

Prüfungen wie Wettkämpfe meistern



LIVE MIT PASCAL LEHMANN

Einleitung

In dem Interview spricht Pascal Lehmann, ein Mentaltrainer und ehemaliger Spitzensportler, über die Bedeutung von mentaler Stärke und die Parallelen zwischen Sport und schulischem Lernen. Er erläutert, wie Techniken aus dem Sport auf den schulischen Alltag übertragen werden können, insbesondere im Umgang mit Drucksituationen, Selbstvertrauen und Zielsetzungen.

Wichtige Punkte

- **Mentale Stärke:** Lehmann betont, dass mentale Stärke aus Zielstrebigkeit, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, einer positiven Einstellung zu Fehlern und dem Spaß am Tun besteht.
- **Umgang mit Druck:** Ein zentrales Thema ist der Umgang mit Drucksituationen, die sowohl im Sport als auch in der Schule ähnlich sind. Schüler stehen unter Druck durch Erwartungen der Eltern, Lehrer und Mitschüler.
- **Selbstgespräche und Emotionen:** Lehmann erklärt, wie negative Gedanken in Stresssituationen negative Emotionen und dadurch suboptimale Leistungen hervorrufen können. Der innere Dialog beeinflusst maßgeblich, wie Schüler mit Prüfungen und anderen Herausforderungen umgehen.
- **Ressourcenorientierte Ansätze:** Statt Lösungen vorzugeben, sollten Lehrer Schülern helfen, ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten zu erkennen. Dies fördert nachhaltiges Selbstvertrauen.



Prüfungen wie Wettkämpfe meistern



Konkrete Tools und Techniken für das Klassenzimmer

1. **Skalierungsfragen:** Lehmann schlägt vor, Schüler vor einer Prüfung zu fragen, wie hoch ihr Stresslevel auf einer Skala von 1 bis 10 ist. Diese Reflexion hilft, Überlastung zu erkennen und passende Maßnahmen zu ergreifen.
2. **Achtsamkeitsübungen:** Lehrer sollten Achtsamkeits- und Atemübungen vor Prüfungen einbauen, um die optimale Anspannung zu erreichen. Beispielsweise das bewusste Wahrnehmen des Kontakts der Füße zum Boden hilft, Nervosität zu reduzieren.
3. **Selbstreflexion:** Schüler sollten ihre Vorbereitungen und Ängste aufschreiben, um Ressourcen und Herausforderungen zu erkennen und den inneren Dialog zu lenken.
4. **Visualisierungen:** Visualisierungstechniken helfen, Vertrauen in die eigene Leistung aufzubauen. Schüler sollten sich vorstellen, wie sie eine Prüfung erfolgreich absolvieren, um Sicherheit zu gewinnen.
5. **Affirmationen und Emotionen:** Anstatt sich mit unrealistischen Affirmationen zu täuschen, sollen Schüler lernen, echte Emotionen der Vorbereitung zu spüren und diese positiv zu verstärken.

Schlussfolgerung und Übertragbarkeit in den Schulalltag

Lehmans Techniken sind nicht nur für Sportler, sondern auch für Schüler im schulischen Kontext extrem wertvoll. Achtsamkeits- und Visualisierungstechniken sowie die Reflexion der eigenen Ressourcen können Schülern helfen, Prüfungsängste zu bewältigen und mit Drucksituationen besser umzugehen. Diese Methoden stärken das Selbstvertrauen und die Eigenverantwortung der Schüler, was langfristig zu besseren schulischen Leistungen und einer gesünderen Lernumgebung führt.

