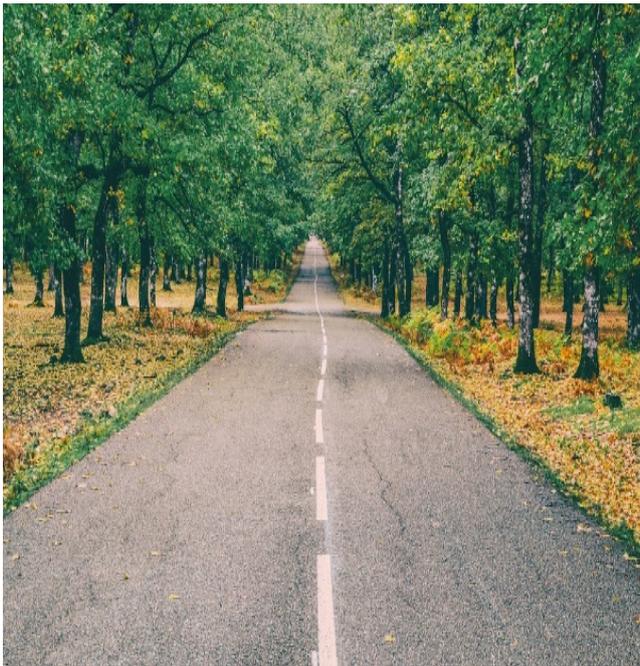
<https://pixabay.com>

Mögliche Interventionen:

Zum Beispiel:

Aneignung von theoretischem Wissen, Analyse von Lerntechnik, Arbeitsplatz und Zeitmanagement, Aufbau von Lerntandems oder –gruppen, Visualisierung des Wissens, Wissenskontrolle und Fokussierung auf „was kann ich“, Entwicklung von Prüfungsstrategien.

4.3 Dritte Perspektive (3): Motivation und Blockade



Motivation ist in der Regel vorhanden, wenn die Person über ein positives emotionales inneres Bild hinsichtlich des Studien- bzw. des Berufsziels (Nutzen) verfügt, für das sich der Aufwand (Kosten) lohnt. Sind die Zielvorstellungen vage und emotional unbedeutend, werden kaum emotionale Emotionen ausgelöst. Manchmal sind auch Vorstellungen einer beruflichen /persönlichen Zukunft vorhanden, die unbewusst auf Ablehnung stoßen. Dazu gehören auch Loyalitätskonflikte (z. B. Eltern, Geschwister). Studierende, die mit so einem inneren Konflikt kommen, berichten oft von unerklärlichen Blackouts, innerer Unlust und nicht greifbaren Widerständen.

<https://pixabay.com>

Mögliche Interventionen:

Zum Beispiel:

Arbeit mit inneren Anteilen, Time Line, subjektive Imperative transformieren, Verflüssigen von Glaubenssätzen, Ambivalenz und Blockaden Check (ABC), Aufbau einer anziehenden Vision, PEP®, Zürcher Ressourcen Modell ZRM®.



5. Auftragsklärung und Zielfindung mit dem GROW Modell

Die Anliegenklärung mit dem Prüfungs- u. Auftrittscoaching PAC® gleiche ich gerne immer wieder mit dem GROW MODELL ab.

Habe ich alle Punkte hinsichtlich GOAL, REALITY, OPTIONS und WAY FORWARD berücksichtigt?

GROW steht für:

GOAL

- Kontakt herstellen (in den Rapport gehen), Anliegenklärung?
- Zielfestlegung (kann immer wieder angepasst werden)

REALITY

- Wie ist die aktuelle Situation? Reality-check?
- Gibt es bereits Unterstützung (Netzwerk)?
- Wo gibt es Hürden? Was kann aus dem Weg geräumt werden?
- Wie sieht es mit den Ressourcen aus?

OPTIONS

- Was können die erste Handlungsschritte und Optionen sein?
- Welche Anlaufstellen könnten eine weitere Unterstützung sein?

WAY FOWARD

- erste Schritte festhalten, wer ist wann, wo und wie gefragt? Welche Ressourcen können hier greifen?
- Termine festlegen

(vgl. Sir John Whitmore: Coaching for Performance)

6. Pacing und in den Rapport gehen

Um vertrauensvoll und konstruktiv miteinander arbeiten zu können, ist Grundvoraussetzung, dass sich Coach und Coachee annähern und sich aufeinander einstimmen (Pacing). Ist dies gelungen, so entsteht eine produktive Arbeitsbeziehung zwischen Coach und Coachee.

Es findet eine Kommunikation in Resonanz statt (vgl. Bamberger 2010, 169). Der Rapport gehört zu den wesentlichen Erfolgsparametern für ein wirksames Coaching.

„Rapport ist die Fähigkeit, die Welt eines anderen zu betreten und zu ihm eine Brücke zu bauen. Es ist die Kunst, die Unterstützung und Mitarbeit anderer zu erhalten, um ein gemeinsames Ziel zu erreichen. Rapport ist eine Beziehung, die gekennzeichnet ist durch

Zustimmung, gleiche Richtung oder Ähnlichkeit. Wenn der Rapport vorhanden ist, dann verschwindet der Widerstand.“¹

Schon Sigmund Freud erkannte, wie wichtig die Beziehung zwischen Therapeut und Patient ist. „Sogar die brilliantesten Ergebnisse laufen Gefahr, plötzlich weggewischt zu werden, wenn meine persönliche Beziehung zum Patienten gestört wurde. ... Die persönliche emotionale Beziehung zwischen Therapeuten und Klienten ist letztendlich stärker als der komplette kathartische Prozess.“
(Freud, 1927/1961, S. 27).

Drei Komponenten bestimmen in ihrer Kombination die Qualität und die Stärke des Arbeitsbündnisses und damit den Erfolg (Horvath & Greenberg, 1989).

- Positive Bindungsqualität zwischen Coach und Coachee (zwischenmenschliche Wärme, Vertrauen und wechselseitige Akzeptanz), Empathie spielt hier eine tragende Rolle
- Coach und Coachee sind sich einig über die gesteckten Ziele
- Einigkeit in den eingesetzten Werkzeugen (Interventionen sind effektiv und relevant)

7. Fallbeispiel Lina:

Zwischen Lina und mir konnte schnell eine gute und vertrauensvolle Arbeitsatmosphäre aufgebaut und die weiteren Ziele und Handlungsschritte festgelegt werden. Linas oberstes Ziel war, die mündliche Prüfung (Letztversuch) zu bewältigen.

Wo konnte Lina ansetzen?

Perspektive 2/Lernen und Verstehen

- Lina war seit längerer Zeit aktiv dabei, ihre Mathematikkenntnisse auszubauen und durch Training Sicherheit in den Transfers zu bekommen. Sie bekam fachliche Unterstützung und ein regelmäßiges Feedback, wie ihr Wissensstand war. Es stellte sich schnell heraus, dass sie, wissenstechnisch in der Lage war, die Prüfung zu bestehen. Um die innere Stimme zu entkräften, sie würde nicht genug lernen, blieb sie am Ball und nahm weiterhin ihre Mathematikeinheiten war.
- Sie führte ein Gespräch mit der prüfenden Professorin, schilderte ihre Situation und bat um eine grobe Themeneingrenzung. Weiterhin nahm sie an den regelmäßigen Sprechstunden (offene Fragen aus den Vorlesungen) der Professorin teil.

Wo konnte ich als Coach begleiten?

Perspektive 1/ Versagen unter Druck/Choke under Pressure

- Psychoedukation „Entstehung von Angst, Prüfungsangst und Blackout
- Mentales- Stärken-Training - Ressourcenaktivierung
- Selbstmanagementtechniken – Klopfen mit PEP®

¹ <https://www.landsiedel.com/at/nlp-bibliothek/rapport-pacing-leading.html#was-ist-rapport>

- Gedankenhygiene – Affirmationen
- Atemtechniken

8. Psychoedukation schafft Entlastung

Entstehung von Angst, Prüfungsangst, Lampenfieber, Blackout... .

Wenn Ratsuchende in die Sprechstunde kommen, kann es hilfreich und sehr entlastend sein, sie über die Entstehung von Angst aufzuklären (Psychoedukation). Das schafft in der Regel Erleichterung und ein regelrechtes Aufatmen – „mit mir ist alles in Ordnung, das sind ganz normale biochemische Prozesse, die in Gang gesetzt werden.“

Angst ist ein uraltes Gefühl und ohne Angst wäre die Menschheit nicht da, wo sie heute ist. Wir brauchen Sie zum Überleben und wir brauchen Sie, um in Aktion zu kommen und um Leistungen abzurufen.

In angsteinflößenden Situationen werden alle Prozesse im Körper in Gang gesetzt, die den Menschen zur Flucht oder zum Kampf mobilisiert. Die Angst ist eine nützliche Schutzreaktion. Hierbei spielt die Amygdala, auch Mandelkern genannt eine große Rolle, denn hier werden die Emotionen verarbeitet. Sie dient Mensch, als auch Tier als Alarmanlage oder Rauchmelder (vgl. <https://www.netdoktor.de/anatomie/gehirn/amygdala/>).

Nun sind Prüfungen nicht lebensbedrohlich und zum Kampf anzusetzen oder die Flucht zu ergreifen denkbar schlechte Reaktionen und Strategien.

Angsteinflößende Prüfungen können aber die gleichen biochemischen Prozesse auslösen. Sobald die Prüfung oder der Auftritt als Bedrohung bewertet wird, beginnt der Körper damit, Stresshormone auszuschütten, unmittelbar danach zeigen sich die ersten Stresssymptome, wie Herzrasen, schnelle Atmung, Schwitzen, Zittern, Übelkeit, Schwindel und vieles mehr. Auch die Großhirnaktivität wird reduziert, das heißt, die kognitive Leistungsfähigkeit wird eingeschränkt. Das kann zum Beispiel das Sprachzentrum beeinträchtigen und es kommt zu Wortfindungsstörungen, die Person beginnt zu stottern oder zu stammeln.

Prüfungsangst hat Einfluss auf die kognitiven Fähigkeiten, „Ich kann mich nicht mehr richtig konzentrieren und das Gelernte abrufen. Ich habe das Gefühl, nichts bleibt im Kopf,“ so ratsuchende Studierende. Der Blackout in Prüfungssituationen ist der Worst Case aller Symptome.

Auswirkungen auf die Stimmung ist ebenfalls ein Phänomen bei Prüfungsangst. Prüfungsangst macht mut- und antriebslos, Studierende beschreiben Ihren Zustand als depressiv, gereizt oder auch aggressiv. Viele Studierende leiden vor der Prüfung unter Schlafstörungen.

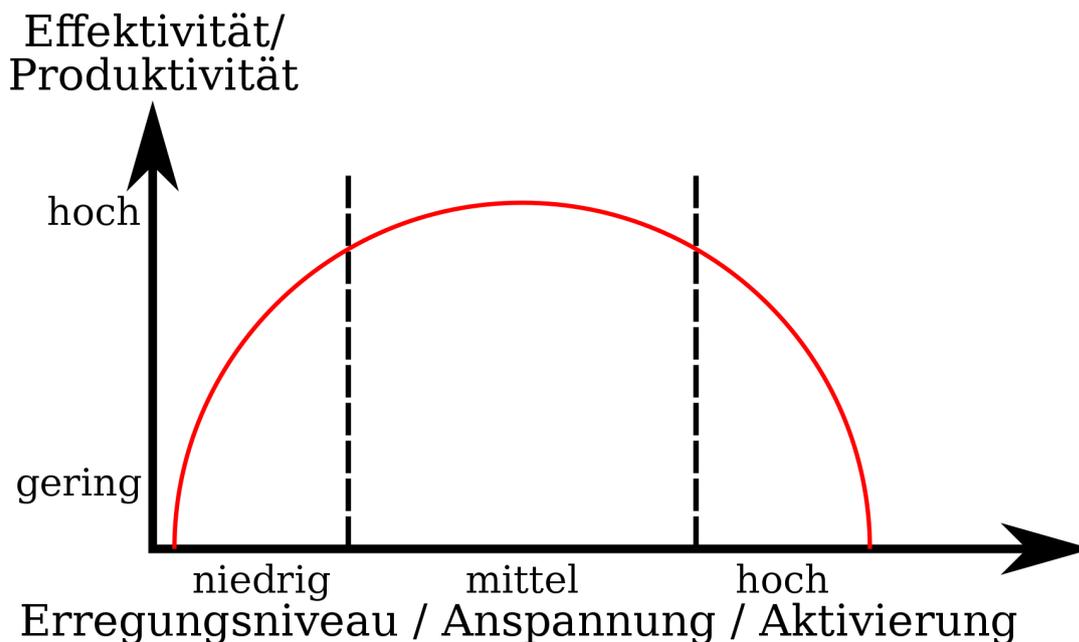
Welche Symptome bei den Prüfungsgeplagten auftreten, hängt immer von der individuellen Disposition und den gemachten Erfahrungen ab – ist also immer individuell ausgeprägt. Manche Studierende kennen Prüfungsangst nur als mildes Stressgefühl oder Aufregung, andere hingegen reagieren mit Angstzuständen oder psychosomatischen Störungen.

Eine gute Strategie ist hier, die Angst als Kooperationspartner zu sehen. Angst spornt uns an und kann ungeahnte Leistungen in uns hervorrufen. Und sie möchte uns vor etwas „bewahren“ ein Schutzmechanismus, der vielleicht einmal eine gute Berechtigung hatte.

In der Beratung ist es ratsam, Emotionen und Gefühle, wie Angst, Lampenfieber und Nervosität nicht zu verdammen, sondern sie als leistungsrelevante Gefühle zu betrachten. Ohne eine gewisse Aufregung lässt sich kein Wissen abrufen. Es kommt immer auf die Dosis an.

Das zeigt sich sehr schön in der folgenden Abbildung:

Grafik zum Yerkes-Dodson-Gesetz



<https://de.wikipedia.org/wiki/Yerkes-Dodson-Gesetz>

Es ist wichtig hinzuschauen, was die Angst, Nervosität etc. auslöst, um im Anschluss entsprechende Unterstützungsmöglichkeiten in die Wege zu leiten. Liegt ein pathologischer Hintergrund vor, sollte eine therapeutische Intervention vorgeschlagen bzw. initiiert werden.

9. Mentale Stärke – Training (PAC®)

In dem Mentale-Stärken-Training wird das Erleben von Kompetenzen und Ressourcen emotional und körperlich aktiviert und zu der Vorstellung der Prüfung hinzugenommen. Eine Technik, die ich gerne anwende, gerade wenn sich Ressourcen in den Vorgesprächen gezeigt haben, die starke positive Körperreaktionen hervorgebracht haben.

Zum Ablauf:

Vor dem Coaching: Die Vorstellung von der Prüfung erzeugt Angst mit Körperreaktion.

Ziel: Vorstellung von der Prüfung erzeugt keine Angst mehr.

Angst-Zustand:

Zuerst wird die Angst mit Hilfe von systemischen Fragetechniken beschrieben und skaliert (Skala 1-10).

Coach:

- Wie erlebst du dich, wenn du Angst hast?
- Wieviel Angst hast du in dieser Situation? (Skalieren 1-10)
- Wenn du deinen inneren Film mal vor und zurück spulst, welche Situation wäre für dich besonders unangenehm?

Coach - Reiz Situation festhalten/notieren

- Wie denkst du dann über dich? Was sagst du zu dir, um dieses Gefühl noch mehr zu verstärken?
- Welche Wirkung hat dieser Satz beim Aussprechen auf dich?

Coach- Satz festhalten/notieren!!

- Welches körperliche Gefühl verspürst du dann? Wo spürst du es am stärksten? (Körperhaltung und Bewegung einnehmen lassen und leicht überzeichnen)

Stärke finden und aktivieren:

Coach:

- Welche Stärke/Kompetenz/Eigenschaft wünschst du dir in dieser Situation?
- Wie würde sich das anfühlen? Wo hast du das schon einmal ein bisschen so erlebt?
- Wann/Wobei gelingt dir das, was du dir so gern wünschst? (beschreiben lassen, Fragen nach Hobbys etc.)
- Was tust du dabei? Wie fühlt sich das an?
- Welche Körperhaltung hast du dabei? Welche Bewegungen machst du?

Einnehmen und Auswirkungen erfühlen lassen (Coach kann gerne mitgehen)

- Wie fühlt sich das jetzt an, wenn du darüber sprichst? Wo spürst du es am meisten?
- Was denkst du da dann von dir in dieser Situation?
- Welche/wessen Stimme hörst du dann? Was sagst du dann wörtlich zu dir?
- Wie ist deine Mimik, wenn du dich richtig gut fühlst?
- Wie nimmst du die Welt wahr? Wohin geht dein Blick?
- Wie geht dein Atem (vormachen lassen)
- Wie alt/jung und wie groß/klein bist du in diesem Moment?
- Gibt es eine Farbe zu deinem Erleben?

- Wenn dieser Anteil in eine bestimmte Richtung strebt, wohin würde er sich bewegen?
- Was denkst du dabei über dich? Was sagst du dann zu dir, dass dieses Gefühl noch verstärkt?

Power Satz notieren!!

- Was denkst du, denken andere über dich?
- Wenn das im Kino laufen würde, welcher Soundtrack würde laufen?
- Gibt es ein Tier, dem du vielleicht ein wenig ähnlich bist? Ein Tier mit deinen Fähigkeiten?
- Welchen Namen hat dieser Zustand?

Satz vertauschen:

Wenn der Zustand richtig erlebt wird (VAKOG): den Satz aus dem Angstzustand noch einmal aussprechen und prüfen, ob er noch stimmig ist.

Diese Stärke in die Prüfung einsetzen.

- Welche Auswirkungen hätte es, wenn du als XY in die Prüfung gehst? Was passiert dann?
- Woran merkst du, dass du gerade als XY unterwegs bist? (einfühlen lassen, Unterschied der Zustände wahrnehmen lassen)
- Woran könnten andere das merken? Welche Auswirkungen hätte das, wenn du merkst, dass das andere auch merken?

Handlungsoptionen entwerfen für: Lernen, Beginn/während der Prüfung, herausfordernde Aufgaben, Ablenkungen, Zeitverschiebungen etc.

- Wie geht dieser Anteil mit einer schweren Aufgabe um?
- Was machst du, wenn du merkst, du kannst etwas nicht?
- Wie gelingt es dir als XY, sich wieder zu beruhigen, bei aufkommender Nervosität?
- Mit welchem Motto gehst du als XY in die Prüfung?
- Wieviel Stress hast du jetzt gerade (in diesem Moment in der Beratung), wenn du an die Prüfung denkst?

Integration von Affirmationen und ggf. einer passenden Körperbewegung oder –haltung.

Anfänge könnten sein:

Ich erlaube mir..

Ab jetzt...

Ich gehe meinen Weg...

Mir tut es gut...

Scheißegal, ich...

Ich stehe zu mir...

.....

(vgl. www.timo-nolle.de)

Erfahrungen mit Lina:

Lina konnte sich hervorragend an ein Ereignis (Vortrag vor Geschäftspartnern ihres ehemaligen Arbeitgebers) erinnern, welches ihr einiges abverlangte. Der Vortrag war ein voller Erfolg und auch so haften geblieben. Mit dem ersten Satz ihrer Schilderung veränderte sich ihre Körperhaltung, Stimme etc. . Sie benötigte kaum weitere Fragen, um sich hineinzudenken.

Ihr fiel dann auch ein passender, sehr kraftvoller Satz ein, der sie in dieser Vortragssituation gut darstellte und den sie damit verband. Hinzu kam ein Song, den sie unmittelbar mit diesem Erfolgserlebnis in Verbindung brachte. Als sie sich für diesen Vortrag vorbereitete, nutzte sie diesen Song bereits, um sich positiv und kraftvoll einzustimmen.

Im Coaching tauchten wir auf allen Ebenen, systemisch, hypnotherapeutisch und körperorientiert in diesen „Auftritt ein“. Als ich sie dann bat, ihren Powersatz in Verbindung mit der Prüfung zu wiederholen, ging es nicht.

Sie meinte, „sie könnte es nicht aussprechen, es würde ihr nicht über die Lippen kommen“.

Ob diese Technik gut funktioniert, hängt wesentlich von der emotional greifbaren Beschreibung des Ressourcenzustands ab. Lina's Körperreaktion zeigte sich unmittelbar. Sie wurde aufrecht und begann mit zunehmend kräftiger Stimme ihren „Großen Auftritt“ zu beschreiben. Ihre ganze Mimik und Gestik veränderte sich positiv und sichtbar.

Durch diese Technik konnte sich Lina schnell in einen guten und kraftvollen Zustand versetzen, einen Zustand, den sie für die Bewältigung der Prüfung benötigte.



10. Emotionsregulation durch Klopfen (in Anlehnung an PEP®² nach Michael Bohne³)

Hierbei handelt es sich um eine Selbsthilfetechnik, die im Bereich Nervosität, Unsicherheit und Angst eingesetzt werden kann. Eine Technik, die schnell zu erlernen ist und ohne Anleitung eines Coaches, also im Selbstmanagement durchgeführt werden kann. Meine Erfahrungen hinsichtlich Emotionsregulation durch Klopfen sind sehr gut, von daher eine Technik auf die ich gerne näher eingehen möchte.

TIPP:

Vor der Anwendung ist es ratsam, diese Technik mit einer guten „Produktinformation“ einzuführen. „Sich selbst berührende Techniken sind in unserem Kulturkreis eher ungewohnt und können auf Skepsis und Scham („peinlich berührt sein“) stoßen.

Folgende Hinweise (Beispiele) können eine spannende Einladung sein:

- Die Wirksamkeit ist bei Prüfungsangst empirisch belegt.
- Es hat nichts mit Energiepunkten (Chakren etc.) zu tun. Der Fachbegriff für diese Intervention lautet: Bifokal-multisensorische Interventionen (ein Reizbild wird aktiviert und multisensorisch irritiert). Es kommt zu einer emotionalen Neubewertung, die als innere Distanzierung wahrgenommen und gefühlt wird. Die dabei entstehenden Gedanken und Gefühle bleiben bestehen.
- Man muss nicht daran glauben, damit es funktioniert.
- Keine Wunder erwarten, aber vorbereitet sein, dass etwas passiert.
- Es ist als Experiment gedacht und man kann sich ein eigenes Bild davon machen.
- Coachee kann es allein anwenden, er braucht niemanden dazu.

² PEP® ist zu einem Teil den bifokal-multisensorischen Interventionstechniken (wie EMDR, EMI, Brainspotting, OEI, etc.) zuzurechnen und u.a. das Resultat der konsequenten prozessorientierten Weiterentwicklung der Klopftechniken aus der sog. Energetischen Psychologie (wie z.B. EFT, TFT, EDxTM), die von manchen Menschen auch als Klopftherapie bezeichnet werden. Darüber hinaus stellt PEP eine Kombination von psychodynamischen, systemischen und hypnotherapeutischen Strategien dar. PEP ist eine die Selbstwirksamkeit aktivierende Methode, die sich gut in die allgemeine Psychotherapie, ins Coaching, in die Stressmedizin, in die psychosomatische Grundversorgung und in die Traumatherapie integrieren lässt. (<https://www.dr-michael-bohne.de/was-ist-pep.html>)

Bohne studierte Medizin und promovierte 1996 an der Universität Münster. Er ließ sich zum Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie ausbilden. Er ist Begründer der Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie (PEP), und Weiterentwicklung der sogenannten Energetischen Psychologie(EP).³ (https://de.wikipedia.org/wiki/Michael_Bohne)

Anleitung: Emotionsregulation durch Klopfen (in Anlehnung an Dr. M. Bohne)

Reizkonfrontation (im Sitzen)

- Das Thema benennen und aussprechen (hier z. B. „Ich habe Angst vor der Prüfung“)
- Welche Situation ist besonders unangenehm?
- Wie fühlt sich das im Körper an?
- Auf einer Skala von 1-10, wieviel Stress habe ich gerade?

Vorbereitung (aufrechter Stand)

- Arme ausstrecken, Handflächen verdrehen – tief atmen – Seiten tauschen
- Tief in Bauch und Brustkorb atmen – Luft anhalten
- Auf die Zehenspitzen stellen, Kopf weit nach oben, Hals lang machen und wieder absenken
- Füße ganz aufsetzen, Hals lang lassen und ausatmen

Intervention – Punkte klopfen

- Handrücken zwischen kleinem- u. Ringfinger
- Untere Handkante
- kleiner Finger (Nagelfalz), Mittelfinger (Nagelfalz), Zeigefinger (Nagelfalz)
Daumen (Nagelfalz)
- Zwischen den Augenbrauen, Mitte Auenbraue
- Auge seitlich
- Jochbogen
- unter der Nase
- unter der Unterlippe
- 2 cm unter dem Schlüsselbein, beide Rippenbögen
- Hand flach unter dem Arm
- oberes Drittel Brustbein

Abschluss

- Augenbewegungen horizontal
- Lippenflattern mit Ton oder Lied summen
- Fingerkuppen zusammenlegen, beim Ausatmen lösen

Auswertung

- Reizkonfrontation wie zu Beginn
- Stress skalieren, Körperempfindungen/Unterschiede wie zu Beginn

(vgl. www.timo-nolle.de)

Wie bereits erwähnt, kommen viele Studierende mit Prüfungs- oder Auftrittsangst „spät“ und oft in einem sehr emotionalen Zustand in die Beratung. Da ist ein Erreichen auf kognitiver Ebene erst einmal nicht möglich. Mit der Klopftechnik lassen sich Emotionen gut regulieren, es wird eine Basis geschaffen, für weitere zielführende Gespräche.

12. Quellenangaben:

BAMBERGER, G. (2010): Lösungsorientierte Beratung. Praxishandbuch. 4., vollständig überarbeitete Auflage. Weinheim: Beltz

Deutsches Studentenwerk (DSW), (März 2019), Berlin

Bohne, Michael (2016): Klopfen gegen Lampenfieber, 5 Aufl., Hamburg

Hardeland, Hanna (2014), Lerncoaching und Lernberatung, 3. Aufl., Baltmannsweiler

Skript des Anbieters InKonstellation zur Ausbildung zum systemischen Coach

Links:

www.timo-nolle.de

Fotos:

<https://pixabay.com> / (hier keine Bildnachweise nötig):