

Tipps & Tools für Trainer und Coaches

Prüfungsangst – so unterstützen Sie Ihre Lernenden mental

DOWNLOAD

Eine Checkliste mit Tipps und Tricks, um mental stark zu sein, erhalten Sie unter www.lernwerkstatt.ch/mentalstark

«Wie kann ich vor der Prüfung einen klaren Kopf bewahren?» oder «wie schaffe ich es, trotz Prüfungsstress meine Nerven zu behalten?» so oder ähnlich tönt es, wenn Lernende vor dem Qualifikationsverfahren stehen.

Mentaltraining ist nicht nur etwas für Sportlerinnen und Sportler. Im Geschäftsalltag stehen wir immer wieder vor Herausforderungen, die wir effizient und souverän meistern müssen. Nebst dem Qualifikationsverfahren am Ende der Lehrzeit oder den Zwischenprüfungen während der Lehrzeit stehen für Lernende immer wieder Herausforderungen an. Genauso wie Sportler, die an Wettkämpfen ihre persönliche Bestleistung abliefern wollen, möchten auch die Lernenden am Tag X ihre volle Leistung erbringen. Wer lernt, sich auf Herausforderungen optimal vorzubereiten, seine Ressourcen gut einzuteilen, wird leistungsfähiger und zufriedener.

«Ich höre nie auf, an mich zu glauben»

Oft stelle ich fest, dass Lernende gegen aussen ein souveränes Auftreten haben. Wenn es dann um einen wichtigen Test oder die Abschlussprüfung geht, kippt die Souveränität in Unsicherheit und es kommen grosse Selbstzweifel und Prüfungsängste auf. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie Ihre Lernenden mental unterstützen. Stärken Sie die Stärken und bauen Sie die bereits vorhandenen Ressourcen weiter aus. Langläufer Dario Cologna sagt es mit dem Titelzitat: Wenn sie aufhören an

sich zu glauben, sind Sie nicht fähig, Ihr Potenzial auszuschöpfen.»

Durch gezielte Fragen Lernende optimal coachen

Der Prüfungsangst ins Gesicht sehen. Wann taucht das unangenehme Gefühl auf? Ab welchem Zeitpunkt beginnt es zu blockieren? Was genau blockiert? Was könnten Gründe für die Blockade sein? Was ist das Positive an der Situation? Gab es schon einmal eine ähnliche Situation, welche erfolgreich gemeistert wurde? Wenn ja, wie gelang das? Durch diese Fragen können Sie Ihre Lernenden in ihren Ressourcen stärken.

Atmung und Humor

Richtig atmen ist eine der besten und einfachsten Methoden, um Verspannungen und Ängste aufzulockern. Und den Atem gibt es ganz umsonst. Wenn wir Angst haben, so ist unsere Atmung rasch flach, angespannt, kurz und langsam. Angst ist immer mit muskulärer Verspannung gekoppelt. Die Atmung versorgt unseren Körper mit Sauerstoff und entfernt Abfallstoffe aus dem Blut. Unser gesamter innerer Zustand ist eng mit unserer Atmung verbunden. Es spielt daher eine grosse Rolle, wie tief und ruhig wir atmen.

Entspannung und Angst sind zwei Reaktionen, die unvereinbar miteinander sind. Dasselbe gilt auch für Lachen/Humor und Angst. Somit ist es ganz wichtig, dass Sie herzlich und ehrlich über etwas lachen können. Dann kann gleichzeitig keine Angst empfunden werden!

GRATIS AN DIE PERSONAL SWISS

Erleben Sie Vanessa Bigler am 4. April 2017, 13.05-13.35 Uhr live an der Personal Swiss im Forum «Prüfungsangst – so unterstützen Sie Ihre Lernenden». Ihre kostenlose Eintrittskarte im Wert von 50 Franken bestellen Sie auf www.lernwerkstatt.ch/personalswiss.

Vanessa Bigler



ist in der Lernen-, Erwachsenen- und Führungsausbildung tätig. Sie ist Kursleiterin bei der Lernwerkstatt Olten in den Lehr-

gängen SVEB-Zertifikat Kursleiter/in, SVEB-Zertifikat Praxisausbilder/in, Ausbilder/in mit eid. Fachausweis und üK-Leiter/in. Als selbstständige Unternehmerin leitet sie die Vanessa Bigler GmbH – PotentialBILDung (www.vanessabigler.ch).

lernwerkstatt

Tel.: +41 62 291 10 10
www.lernwerkstatt.ch