

# Blackout, Bauchweh und kein' Bock

Dr. Timo Nolle



# Dr. phil. Timo Nolle

- Erziehungswissenschaftler /  
spez. Lehrerbildung /  
Psychologie
- Systemischer Therapeut /  
Familientherapeut
- Forschung: Lehrergesundheit  
und Eignung im Lehrerberuf
- Lehrer für Systemische Beratung  
(SG)
- Studienberatung /  
Prüfungscoaching seit 2014
- **Fortbildung PAC** seit 2018
- Zertifikats-Weiterbildung:  
***Systemische Beratung in  
Bildungskontexten***





Lehrkräftebildung nachhaltiger gestalten

BERATUNG | COACHING | SUPERVISION

Timo Nolle  
**Blackout,  
Bauchweh  
und kein' Bock**  
Therapie und Coaching  
bei Prüfungsangst,  
Prokrastination und  
Leistungsdruck

CARL-AUER

Auch als Podcast-Serie 2 Staffeln, 9 Folgen

Lehrkräftebildung zukunftsfähig ausrichten  
Vorbereitungsdienst zeitgemäß gestalten

KÖLNER REIHE  
Materialien zu Supervision und Beratung  
Herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Supervision e.V. (DGSv)

Elke Döring-Seipel / Heinrich Dauber  
**Was Lehrerinnen  
und Lehrer gesund hält**  
Empirische Ergebnisse zur Bedeutung psychosozialer Ressourcen im Lehrerberuf

Vandenhoeck & Ruprecht



Timo Nolle  
**Psychosoziale Basiskompetenzen  
und Lernorientierung bei  
Lehramtsstudierenden in der  
Eingangsphase des Lehramts-  
studiums**

Eine Untersuchung im Rahmen des Studienelements „Psychosoziale Basiskompetenzen für den Lehrerberuf“ an der Universität Kassel

**Eignung für  
den Lehrerberuf**  
Auswahl und Förderung

Springer VS

- Konzept Prüfungscoaching
- Echtes Verstehen *anstatt* Kompetenz-Simulation

Mentale-Landkarte

- Gut sein, wenn's drauf ankommt

Mentales-Stärke-Training

- Wünsch dir was!



# Was ist Prüfungsangst? - Psychoedukation



Wie reagiert  
euer Körper  
bei Angst und  
Stress?

# Prüfungsangst

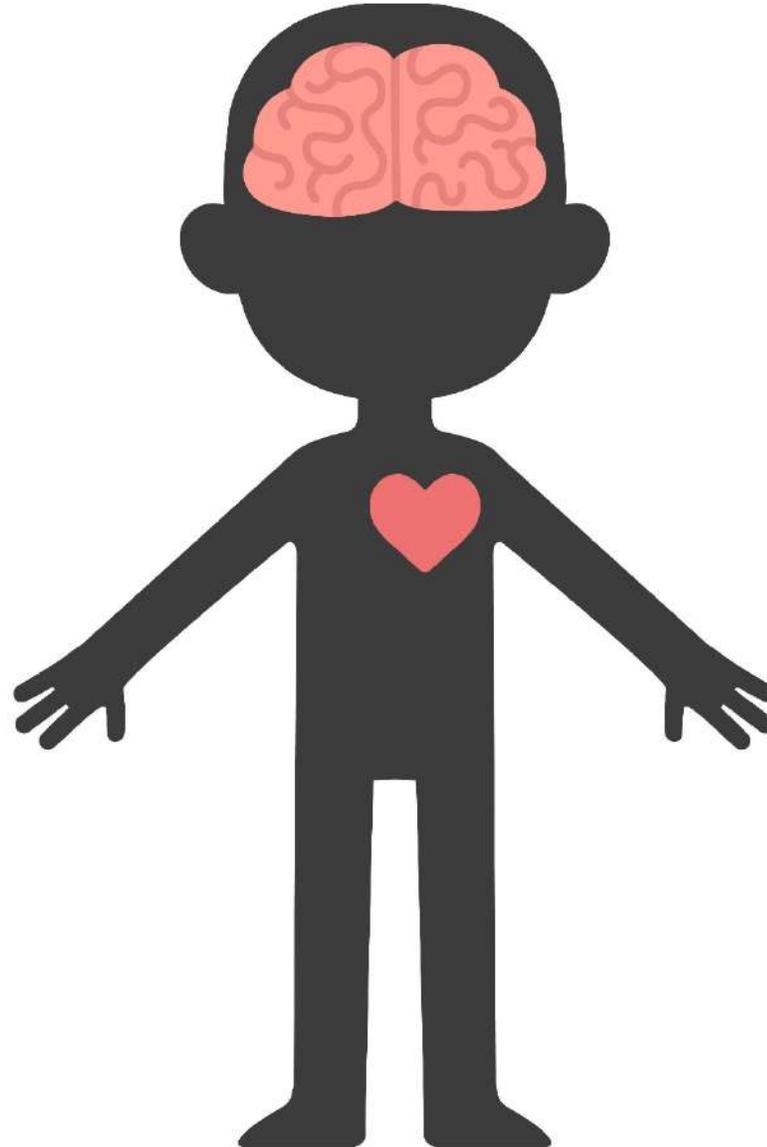
- 9 von 10 Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen
- Hat nicht unbedingt etwas mit Leistung/Noten zu tun
- Ist **KEIN** Hinweis auf grundlegende psychische Probleme
- Die Eltern sind nicht schuld
- Prüfungsangst verschlechtert das Lernen für Prüfungen



Menschen sind  
HARMLOS.

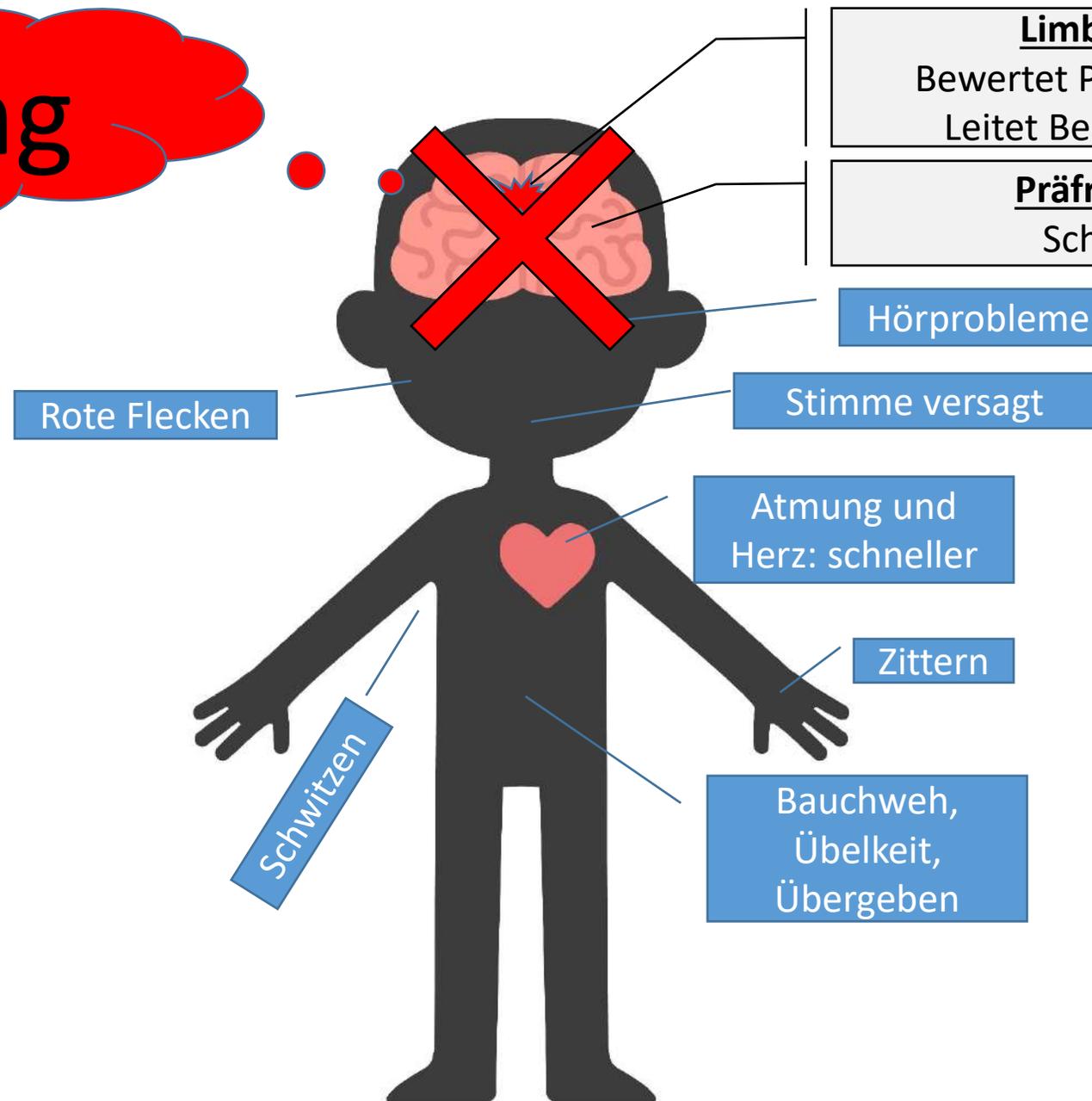
Wirklich gut können  
Menschen nur:

- Schlau denken
- Miteinander kommunizieren



...aber nur dann, wenn  
wir uns sicher fühlen  
und unser körperlicher  
Zustand dafür  
eingestellt ist...

# Prüfung

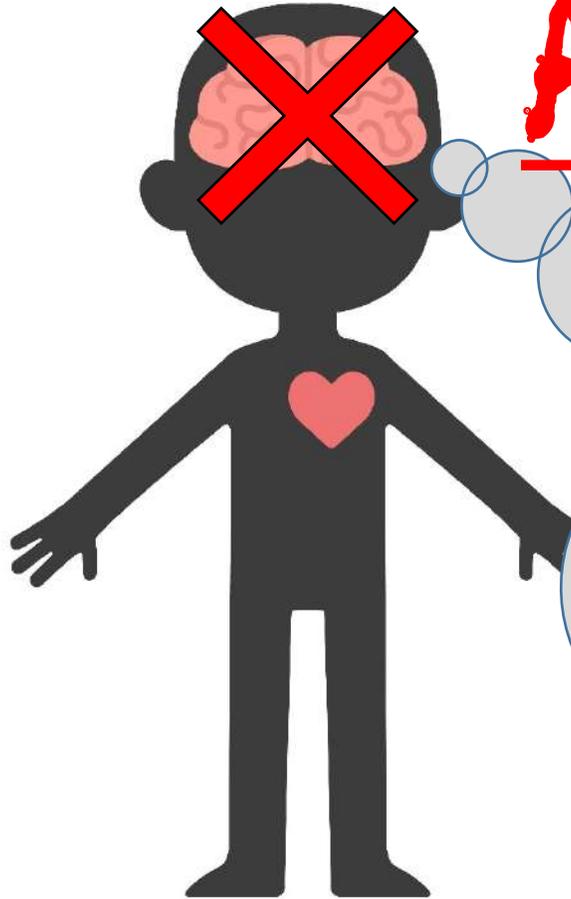


**Limbisches System:**  
Bewertet Prüfung als bedrohlich  
Leitet Bedrohungsmodus ein

**Präfrontaler Cortex:**  
Schlaues Denken

## Übungsblatt

Endlosvielzulernen  
undallesganzschwer  
Endlosvielzulernen  
undallesganzschwer  
Endlosvielzulernen  
undallesganzschwer  
Endlosvielzulernen  
undallesganzschwer  
Endlosvielzulernen  
undallesganzschwer  
Endlosvielzulernen  
undallesganzschwer



# Angst macht DUMM!

## Prüfung

Endlosvielzulernenundallesga  
nzscherEndlosvielzulernenu  
ndallesganzschwerEndlosvielz  
ulernenundallesganzschwerEn  
dlosvielzulernenundallesganzs  
chwerEndlosvielzulernenunda  
llesganzschwer

# Warum haben wir ANGST? Wann brennt sich Angst ein?

Angst in einer Prüfung  
kann traumatisch wirken!

Bedrohungserleben

- „Ich BIN die Note!“
- Sozialer Ausschluss
- Liebesentzug

Hilflosigkeitserleben

- „Ich kann das nicht!“
- „Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.“

Einsamkeitserleben

- „Keiner darf merken, dass ich das nicht kann.“

# Prüfungsangst durch die Brille der Selbstbestimmungstheorie (Deci/Ryan)

## Psychologische Grundbedürfnisse: Artgerechte Haltungsbedingungen



### Autonomie- und Sinnerleben

(nicht Freiwilligkeit!)

- „Ich entscheide selbst, was ich mache.“
- „Ich erkenne einen Sinn.“

- Anliegenklärung
- Transparenz
- Wahlmögl.keiten bieten
- In die Verantwortung nehmen



### Kompetenzerleben/ Selbstwirksamkeit

- „Ich kann etwas bewirken.“
- „Meine Talente werden gesehen.“

- Kompetenzorientierung
- Systemisch umformulieren
- Lösungsorientiert
- lösbare Aufgaben stellen



### Beziehung

- „Ich bin anderen wichtig.“

- Unaufgeregt reagieren
- Pacing
- Schwächen zeigen
- Anerkennung und Wertschätzung

# Die Zutaten für Prüfungsglück



# Das Prinzip **Prüfungsglück**

## Kompetenz

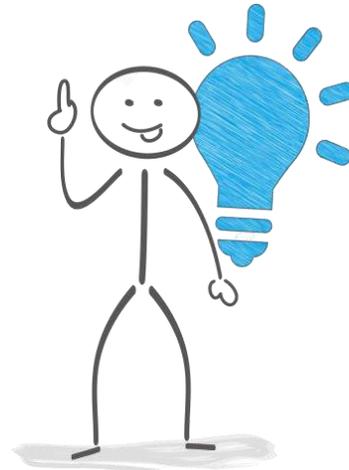
- Erfolgserleben
- Lerntechnik
- Zeitplanung
- Prüfungsstrategie

**Erklären**

## Leichtigkeit

- Flow
- Mentale Stärke
- Körperliche Verfassungen
- Fokussierung/Konzentration

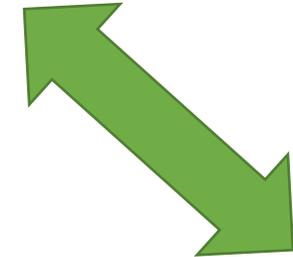
**Stärken**



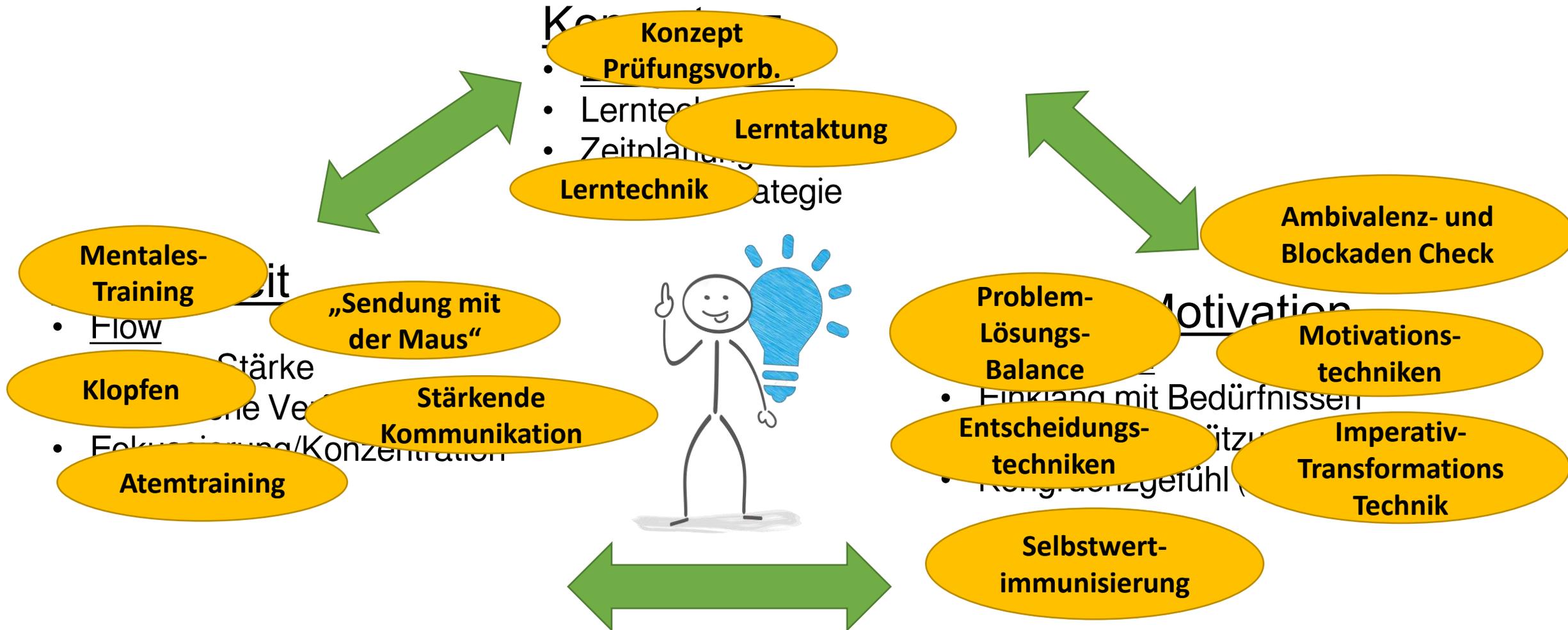
## Motivation

- Sinnerleben
- Einklang mit Bedürfnissen
- Soziale Unterstützung
- Kongruenzgefühl (Auf dem eigenen Weg)

**Reflektieren**



# Das Prinzip **Prüfungsglück**



Wenn man mich  
nachts weckt,  
dann muss ich  
das alles ohne  
nachdenken  
aufsagen können!

lernen =  
denken  
lernen

ER

Ribosomen

Zellkern

Mitochondrien

Cytoplasma

Golgi-Apparat

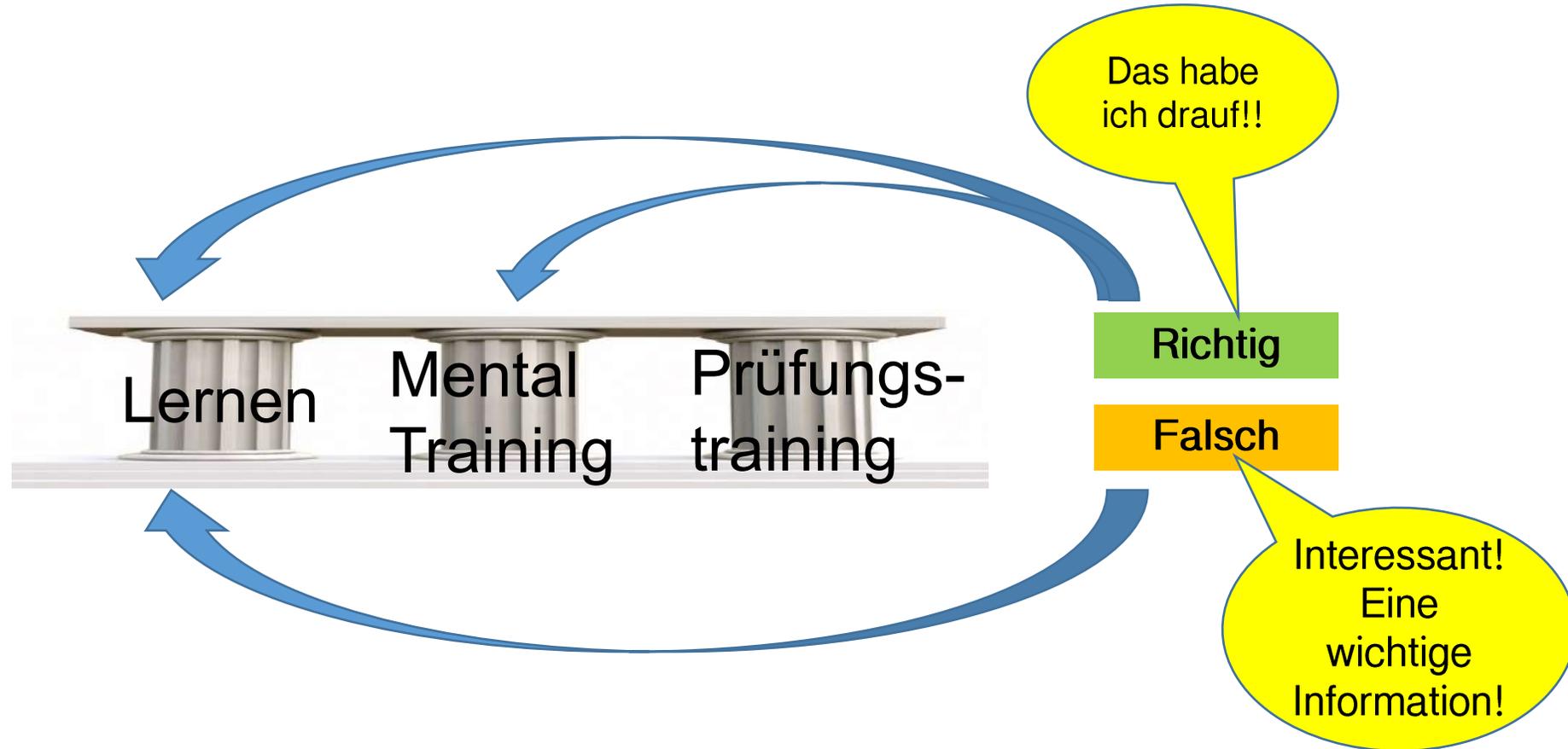
Vesikel



# Lernen für Prüfungen

- Kognitive Aktivierung
- Keine Erleichterungen
- Lernen durch Lehren
- Erst verstehen, dann Auswendiglernen
- Merken ist nicht lernen
- Vorwissen aktivieren
- Reden und Bewegung

# 3 Säulen der Prüfungsvorbereitung



# Mentale-Stärke-Training

1. Angst-Zustand markieren
2. Stärke finden und aktivieren
3. Stärke auf Prüfung übertragen
4. Ergebnisse sichern:  
Affirmation, Trigger,  
Körperhaltung, Musik...



# Das Prinzip **Prüfungsglück**

## Kompetenz

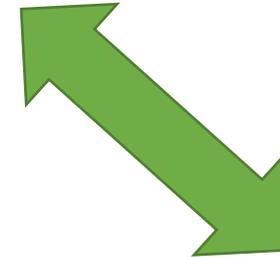
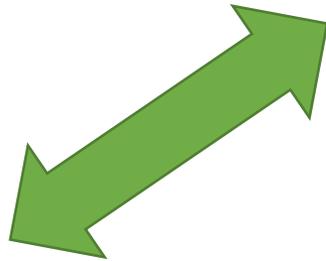
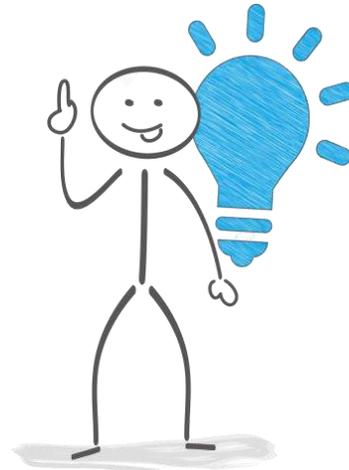
- Erfolgserleben
- Lerntechnik
- Zeitplanung
- Prüfungsstrategie

## Leichtigkeit

- Flow
- Mentale Stärke
- Körperliche Verfassungen
- Fokussierung/Konzentration

## Motivation

- Sinnerleben
- Einklang mit Bedürfnissen
- Soziale Unterstützung
- Kongruenzgefühl (Auf dem eigenen Weg)



# Motivation

1. Disziplin ist nicht Motivation
2. Wer weniger will, hat die Macht
3. „*Hilf mir, es selbst zu wollen.*“
4. nicht motivieren!!!
5. Grundlage ist eine existenzielle Entscheidung

ÜBUNG!!!!!!



Welche  
Fragen  
habt ihr  
noch?