

LESEPROBE

Michael Draksal

MENTALE PRÜFUNGS- VORBEREITUNG



Prüfungen so
erfolgreich
meistern wie
Olympiasieger



<i>Start</i>	4
1. Warum haben wir in einer Prüfungssituation eigentlich Stress?	8
2. Gewöhnung an die Prüfungssituation	12
3. Den Stress unter Kontrolle bringen	20
4. Komm in den Flow: Prüfungen so erfolgreich meistern wie Olympiasieger	34
5. Umfeldmanagement	52
6. Der Konzentrierte Lifestyle	60
7. Die Szenario-Technik	78
8. Virtuelle Realität	94
9. Aus der Prüfung lernen	108
10. Prognose training	116

11. Lernen wie ein Olympiasieger	128
12. Mental stark bleiben in der Prüfung mit mentalem Training	156
13. Meister tipps	162
<i>Ausblick</i>	178
<i>Register</i>	182
<i>Impressum</i>	184

MENTALE PRÜFUNGS-VORBEREITUNG

Prüfungen gehören in unserer Leistungsgesellschaft einfach dazu. Also macht es Sinn, sich eine **Prüfungskompetenz** anzueignen: die Fähigkeit, Gelerntes unter Prüfungsbedingungen sicher abrufen zu können. Du möchtest «souveränes Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit»? Dann bist Du hier genau richtig! Nein, Spaß beiseite, das eigentliche Lernen gehört natürlich zum Prüfungserfolg dazu und das kann auch ich Dir nicht abnehmen (sorry ...). Aber wenn Du gut gelernt hast, soll Dir die Prüfungssituation keinen Strich mehr durch die Rechnung machen, sprich: Ich zeige Dir in diesem Handbuch, wie Du **in Prüfungen Deine Bestleistung** abrufen kannst.

Kurz zu mir, damit Du weißt, wer Dir hier helfen wird: Ich heiße Michael Draksal und habe in den letzten 30 Jahren selbst viele Prüfungen gehabt: Als Musiker (Orgel) bei Musikwettbewerben, als Leistungssportler (Tanzen) bei Wettkämpfen und Meisterschaften, als Student (Psychologie und Sportwissenschaft) bis zur Master-Prüfung, als Jäger bei der Jägerprüfung, als Stenograph bei den Steno-Prüfungen, als Rettungsschwimmer bei diversen Prüfungen uvm. – und seit 1999 auf «der anderen Seite», nämlich **als Prüfer** in diversen Prüfungskommissionen, unter anderem bei der Industrie- und Handelskammer Köln bei der Zertifikatsprüfung «Hochzeitsplaner/in (IHK)», als Prüfer und Vorsitzender der Prüfungskommission der Mentaltrainer-Ausbildung der Deutschen Mentaltrainer-Akademie e. V. und seit mehr als 15 Jahren als Geschäftsführer im Verlag bei Bewerbungsgesprächen und Präsentationen. **Insgesamt etwa 800 eigene erfolgreiche Prüfungen und etwa 1500 abgenommene Bewerbungen und Prüfungen.**

Natürlich habe auch ich mal in Prüfungen «versagt», also nicht das abgerufen, was ich «eigentlich» konnte. Und auch Prüfungsangst kenne ich sehr gut. Allerdings habe ich jede Prüfung, egal wie gut oder schlecht sie gelaufen ist,

als **Lerngelegenheit** gesehen und vielleicht aus den misslungenen Prüfungen sogar noch mehr Fortschritte gezogen als aus den gelungenen. Irgendwie faszinieren mich Prüfungen und so habe ich vor über 20 Jahren eine **Beratungspraxis für Leistungssportler** gegründet (www.wettkampfvorbereitung.de), wo ich mittlerweile Tausende Athleten und Klienten aus anderen Bereichen (Musiker, Schauspieler, Piloten) **mental auf ihre Wettkämpfe vorbereitet** habe, darunter Olympiasieger und Weltmeister, z. B. Sebastian Vettel (vier Jahre Konzentrations- und Reaktionstraining, mit dem bekannten Ergebnis des mehrfachen Formel-1-Weltmeister-Titels).

Ich spreche also zu Dir als **Prüfungsmeister** und als **Dein Coach** für Deinen Prüfungserfolg. Prüfungen in der Schule, im Studium oder im Job haben – psychologisch gesehen – viel gemeinsam mit Wettkämpfen im Sport: Man lernt («trainiert»), um dann in der Prüfung (= «im Wettkampf») zu zeigen, was man kann. In der Prüfung hat man nur diesen einen Versuch, der zählt. Die gezeigte Leistung wird bewertet und vom Ergebnis hängen Konsequenzen ab. Wer diese spezielle «Nur EIN Versuch»-Bedingung nicht berücksichtigt, wird in den allermeisten Fällen scheitern, bis hin zum Black-out, wo Du alles vergisst, was Du gestern zu Hause noch wusstest.

Die Lösung ist eine systematische **mentale Prüfungsvorbereitung**. Diese besteht aus vielen Übungen, die – wie ich finde – sogar Spaß machen! Du musst diese Übungen gar nicht alle komplett durchführen. Im Gegenteil: Such Dir nur die Übungen heraus, die sich für Dich spannend anhören. Das reicht schon! In den letzten 25 Jahren durfte ich faszinierende Methoden aus aller Welt kennenlernen und habe sogar einige Tools selbst entwickelt, damit Du in Deinen Prüfungen eine persönliche Bestleistung ablieferst: Wir werden Deinen Stressgrad messen, wir werden trainieren, wie Du locker bleibst in Drucksituationen, und die Fortschritte hierzu dokumentieren. Wir werden Dich in den Flow bringen und – wenn Du magst – mit Hilfe von virtueller Realität die Prüfungssituation ziemlich realistisch simulieren, wie in der Pilotenausbildung im Simulator: Und da fällt dann auch mal plötzlich das Triebwerk aus ... Mit diesem Mentaltraining wirst Du **mental stark in Deine Prüfung gehen** und Deine Prüfer regelrecht begeistern mit Deiner Leistung!

Die gute Nachricht ist, dass man den Umgang mit Stress sehr gut trainieren kann. Hierzu gibt es mittlerweile viele schnell wirksame Techniken und Methoden, die ich Dir nun direkt vorstelle.

Um das speziell auf Deine Prüfungssituation zuzuschneiden, lass uns klären, was genau die mentale Herausforderung Deiner Prüfung ist.

Die Prüfungssituation allgemein:

- nur EIN Versuch, der zählt
- vom Ergebnis hängen Konsequenzen ab
- «ernst»
- Zuschauer und/oder Wertungsrichter/Prüfer anwesend
- ungewohnter Ort, ungewohnte Zeit
- Vielleicht bist Du sogar extra schick angezogen für die Prüfung?
Oder es gibt eine bestimmte Kleiderordnung?
- Konkurrenzsituation: Mitbewerber/Konkurrenten/«Gegner» sind anwesend
- Erwartungshaltung Deiner Kollegen, Freunde, Eltern, Ausbilder/Trainer

Notiere Dir:

Was ist typisch für Deine konkrete Prüfungssituation?

.....
.....
.....

Und nun untersuche einmal, wie Du zu Hause lernst/übtest/probst:

- gewohnter Ort, gewohnte Zeit
- in lockerer Kleidung/Jogginghose
- mehrere Versuche
- kein Zeitdruck
- ohne Zuschauer
- keine Bewertung der gezeigten Leistung
- entspannte Lernatmosphäre, «es geht um nichts»

Notiere Dir:

Was ist typisch für Deine Lernsituation?

.....
.....
.....

Die Lösung liegt auf der Hand: Sorge dafür, dass Du in der Vorbereitung Deiner Prüfungssituation möglichst nahe kommst. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Ein paar Vorschläge:

- Lernen im selben Outfit, das Du bei der Prüfung trägst
- Lernen zu der Tageszeit, an der auch die Prüfung stattfindet
- Lernen am Prüfungsort (sofern möglich)
- Lernen unter Zeitdruck

- **Lernen in der gleichen Körperposition** wie in der Prüfung: Wenn Du eine schriftliche Prüfung im Sitzen hast, dann lerne nicht liegend im Bett. Wenn Du stehend einen Vortrag halten sollst, übe diesen nicht im Sitzen am Schreibtisch.
- **Lernen unter Beobachtung:** Lass eine Kamera beim Lernen mitlaufen – das gibt Dir zumindest annähernd das Gefühl, «beobachtet» zu werden. Oder verlagere Dein Lernen mal in die Öffentlichkeit (Café, Fußgängerzone).
- **Regelmäßig Übungsaufgaben unter Zeitdruck** durchführen, bei denen Du wirklich nur einen Versuch hast, der zählt. Also nicht gleich nachschauen, was die richtige Lösung ist, falls Du eine Aufgabe nicht knacken kannst, sondern gewöhn Dich daran, dass Du eben nur diesen einen Versuch hast, der zählt. Und wenn Du die Antwort nicht weißt, dann ist es halt so. So wie in der Prüfung ja auch. Gewöhn Dich speziell an diese «Nicht-Wiederholbarkeit»!
- Im Sport hieß es vor einigen Jahren noch «immer mit einem gelungenen Versuch aufhören». Das hat sich als falsch herausgestellt, denn im Wettkampf kannst Du ja auch nicht sagen «Moment, dieser Versuch hat nicht geklappt, ich mach's nochmal». Wer im Training immer noch mal korrigiert, so lange bis es klappt, hat dann zwar im Training Erfolg («Trainingsweltmeister»), wird das jedoch nicht im Wettkampf abrufen können, weil er nicht gelernt hat, mit dieser «**Nur EIN Versuch**-Bedingung klarzukommen. Es ist für Deine mentale Stärke im Wettkampf so wichtig, dass Du Dich daran gewöhnst, nur einen Versuch zu haben! In der Konsequenz bedeutet das, auch mal mit einem misslungenen Versuch das Training zu beenden. Halte dieses «negative Gefühl» im Training aus. Ich weiß, am liebsten würdest Du die Lösung gleich nachschauen oder es noch mal besser machen, um schön mit einem gelungenen Versuch die Session zu beenden. Aber genau das ist der Fehler im Rahmen der mentalen Prüfungsvorbereitung!
- **Tu so, als wäre der Übungstest bereits die Prüfung**, die jetzt zählt. Steigere Dich richtig rein in diese Prüfungssimulation. Und wenn Du Dir vor dem Lernen nur kurz bewusst machst, worum es geht, hilft das schon. Aktuell bereite ich wieder einige Athleten auf die Olympischen Sommer-

spiele 2020 in Tokio vor und schon heute, drei Jahre vorher, sollen sich die Athleten in jeder Trainingseinheit fragen «Ist das schon Tokio-reif?», also einen Bezug zwischen der heutigen Trainingseinheit und dem Wettkampf in drei Jahren in Japan herstellen.

- **Ernährung bei der Prüfung und Ernährung beim Lernen:** Wenn Du immer NACH dem Mittagessen lernst, die Prüfung jedoch VOR dem Mittagessen stattfindet, solltest Du entsprechend auch mal VOR dem Mittagessen lernen.

Notiere Dir:

So gleiche ich meine Lernsituation an die Prüfungssituation an (konkrete Maßnahmen):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 Notiere Dir:

«Ich habe mein Lernen auf ein neues Level gehoben»:



Erklärungen/Ursachen, falls Du Lernschwierigkeiten hattest:

.....
.....

Dein Erfolgsgeheimnis, falls Du sehr gut für die Prüfung lernen konntest:

.....
.....

Konsequenzen für die nächste Prüfung:

.....
.....





STECKBRIEF

Michael Draksal

Michael Draksal ist Sportwissenschaftler und Mentaltrainer A mit eigener Beratungspraxis. Seit 1996 berät er Leistungssportler und deren Angehörige sowie Trainer vom Nachwuchs- bis in den Profibereich.

Zudem hat er zahlreiche Bücher zu den Themen Erfolg und Selbstmanagement geschrieben.

MENTALE PRÜFUNGS- VORBEREITUNG

Sicheres Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit – wer will das nicht?

Nein, Spaß beiseite, das eigentliche Lernen kann Dir auch dieses Buch nicht abnehmen, aber Du bekommst einen innovativen Trainingsplan für Deinen Prüfungserfolg.

Sportwissenschaftler Michael Draksal bereitet seit mehr als 20 Jahren Athleten mental auf Wettkämpfe vor und stellte dabei fest: Eine Prüfung hat viel gemeinsam mit einem Wettkampf! Denn immer geht es darum, das Gelernte unter Prüfungsbedingungen sicher abzurufen. Profitiere auch Du von den Methoden der mentalen Vorbereitung für Deine nächste Prüfung und **verwandle Prüfungsangst in Flow und Erfolg!**

www.Mentale-Pruefungsvoerbereitung.de

«PRÜFUNGSERFOLG IST
KEIN ZUFALL.»



NEU!
Das Erfolgs-
Programm



ISBN 978-3-86243-153-3



9 783862 431533

16,90 € [D] | 17,10 € [A]

© 2017 Draksal Fachverlag GmbH

www.draksal-verlag.de