

Blackout, Bauchweh und kein' Bock

Dr. Timo Nolle



Dr. phil. Timo Nolle

- Erziehungswissenschaftler /
spez. Lehrerbildung /
Psychologie
- Systemischer Therapeut /
Familietherapeut
- 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

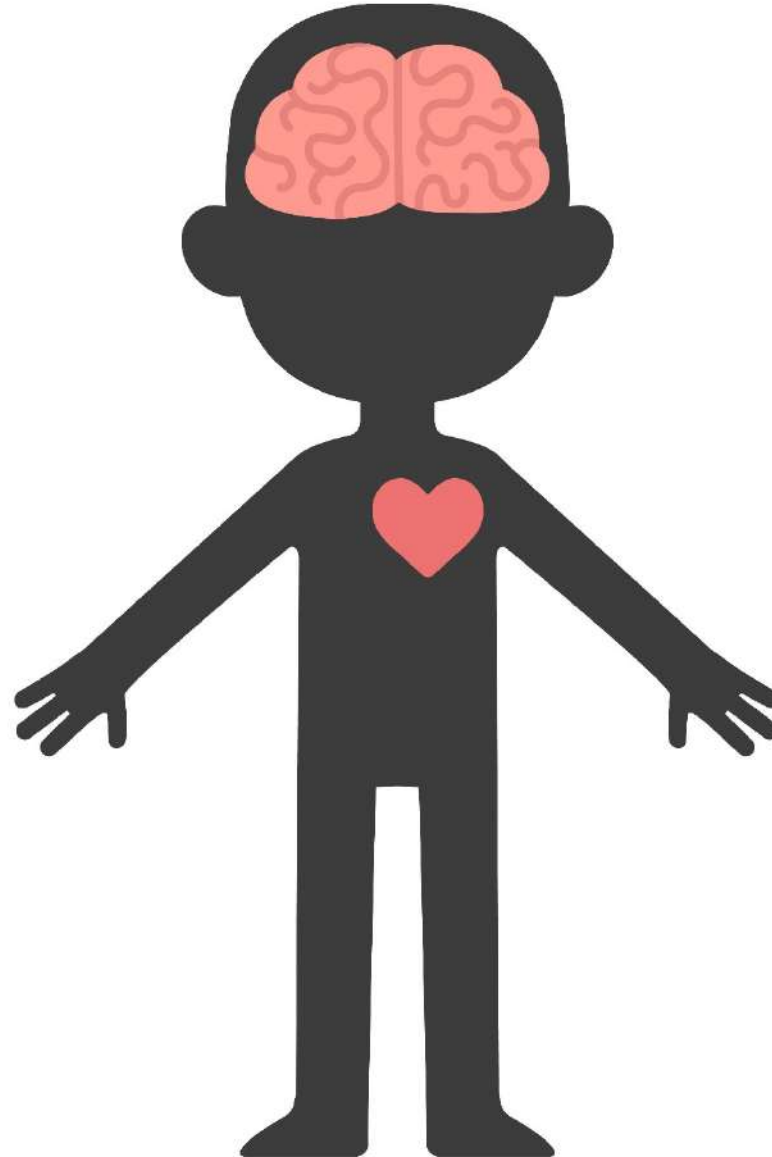
- 9 von 10 Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen
- Hat nicht unbedingt etwas mit Leistung/Noten zu tun
- Ist **KEIN** Hinweis auf grundlegende psychische Probleme
- Die Eltern sind nicht schuld
- Prüfungsangst verschlechtert das Lernen für Prüfungen



Menschen sind
HARMLOS.

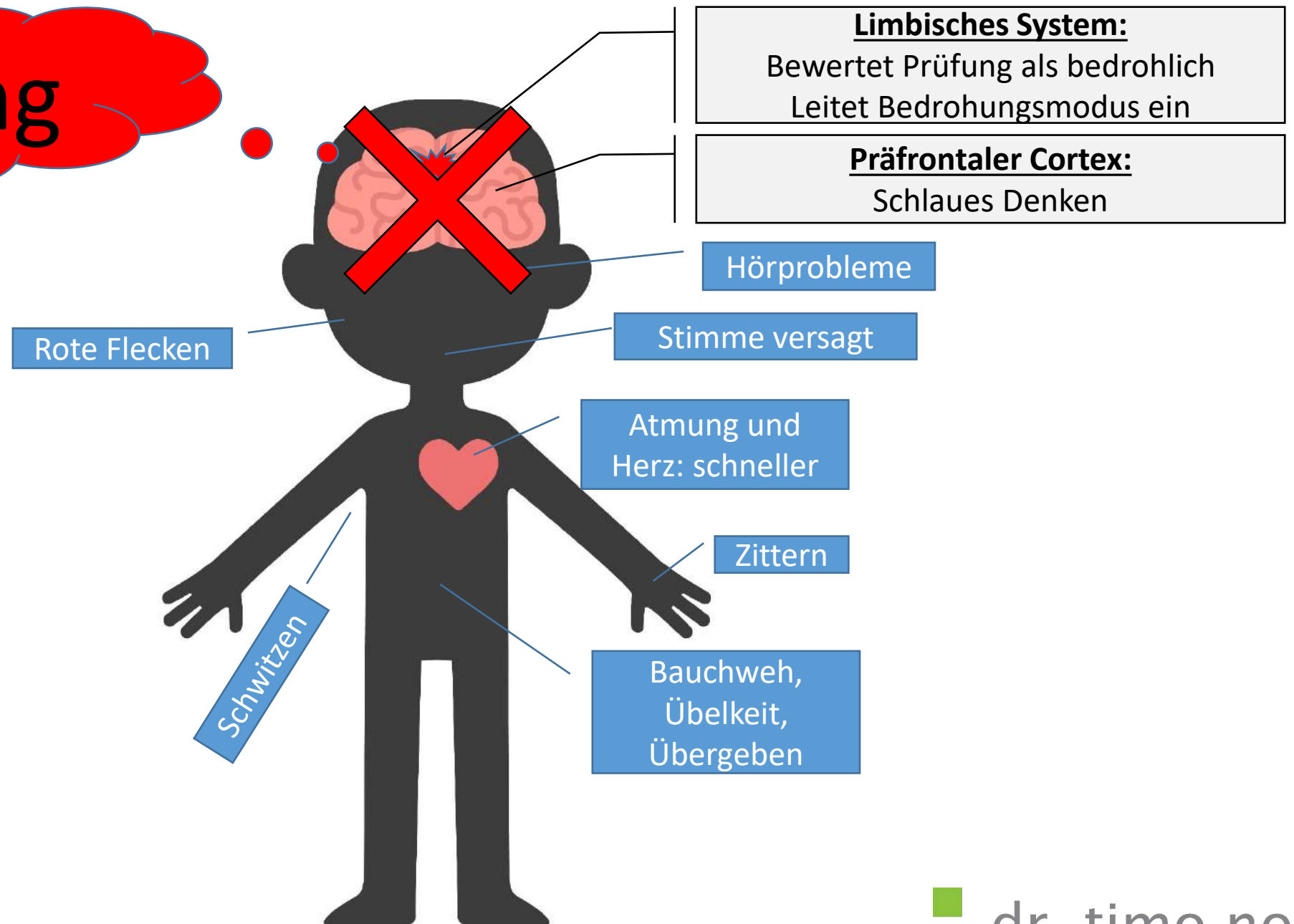
Wirklich gut können
Menschen nur:

- Schlau denken
- Miteinander kommunizieren



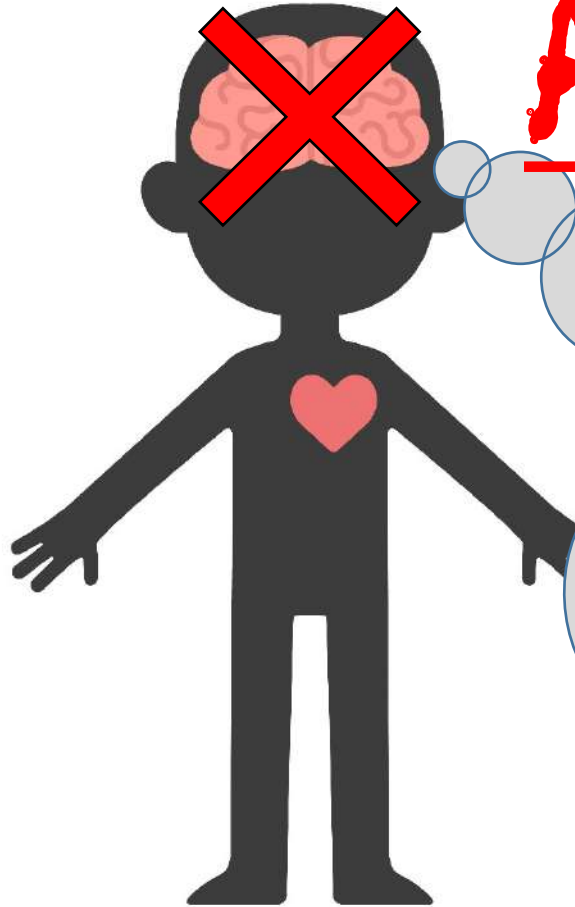
...aber nur dann, wenn
wir uns sicher fühlen
und unser körperlicher
Zustand dafür
eingestellt ist...

Prüfung



Übungsblatt

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



Angst macht DUMM!

Prüfung

Endlosvielzulernenundallesga
nzscherEndlosvielzulernenu
ndallesganzschwerEndlosviel
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

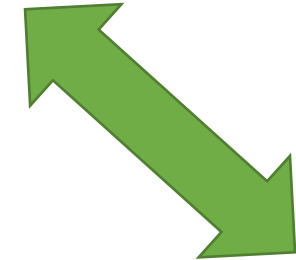
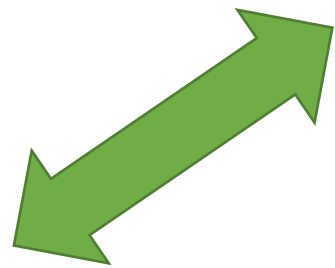
Stärken



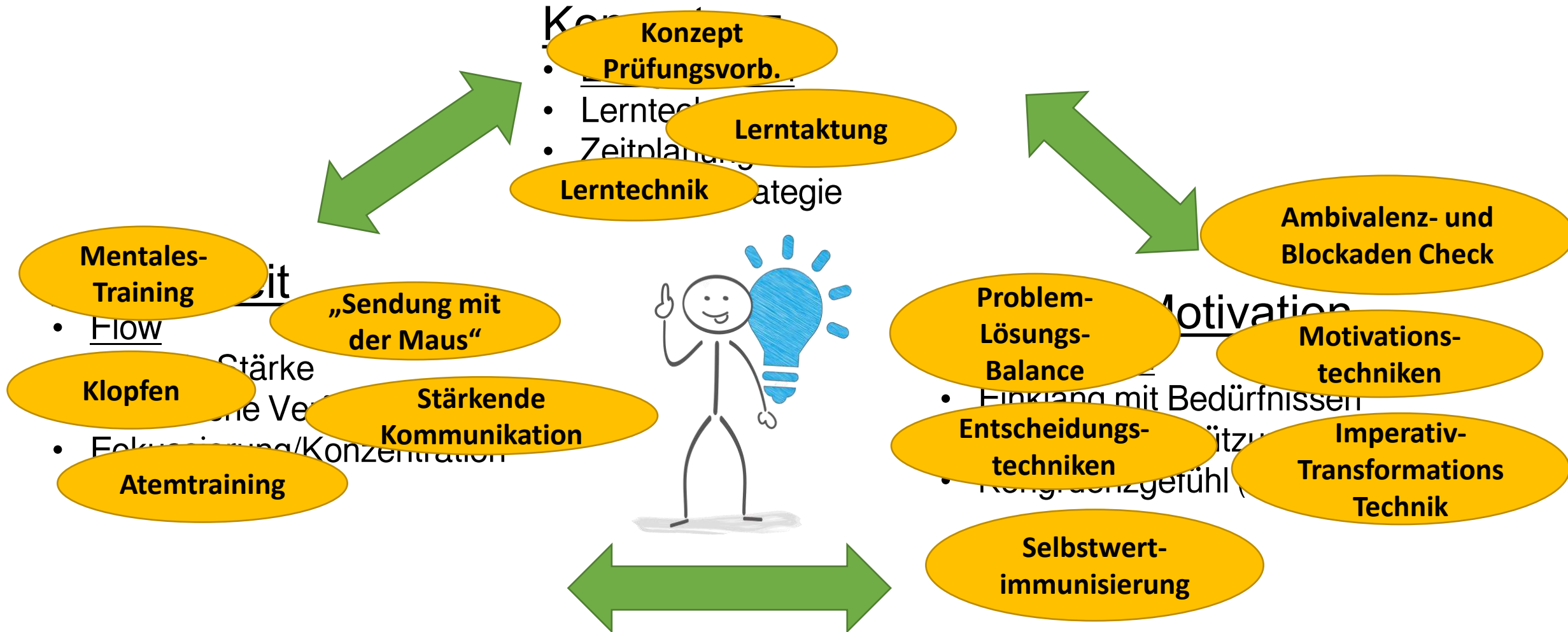
Motivation

- 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

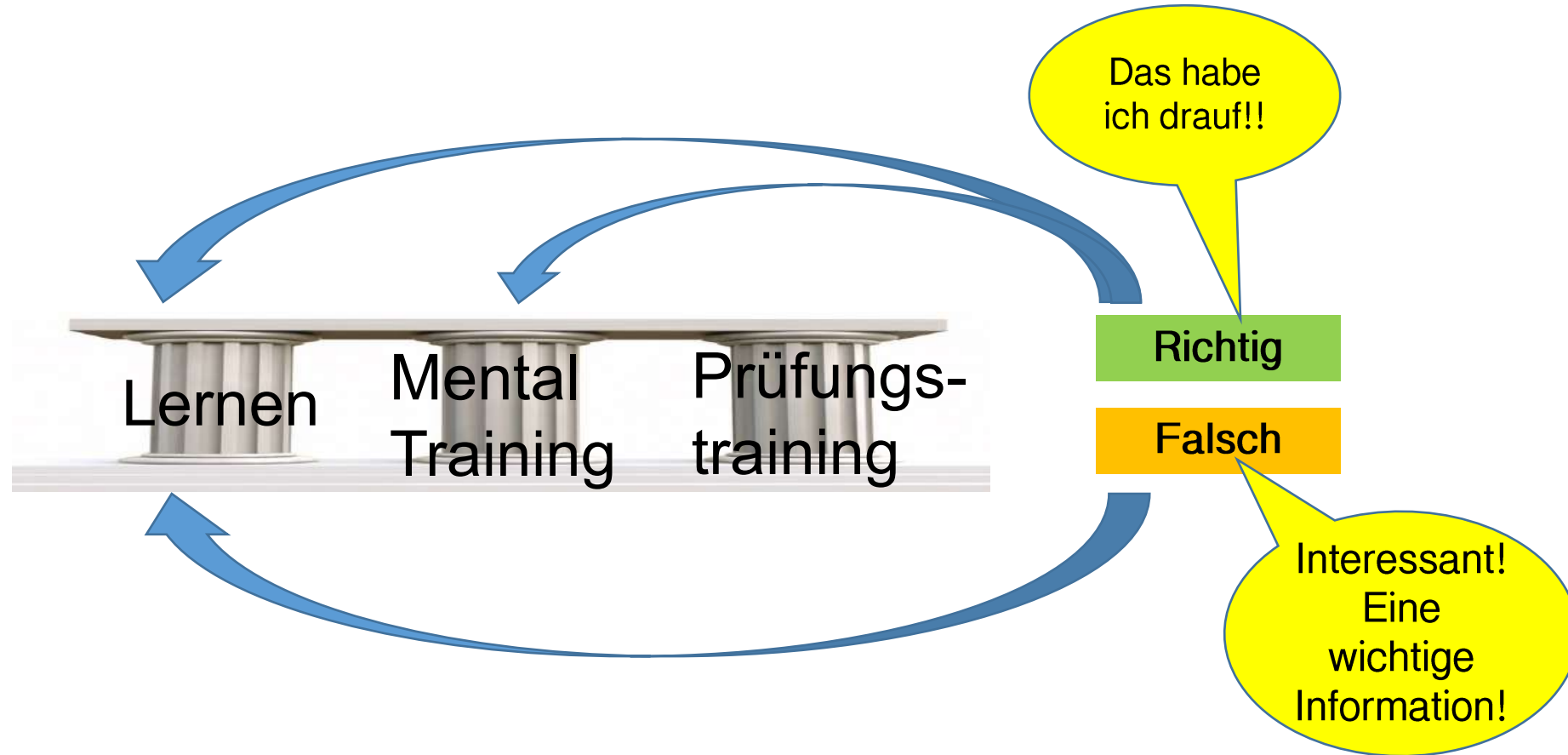
Vesikel



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...



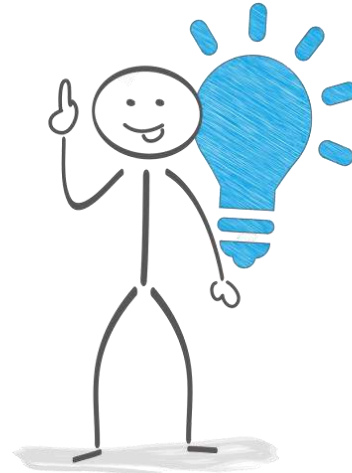
Das Prinzip **Prüfungsglück**

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?