# Gewonnen wird im Kopf

## Mental stark ins Studium!


**Carola Schneider**

Trainerin, Coach und Speaker

# Deine Meinung ist gefragt

Ich setze mir Ziele …

a) gar nicht
b) manchmal
c) immer, aber nur im Kopf
d) immer, und zwar schriftlich

# Studie zum Thema Ziele

- Harvard 1979
- Umfrage unter Studenten, wer von ihnen klare Ziele im Leben hat
- Antwort: fast alle
- Frage, wer von ihnen die Ziele aufgeschrieben hat
- Antwort: 3%
- 10 Jahre später: Die 3%, die ihre Ziele aufgeschrieben hatten, verdienten mittlerweile soviel wie die anderen 97% zusammen!

# Klare Ziele sind motivierend und geben dem Leben eine Richtung!

Ziele müssen SMART sein

**S = spezifisch**
**M = messbar**
**A = attraktiv**
**R = realistisch**
**T = terminiert**

- ✓ schriftlich festhalten
- ✓ bei langfristigen Zielen Zwischenziele setzen
- ✓ von Zeit zu Zeit überprüfen
- ✓ immer positiv und im Indikativ formulieren

# Gründe für Prüfungsangst

- Druck von außen / eigener Selbstwert ist an das Prüfungsergebnis gekoppelt
- Unsicherheit bezüglich des Gelernten
- unzureichende Erholung
- keine ausreichende Gewöhnung an die Prüfungssituation
- keine klaren Handlungspläne im Kopf bezüglich
  - der Zeit vor der Prüfung
  - kritischer Situationen

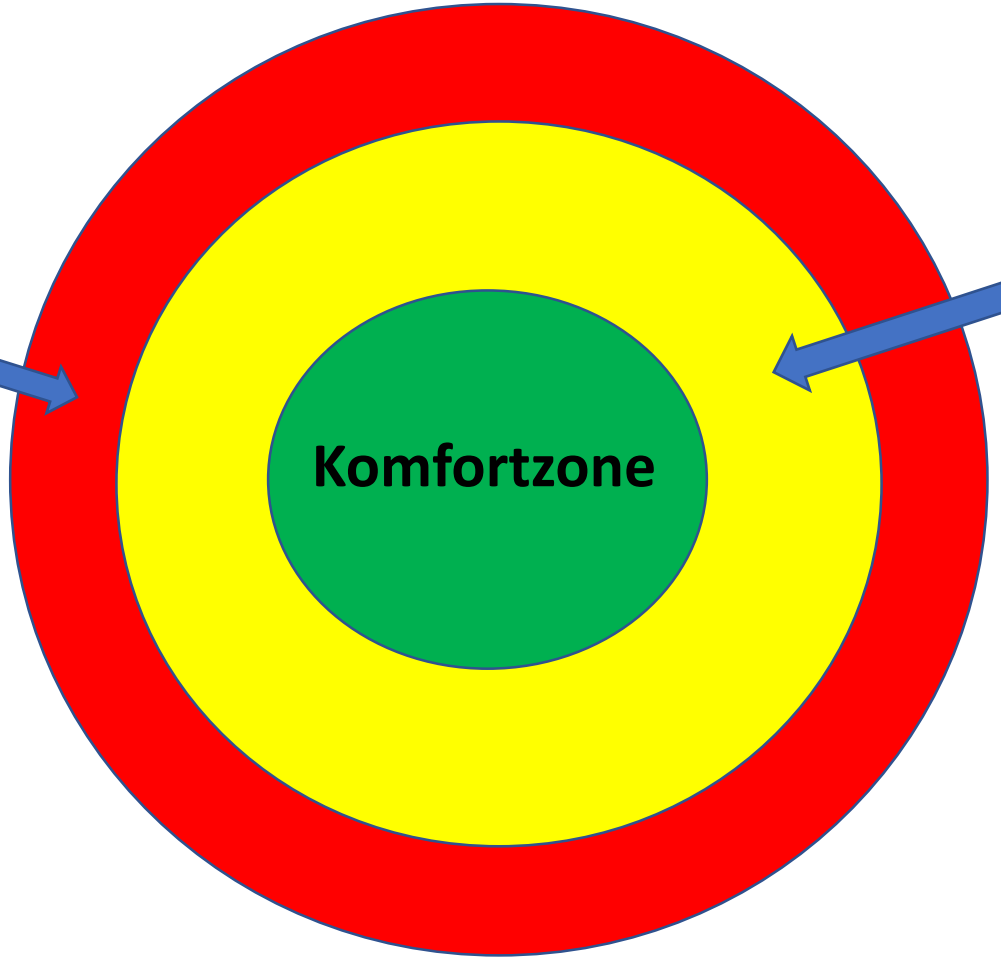
**Mentale Stärke entsteht,**
**wenn du genau weißt,**
**was du tun musst!**

# Stress…

- wird dann als negativ empfunden, wenn man das Gefühl hat, dass die Dinge außer Kontrolle sind
- führt zu kurzzeitiger(!) Leistungssteigerung
- Wenn Stress anhält, kann der Körper die Stresshormone nicht mehr abbauen, deshalb ist (sportlicher) Ausgleich wichtig.
- wird individuell wahrgenommen und ist veränderbar

**Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel anders setzen.** (Aristoteles)

# Ohne Stress keine Entwicklung



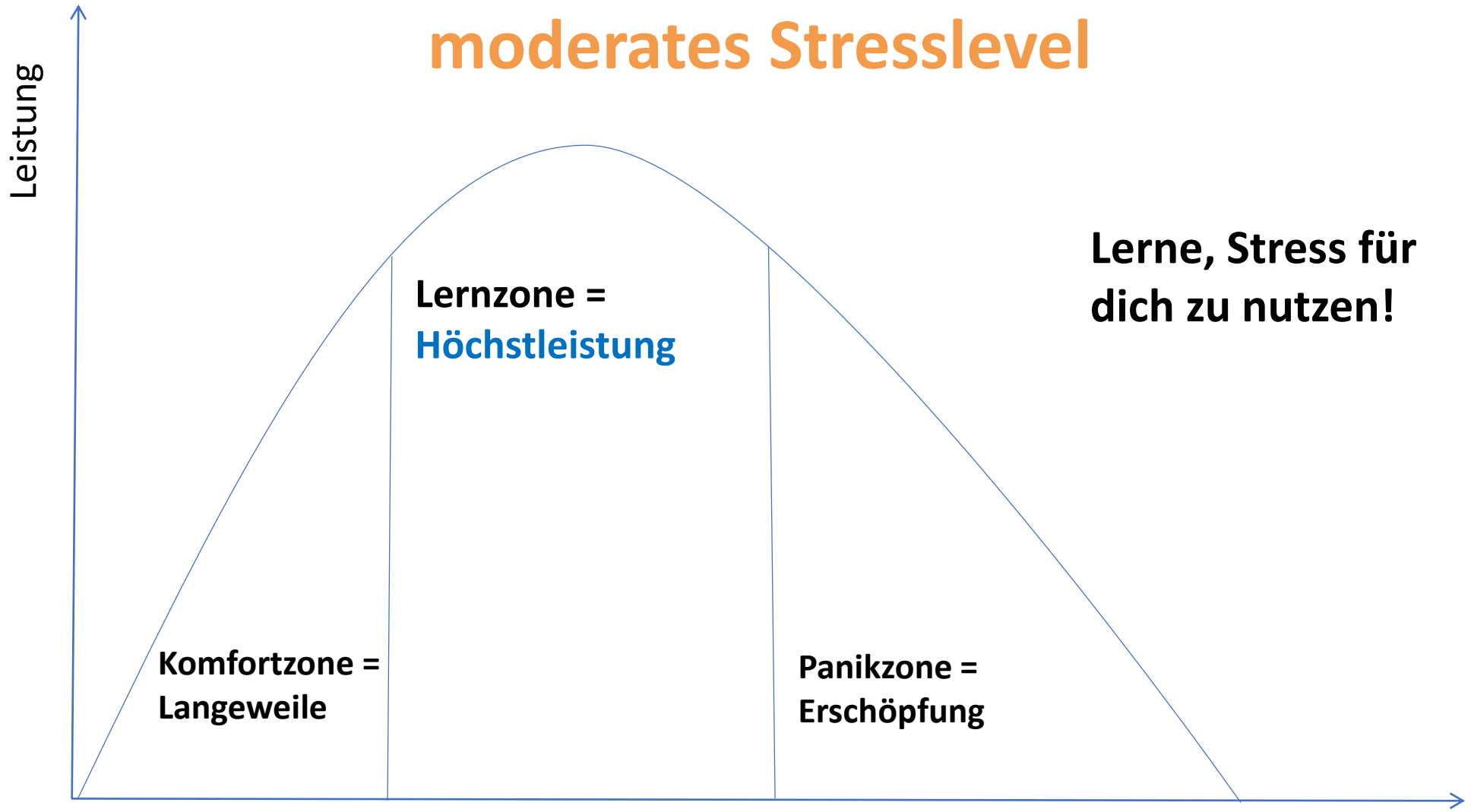

**Panikzone**

**Entwicklung findet außerhalb der Komfortzone statt!**

**Lernzone**

**Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.** (Seneca)

# Optimales Leistungsniveau = moderates Stresslevel




**Lerne, Stress für dich zu nutzen!**

Yerkes-Dodson-Kurve

consilcom UNTERNEHMENSKULTUR

# Die Bedeutung von Anspannung und Entspannung

Die Techniker

WOHLFÜHLCAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

# 10 Minuten Pause

# Mentale Stärke aufbauen

- Konzentration auf positive Dinge und eigene Stärken
- selbsterfüllende Prophezeiung

Ob du denkst, du kannst es oder du kannst es nicht: Du wirst auf jeden Fall recht behalten. (Henry Ford)

- Wir ziehen an, worauf wir uns konzentrieren: Erfolg zieht weitere Erfolge an, Misserfolg zieht weitere Misserfolge an.

# Was fällt dir auf dieser Folie auf?

3 + 9 = 12

7 x 3 = 21

16 – 7 = 9

22 x 2 = 44

18 : 3 = 4

14 + 5 = 19

27 : 9 = 3

24 – 8 = 16

5 x 4 = 20

9 – 2 = 7

# Gewöhnung an die Prüfungssituation

- Liste erstellen mit Unterschieden zwischen Lern- und Prüfungssituation
- Lernen im gleichen Outfit
- Lernen zur gleichen Tageszeit, zu der die Prüfung stattfindet
- Lernen am Prüfungsort (falls möglich)
- Lernen unter Zeitdruck
- Lernen in der gleichen Körperposition
- Lernen unter Beobachtung
- Übungsaufgaben erledigen, bei denen ein Versuch zählt („Einmaligkeitstraining“)
- so tun, als ob der Übungstest bereits die Prüfung wäre (Trainingsernst = Wettkampfspaß)
- gleiche Ernährung bei Lernen und Prüfung

# Visualisiere deine Erfolge

# Umgang mit Niederlagen

Fehler sind einfach nur Lerngelegenheiten!

Wilhelm Busch:
Ausdauer wird früher oder später belohnt – meistens aber später!

Oliver Kahn:
… aus dem „gescheitert“ ein „gescheiter“ machen!

*Harry Belafonte:*
*Ich habe 30 Jahre gebraucht, um über Nacht berühmt zu werden.*

Thomas Edison:
Ich habe nicht versagt. Ich habe lediglich 10.000 Wege gefunden, die nicht funktionieren.

# Deine Meinung ist gefragt

Hast du eine …

a) Morgenroutine?
b) Abendroutine?
c) Lernroutine?
d) sonstige Routine?

# Die Macht von Routinen

verleihen Sicherheit

machen effizienter / reduzieren Aufschieberitis

brauchen weniger Willenskraft

sparen Zeit

sparen Energie

verringern Stress

helfen, schlechte Angewohnheiten loszuwerden

liefern einen Rahmen und verhindern, dass wir durch den Tag stolpern

bieten etwas, auf das man sich freuen kann

helfen, sich auf Wesentliches zu konzentrieren und die eigenen Ziele zu erreichen

# Offene Fragen?

# Herzlichen Dank für Ihre Teilnahme an diesem Webinar und viel Erfolg bei der Umsetzung des Gelernten!

**Carola Schneider**

**Trainerin, Coach und Speaker**

**carola@schneider.academy**