

„Black-Out - was tun?“

Wer kennt das nicht – die scheinbare Leere im Kopf, das Gefühl, nichts von dem Gelernten mehr zu wissen, das krampfhafte Suchen nach dem gefragten Detail? Herzrasen und Schweißausbrüche sind dann oft Begleiter des sogenannten Black-outs.

Wenn wir zuviel Angst vor einer Prüfung entwickeln und das innere Erregungsniveau stark ansteigt, dann funktioniert plötzlich die Informationsübertragung zwischen den einzelnen Nervenzellen nicht mehr so gut - es kommt tatsächlich zur Blockade. Kurzfristige Blockade heißt aber nicht, dass das Wissen weg ist! Es können nur momentan die gelernten Details nicht abgerufen werden.

- ❖ Wichtig ist, die Initiative zu ergreifen. Schweigen verunsichert den Prüfer, er weiß nicht, was los ist und kann Ihnen auch nicht helfen. Sagen Sie dem Prüfer, dass Sie soeben den Faden verloren haben und bitten Sie ihn, die Frage noch einmal zu wiederholen.
- ❖ Wenn Sie merken, dass Sie zu dieser Frage keinen Zugang bekommen dann können Sie auch den Prüfer bitten mit einer anderen Frage fortzufahren und am Ende der Prüfung noch mal auf die unbeantwortete Frage zurückzukommen.
- ❖ Versuchen Sie wieder Zugang zu Ihrem Wissen zu bekommen, indem Sie sich kurz sichere Wissensinseln (ein Detail, was Sie besonders gut und intensiv gelernt haben) ins Gedächtnis rufen. Das gibt Ihnen wieder Vertrauen.
- ❖ Bei schriftlichen Prüfungen hilft es mit Fragen zu beginnen, die Ihnen leichter fallen. Bei den schwierigeren Aufgaben ist es sinnvoll zunächst auf einem Schmierzettel Ideen zu sammeln, einfach die Stichworte, Formeln, etc. aufzuschreiben, die Ihnen dazu einfallen. Nach und nach bekommen Sie wieder Zugriff auf das Gelernte.
- ❖ Eine kleine Pause und Atemübungen helfen Ihnen, sich zu beruhigen. Gut ist dabei die langsame Bauchatmung anzuwenden. D.h. Sie atmen langsam tief in den Bauchraum hinein und auch langsam (mit Lippenbremse) wieder aus.
- ❖ Eine `switching-Übung` hilft Ihnen, die Verbindung beider Gehirnhälften wieder stärker zu aktivieren und so das sequentielle Scheuklappendenken aufzuheben. Verfolgen Sie z.B. eine vorgestellte liegende 8 mit den Augen. In mündlichen Prüfungen hilft es alternativ, sich zu bewegen (Taschentuch `aus Versehen` fallenlassen und aufheben).
- ❖ Wichtig ist, sich klar zu machen, dass ein Black-out passieren kann, aber auch wieder vergeht, wenn Sie ein paar Techniken anwenden.