

BERUF & KARRIERE

jobs.badische-zeitung.de

Lampenfieber in den Griff bekommen

BZ-GASTBEITRAG VON MICHAELA ZACH (GLOTTERTAL) über den erlernbaren Umgang mit stressigen Prüfungssituationen

Es gibt viele Arten von Prüfungen im Leben. Und für die meisten Menschen stellen sie eine große Herausforderung dar. Einerseits wollen Vorhaben verwirklicht und Ziele erreicht werden, andererseits zeigen sich oft Ängste und Befürchtungen. Wie gelingt es, entschlossen den eigenen Weg zu gehen und sich selbstsicher den Herausforderungen zu stellen?

Im Lauf des Lebens sehen sich Menschen unweigerlich vor Prüfungen gestellt. Sei es in Schule, Studium oder Weiterbildung, die Führerscheinprüfung oder das Bewerbungsgespräch. Auch Präsentationen und Vorträge zu halten oder sich auf etwas Neues einzulassen, zum Beispiel den Schritt in die Selbstständigkeit zu gehen, empfinden viele Menschen als große Hürde. Angst, Unsicherheit und Besorgnis machen ihnen mitunter sehr zu schaffen und der ein oder andere glaubt, der Situation nicht gewachsen zu sein. Durch innere Blockaden kann es passieren, sich von seinem Vorhaben abbringen zu lassen und den einst erfolgversprechenden Plan aufzugeben, weil der Glaube an die eigene Kraft und die eigenen Fähigkeiten ins Wanken geraten ist.



Schaffe ich das? Prüfungssituationen sind oft mit Stress verbunden, Lampenfieber und Ängste sind die Begleiter. Doch gibt es Wege, solche Gedanken in eine aufbauende Richtung zu lenken.

FOTO: DPA

Dabei gibt es wirkungsvolle Möglichkeiten im konstruktiven Umgang mit Angst und Unsicherheit. Es geht darum, das Vertrauen in die eigene Stärke und in das eigene Leistungsvermögen zu fördern. Eine effektive Methode ist das mentale Training. Im Hochleistungssport und Topmanagement hat es seit vielen Jahren einen festen Platz, insbesondere als Unterstützung, um angestrebte Ziele zu erreichen, zum wirksamen Stressabbau und um Erfolg zu optimieren.

Eine effiziente Technik des mentalen Trainings sind Affirmationen, also Bestätigungen. In angstbesetzten Situationen wie zum Beispiel in Prüfungssituationen sind die Gedanken oft sorgenvoll und belastend. Affirmationen wirken im Unterbewusstsein und beeinflussen auf positive Weise das eigene Denken, Fühlen und Handeln. Dies geschieht, indem die Gedanken in eine angenehme, aufbauende Richtung gelenkt werden. Affirmationen unterstützen dabei, die Gedanken auf das Wünschenswerte zu richten: Ich bin souverän und gelassen, ich habe alles in mir, was ich brauche.

Die Affirmationstechnik lässt sich mit Hilfe von Kartensets anwenden, etwa die „Bärenstarken Gedanken in Prüfungssituationen“. Einzelne Karten können zur Vorbereitung auf eine Prüfungssituation ausgewählt werden oder sie geben, zufällig gezogen, positive Impulse, um Selbstvertrauen, Mut und Zuversicht zu erlangen.

Angst zu spüren ist sehr unangenehm, doch Angst ist ein natürliches Signal. Wird sie abgewehrt, verstärkt sie sich. Deshalb ist es wichtig, sie zu akzeptieren, ebenso, wie Lampenfieber sein darf. In besonderen Situationen Anspannung und Adrenalin im Körper zu spüren, ist natürlich. Lampenfieber gehört dazu, bei allen Menschen, selbst bei den Profis.

Hilfreich ist es, sich bewusst zu machen, dass trotz Prüfungsangst der gegenwärtige Moment bewältigt werden kann. Man kann aktiv sein und etwas tun. Es ist wichtig, das Kopfkino zu beruhigen, indem die Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt gelenkt wird, in dem Wissen, dass die meisten Befürchtungen nicht eintreffen. Zudem ist es sinnvoll, sich persönliche Eigenschaften und Fähigkeiten zu vergegenwärtigen, die in der Vergangenheit dazu beigetragen haben, herausfordernde Situationen gut zu bewältigen. Sie können auch bei zukünftigen, wichtigen Aufgabenstellungen unterstützen und darüber hinaus die Überzeugung stärken, schwierigen Anforderungen gewachsen zu sein.

Die Affirmationstechnik lässt sich mit Hilfe von Kartensets anwenden, etwa die „Bärenstarken Gedanken in Prüfungssituationen“. Einzelne Karten können zur Vorbereitung auf eine Prüfungssituation ausgewählt werden oder sie geben, zufällig gezogen, positive Impulse, um Selbstvertrauen, Mut und Zuversicht zu erlangen.

Angst zu spüren ist sehr unangenehm, doch Angst ist ein natürliches Signal. Wird sie abgewehrt, verstärkt sie sich. Deshalb ist es wichtig, sie zu akzeptieren, ebenso, wie Lampenfieber sein darf. In besonderen Situationen Anspannung und Adrenalin im Körper zu spüren, ist natürlich. Lampenfieber gehört dazu, bei allen Menschen, selbst bei den Profis.

Die Gastautorin ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach, Glottertal sowie Mitentwicklerin des Kartensets „Bärenstarke Gedanken in Prüfungssituationen“.

Weg vom Klischee

Wichtige Rolle der Eltern

Für einen Tag Mechatronikerin oder Zahnarztgehilfe sein: Beim Girls- und Boys-Day durften sich Mädchen und Jungen in geschlechteruntypischen Berufen ausprobieren. Doch haben Eltern die wichtigste Rolle, was das Vermitteln von Unvoreingenommenheit angeht, sagt Jennifer Reker von der Initiative Klischeefrei. Eltern sollten den Ideen ihrer Kinder offen und neutral begegnen. Sätze wie „Da verdienst du später doch nichts“ oder „Wie, du willst Krankenpfleger werden?“ seien genauso wenig förderlich, wie Klischees zu verbalisieren. Kinder bräuchten zur Inspiration Vorbilder. Während Töchter von Kfz-Mechanikern einen Einblick in einen technischen Beruf haben, könnten Eltern, bei denen das nicht der Fall ist, auf ein Beispiel im Bekanntenkreis verweisen. Auch eine selbst organisierte Hospitation kann sinnvoll sein. Will die Tochter dennoch unbedingt Friseurin werden, sollten Eltern nicht ständig dagegenhalten. Sie können stattdessen fragen, was die Tochter an dem Beruf fasziniert und darauf hinweisen, dass es auch noch andere kreative und handwerkliche Berufe gibt. Letztlich geht es vor allem um eins: dass die Kinder Spaß an ihrer Profession haben. **dpa**