



cool bleiben

OBERARM MUSKEL

Spanne den rechten Oberarmmuskel an, bis Du ein leichtes Ziehen verspürst ...

5, 4, 3, 2, 1...

Entspanne den Oberarmmuskel.

Spanne den linken Oberarmmuskel an, bis Du ein leichtes Ziehen verspürst ...

5, 4, 3, 2, 1...

Entspanne den Oberarmmuskel.

AUGEN

Drücke die Augen fest zu, aber nicht so stark, dass es schmerzt ...5, 4, 3, 2, 1...

Löse die Spannung und lass die Augen dabei leicht geschlossen.

NACKEN

Drücke das Kinn fest auf das Brustbein ...5, 4, 3, 2, 1...

Lass den Kopf in eine angenehme Lage zurückkehren und entspanne Dich.

Lege den Kopf, soweit es geht, nach hinten ...5, 4, 3, 2, 1...

Lass den Kopf in eine angenehme Lage zurückkehren und entspanne Dich.

BRUSTKORB

Atme tief ein, bis sich der Brustkorb wölbt ...5, 4, 3, 2, 1...

Atme aus und entspanne Dich.

BAUCH

Ziehe den Bauch nach innen und spanne die Bauchmuskeln fest an ...5, 4, 3, 2, 1...

Lass den Bauch wieder locker und entspanne Dich.

BEINE

Strecke den rechten Fuß von Dir weg und drücke ihn nach unten, so dass der

Wadenmuskel und der Oberschenkel gespannt werden ...5, 4, 3, 2, 1...

Entspanne und lockere das rechte Bein.

Strecke den linken Fuß von Dir weg und drücke ihn nach unten, so dass der

Wadenmuskel und der Oberschenkel gespannt werden ...5, 4, 3, 2, 1...

Entspanne und lockere das linke Bein.

Setze/lege Dich jetzt bequem hin und denke an einen Ort, an dem Du gerne bist.

Wiederhole diese Übung 2x täglich. (z.B. vor den Hausaufgaben und vor dem Einschlafen)

(Nach Keller/Hafner/Guderlei: Schulstart Sekundarstufe; Donauwörth 1995)

cool bleiben



Das Entspannungstraining ist die wichtigste Voraussetzung, um gelassen an Klassenarbeiten oder andere nervös machende Ereignisse heranzugehen.

Wenn Du regelmäßig übst, bist Du nach einiger Zeit so weit, dass Du nur noch die Faust zu machen und Dich auf Deinen Atem zu konzentrieren brauchst und Du bist entspannt. Das geht auch wunderbar in der Klasse, auch während der Klassenarbeit. So kannst Du Dich jederzeit entspannen.

Wenn Du große (Prüfungs-)Angst hast, kann man auch noch die „Systematische Desensibilisierung“ anwenden. Grob gesagt geht es dabei darum, sich zunächst schrittweise die angstauslösende Situation in entspanntem Zustand vorzustellen. Wenn das gelingt, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Du auch in der Wirklichkeit gelassen bleiben kannst.

Wenn Du mit dieser Methode behandelt werden willst, brauchst Du jemanden, der Dir helfen kann. Das kann ein Schulpsychologe sein, aber auch andere Personen, die diese Methode erlernt haben (Lehrer, Mitarbeiter von Erziehungsberatungsstellen etc.)



Wenn Du bisher gut mitgemacht hast, hast Du schon das Wichtigste gelernt.

3. Richtiges Denken

Was macht Thomas falsch?