

# Besser konzentriert

Effektiv lernen  
während Vorlesungen – im Selbststudium

Prüfungen konzentriert und fokussiert bestehen

Workshop für Studierende der HTWG Konstanz

Prüfungscoaching & Kompetenzberatung  
Dipl.-Ing. agr. Gabriele Koch  
Gesundheitspädagogin (FH)  
Scheffelstraße 3  
D-78462 Konstanz  
Mobil 0163 90 50 352  
info@pruefungskompetenz.de  
www.pruefungskompetenz.de

# Inhalt

Persönliche Wünsche und Ziele .....	3
Körperliche Grundlagen für eine gute Lern- und Leistungsfähigkeit .....	4
„Schneller Gang, langsamer Gang“ und „Überlebens-Modus“ .....	5
Effektives Sehen, Lesen, Schreiben .....	6
Effektives Hören .....	7
Balance, Sicherheit, Selbstvertrauen .....	8
Persönliche Zeitlinie .....	9
Prüfungsziele formulieren .....	10
Abbildungen Aktivierungs- und Entspannungsübungen .....	11
Zeitmanagement und Perspektive .....	15
Literatur, Referentin .....	17

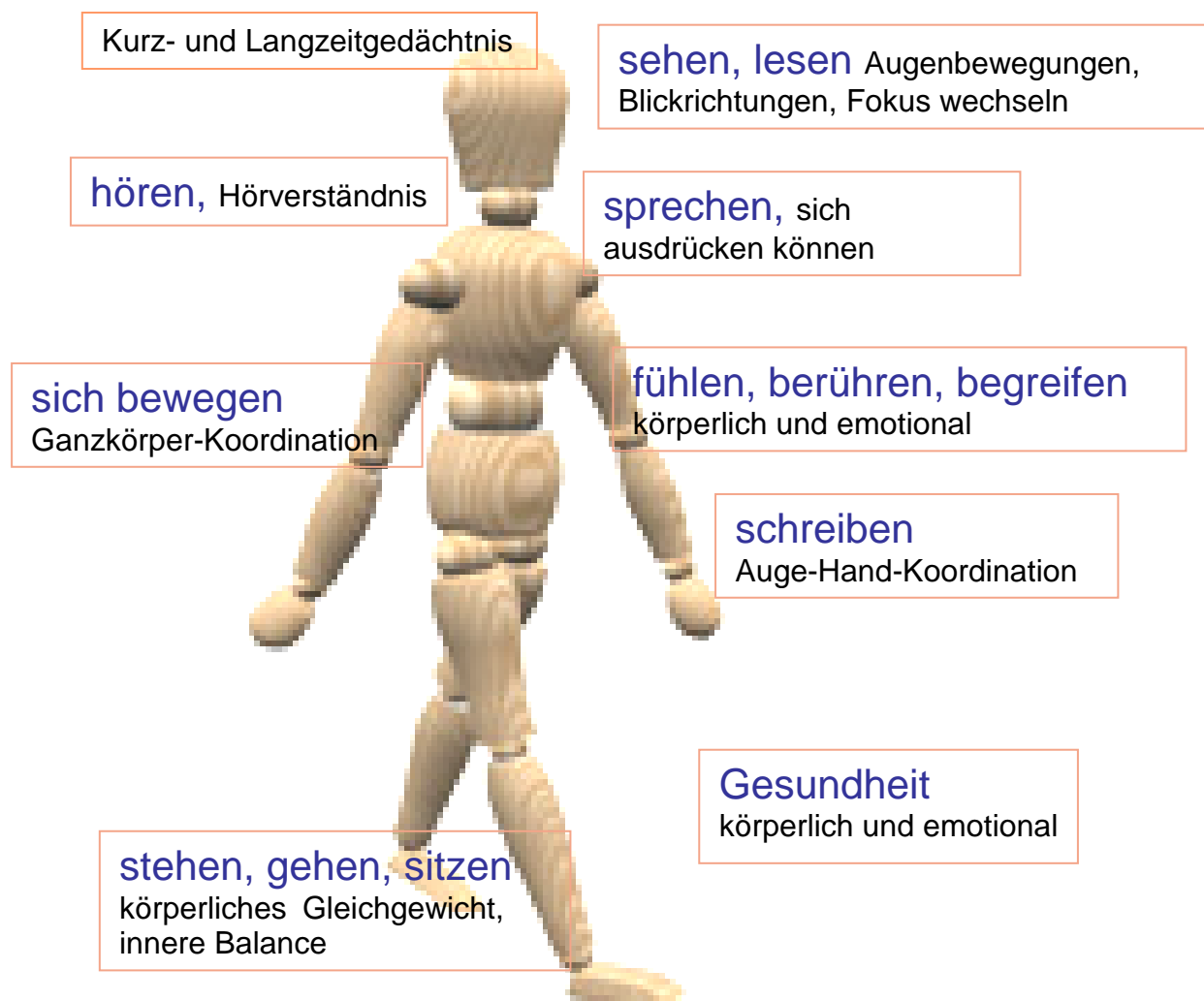


# Körperliche Grundlagen für eine gute Lern- und Leistungsfähigkeit

Lern- und Leistungsfähigkeit heißt: Informationen über verschiedene Wahrnehmungskanäle aufnehmen können, sie verstehen, speichern, abrufen und ausdrücken oder praktisch anwenden können.

Wir erleben eine Aufgabe, Tätigkeit oder Situation als leicht und uns selbst als lern- und leistungsfähig / denk- und handlungsfähig / kompetent, wenn wir einen guten Zugang zu den körperlichen Grundlagen haben, die für diese Aufgabe, Tätigkeit oder Situation erforderlich sind:

Gehirn: Verarbeitung von visuellen, auditiven, haptischen / taktilen Sinneseindrücken. Speichern von Wissen. Logik und Kreativität. Denken und Handeln



## „Schneller und langsamer Gang“



Wenn wir etwas neu lernen, sind wir „im langsamen Gang“: Wir konzentrieren uns, probieren aus, tun etwas „Schritt für Schritt“, bewusst, bedacht. Wenn wir etwas oft genug gelernt / geübt / trainiert haben, bekommen wir Routine, tun etwas automatisch, (fast) ohne darüber nachzudenken, unbewusst („schneller Gang“). In einem entspannten Lernzustand wechselt unser Gehirn automatisch zwischen den unterschiedlichen Geschwindigkeiten, die es braucht, um Lernstoff aufzunehmen, zu verstehen, abzurufen und anzuwenden.

Bei Prüfungsangst / unter Druck kann es bei diesem Wechseln zu Blockaden kommen. Im übertragenen Sinn: Wir sind zu sehr im „schnellen Gang“ (übersehen / überlesen / machen Flüchtigkeitsfehler) oder „bleiben im langsamen Gang hängen“ (brauchen zu lange für Aufgaben, werden nicht in der vorgegebenen Zeit fertig).



## „Überlebens-Modus“

Negativer Stress (Aufregung, Angst, Verunsicherung, Druck) können unsere Lern- und Leistungsfähigkeit auf verschiedene Weise beeinträchtigen. Unser Körper wird in Alarmbereitschaft versetzt, was unsere Fähigkeit, in Ruhe über etwas nachzudenken, Zusammenhänge zu verstehen und Wissen abzurufen einschränkt / anstrengender macht oder vollständig blockieren kann (Blackout).

Bedrohung tatsächlich oder gefühlt	→ Kampf-, Schutz-, Fluchtreflexe, Erstarrung
Stresshormone	↑ werden ausgeschüttet
Herz	↑ schlägt schneller
Blutdruck	↑ steigt
Blut	→ in tiefere Muskelschichten
Blutzuckerspiegel	↑ steigt erst an und fällt dann ab ↓
Muskeln	→ spannen sich an
Verdauung	↑ wird aktiviert
Atmung	↑ wird schneller, flacher
Augen	Augenbewegungen können verlangsamten bis hin zum „Tunnelblick“
Ohren	Hörverständnis kann beeinträchtigt sein
	→ Blackout

Im Workshop können Sie mit Wahrnehmungsübungen ein Gespür dafür bekommen, welche Sinneskanäle unter Druck geraten können und lernen dazu passende Aktivierungs- und Entspannungs-Übungen kennen, um Blockaden zu vermeiden und in Lern- und Prüfungssituationen leistungsfähig, denk- und handlungsfähig zu sein.

# Sehen, Lesen, Schreiben

## Mögliche Ziele

Große Stoffmengen effektiv lesen / Prüfungstexte und -fragen flüssig und genau lesen / richtig verstehen.

Fokus leicht wechseln können (z. B. zwischen Notizen und Gesprächspartnern / Publikum / Bildschirm. Bestimmte Textstellen / das richtige Stichwort schnell und sicher wiederfinden).

Flüssig und gut leserlich schreiben, sich gut konzentrieren, genau sein / auf Details achten. Gliederung erstellen / Texte / Antworten gut strukturieren. Wissen abrufen und gut ausdrücken.

Blickkontakt aufnehmen, Gesprächspartner/innen anschauen, Gestik und Mimik registrieren.

## Wahrnehmungs-Übung

Wie leicht / weniger leicht fallen mir Augenbewegungen

von links nach rechts? \_\_\_\_\_

von oben nach unten? \_\_\_\_\_

von nah nach fern? \_\_\_\_\_

## Aktivierungs-Übungen

Routine bekommen flüssig und effektiv lesen und schreiben Wechsel „langsamer und schneller Gang“ Logik & Kreativität	Genau und konzentriert sein, auf Details achten	Wissen abrufen und ausdrücken, gutes Leseverständnis
<b>Überkreuz-Abfolge</b> x Überkreuzgehen II Gleichseitig gehen Hände zusammenführen x Überkreuzgehen II Gleichseitig gehen x Überkreuzgehen  Liegende Acht Simultanzeichnen	Erdpunkte (ZG 24), dabei nach unten schauen	Erden Wadenpumpe Fußpumpe

# Hören

## Mögliche Ziele

Effektiv zuhören, verbessertes Hörverständnis, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, sich gut an Gehörtes erinnern, Ablenkungen ausblenden können, verbessertes Hören der eigenen (sprechenden) Stimme.

## Wahrnehmungs-Übung

Während Vorlesungen / Seminaren oder bei Nervosität / unter Druck / in mündlichen Prüfungen	trifft voll zu			trifft nicht zu	
	5	4	3	2	1
- fällt es mir schwer, mich beim Zuhören zu konzentrieren / schweife ich gedanklich ab.					
- lasse ich mich beim Zuhören (oder Sprechen) leicht durch Geräusche und / oder Bewegungen ablenken.					
- bekomme ich manches, das gesagt wird, nicht mit.					
- habe ich Probleme zu verstehen, was ich höre.					
- finde ich es anstrengend zu behalten, was ich höre.					
- fällt es mir schwer, zu verstehen, was gemeint ist, wenn mir Fragen gestellt werden.					
- hoffe ich, dass mir während oder nach Präsentationen / in mündlichen Prüfungen nicht zu viele Fragen gestellt werden.					
- höre ich meine eigene Stimme nicht gern, wenn ich vor anderen spreche.					

## Wahrnehmungs-Übung

„Zuhören mit Hintergrund-Geräusch“	trifft voll zu			trifft nicht zu	
	5	4	3	2	1
- Ich habe mich in der Situation angestrengt gefühlt.					
- Ich konnte mich in der Situation nicht gut konzentrieren.					
- Ich konnte nicht gut verstehen, was mir erzählt wurde.					

## Aktivierungs-Übungen

Aktiv und aufmerksam zuhören, verbessertes Hörverständnis, Ablenkungen ausblenden
Ohren massieren Nackenrollen Eule Elefant

# Balance, Sicherheit und Selbstvertrauen

## Mögliche Ziele

Gutes körperliches Gleichgewicht, innere Balance, Gelassenheit.

Guter stabil-flexibler Stand (bei Präsentationen, vor Publikum) / gutes, stabil-flexibles Sitzen / in der Körperhaltung beweglich bleiben.

Sicherheit und Selbstvertrauen. Sich ruhig und sicher fühlen oder trotz Aufregung denk- und handlungsfähig sein.

Körperlich und mental stabil & beweglich sein („Embodiment“). Bei Präsentationen / in mündlichen Prüfungen automatisch die passende Gestik / Mimik machen.

## Wahrnehmungs-Übung

1.) Im Stehen an eine Prüfungssituation denken Skala von 0 - 10? \_\_\_\_\_  
2.) zu zweit „schubsen“

Wie stabil oder „wackelig“ fühlt sich das an? \_\_\_\_\_

Wie wohl oder unwohl fühle ich mich dabei? \_\_\_\_\_

Welche somatischen Marker kann ich wahrnehmen: Füße, Beine, Bauchraum, Brustraum, Atmung, Hals, Kopf?

\_\_\_\_\_

## Übungen

Körperliches Gleichgewicht, innere Balance	Sicherheit und Selbstvertrauen	Ziele mental unterstützen, Ergebnisse realisieren	SOS-Übungen während Prüfungen
Baum Erden Wadenpumpe Fußpumpe	Hook Ups Positive Punkte Balancepunkte  von 100 auf 0 zählen ↓	Spiegel-Technik  Kleiner-größer-Technik	Drei-Finger-Technik Positive Punkte Baum Idealer Entspannungsort

**Wiederholen Sie die Aufgabe.** Gibt es Veränderungen? Wenn ja, welche?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Persönliche Zeitlinie

---

Datum heute

---

---

---

---

---

Studienende

Urlaub / Belohnung

Berufsbeginn

Wo?

Ab wann?

Als was genau am liebsten?

---

# Prüfungsziele formulieren

**Positiv:** Formulieren Sie Ihre Ziele als Annäherungsziele“ nicht als Vermeidungsziele. Verwenden Sie statt „kein, nie, nicht, möchte“ positive Formulierungen:

- „Ich will nicht so nervös sein!“ → „Ich bin ruhig und entspannt.“ „Selbst wenn ich nervös sein sollte, bestehe ich meine Prüfung.“  
„Ich lerne den ganzen Tag und es bleibt nicht genug hängen.“ „Ich lerne effektiv.“ „Ich behalte, was ich lerne.“
- „Meine Hand zittert nicht beim Schreiben.“ → „Meine Hand ist ruhig, wenn ich schreibe.“  
„Selbst wenn ich aufgeregt sein sollte, schreibe ich ruhig und flüssig.“  
„Selbst wenn meine Hand zittern sollte, bestehe ich meine Prüfung.“
- „Ich möchte nicht durch die Prüfung fallen.“ → „Ich bestehe meine Prüfung.“

**Aktiv:** Formulieren Sie Ihre Zielsätze in der Gegenwart:

- „Ich werde meine Klausur bestehen.“ → „Ich bestehe meine Klausur.“  
„Ich rechne richtig.“  
„Transferaufgaben fallen mir leicht.“  
„Es fällt mir leicht, mein Wissen abzurufen und richtig anzuwenden.“

**Klar:** Formulieren Sie Ihr Ziel so, dass Sie genau wissen, was gemeint ist:

- „Ich möchte einfach, dass es mir gut geht!“ → „Selbst wenn ich nervös sein sollte, fällt mir ein, was ich gelernt habe und bestehe meine Prüfung.“  
„Ich bestehe meine Prüfung in der vorgegebenen Zeit.“  
„Bei der Aufgabenbearbeitung treffe ich die richtigen Prioritäten.“ „Es fällt mir leicht, zu entscheiden, welche Aufgaben ich (zuerst) bearbeite.“
- „Selbst wenn ich aufgeregt sein sollte, bestehe ich meine Prüfung in ... mit ... oder besser.“

**Eigene Kontrolle:** Formulieren Sie das Ziel so, dass es zu 100% Ihrer eigenen Kontrolle unterliegt.

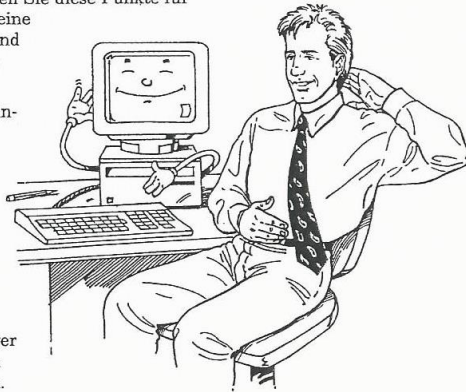
- „In der nächsten Klausur gibt mir der Dozent eine bessere Note!“ → „Ich bestehe meine Klausur mit ... oder besser.“
- „In der Wiederholungsprüfung lässt mich der Prüfer bestehen!“ → „Selbst wenn ich aufgeregt sein sollte, verstehe ich die Prüfungsfragen, fällt mir ein, was ich gelernt habe und bestehe meine Prüfung.“

## Balancepunkte

Legen Sie zwei oder drei Fingerspitzen hinter ein Ohr, in die Vertiefung unter dem Schädelrand, etwa drei Fingerbreit vom Ohr entfernt. Legen Sie die andere Hand auf den Bauchnabel und halten Sie diese Punkte für eine halbe bis eine Minute, während Sie tief atmen.

Wenn Sie Verspannungen hinter Ihrem Ohr spüren, machen Sie mit Ihrer Nase kleine Kreise. Damit drücken Sie den Kopf gegen die Finger und massieren diesen Bereich.

Dann wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

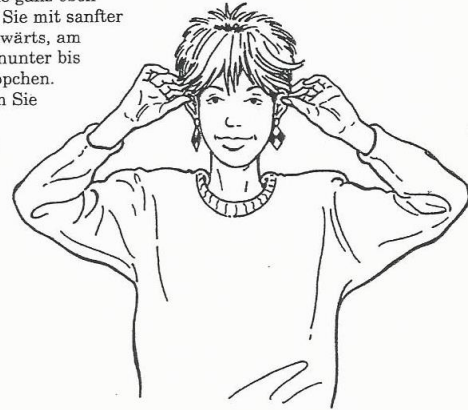


### Was die Balancepunkte bewirken:

Die Balancepunkte stimulieren das Gleichgewichtssystem des Innenohres. Ihr Gleichgewichtsgefühl wird dadurch wiederhergestellt, Ohren und Körper entspannen sich, Ihre Aufmerksamkeit wird frei für müheloses Denken und Handeln. Entscheidungen fallen, sich konzentrieren, Probleme lösen – alles fällt leichter, da auch die Körperorganisation optimiert wird.

## Denkmütze

Ziehen Sie Ihre Ohren mit Daumen und Zeigefinger sanft nach hinten und falten Sie sie aus. Beginnen sie ganz oben und gleiten Sie mit sanfter Massage abwärts, am Ohrtrand hinunter bis zum Ohrläppchen. Wiederholen Sie die Übung mindestens dreimal.



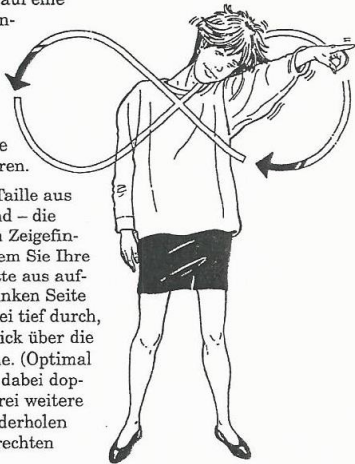
### Was die Denkmütze bewirkt:

Die Denkmütze hilft Ihnen dabei, ablenkende Geräusche auszublenden und sich auf Rhythmen und Klänge oder Laute von Bedeutung, zum Beispiel Musik oder gesprochene Sprache, einzustellen. Sie erhöht das Hörvermögen, das Kurzzeitgedächtnis und die Fertigkeiten des abstrakten Denkens.

## Elefant

Schauen Sie im Stehen – die Füße schulterbreit auseinander – auf die Wand an der gegenüberliegenden Seite des Raumes, und stellen Sie sich vor, daß sich darauf eine große Liegende Acht befindet. Beugen Sie leicht Ihre Knie und strecken Sie Ihren linken Arm nach vorne. Neigen Sie Ihren Kopf, so daß Ihr linkes Ohr und Ihre linke Schulter einander berühren.

Beginnen Sie – von der Taille aus den Oberkörper bewegend – die Acht mit ausgestrecktem Zeigefinger nachzuzeichnen, indem Sie Ihre Hand von der Körpermitte aus aufwärts und hinüber zur linken Seite bewegen. Atmen Sie dabei tief durch, und richten Sie Ihren Blick über die Hand hinaus in die Ferne. (Optimal ist, wenn Sie Ihre Hand dabei doppelt sehen.) Fügen Sie drei weitere Achten hinzu. Dann wiederholen Sie das Ganze mit dem rechten Arm.



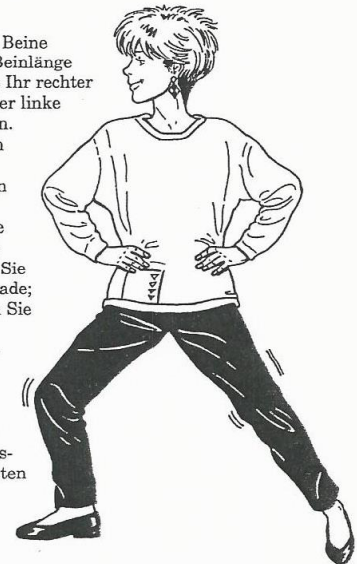
### Was der Elefant bewirkt:

Verspannung der Nackenmuskulatur wird häufig durch ständiges Meiden des Kopfdrehens beim Zuhören verursacht. Diese Muskelverspannungen im Nacken, die die Wahrnehmung von Lauten, Klängen oder Geräuschen behindern können, werden durch den Elefanten gelöst, und damit stellt sich die natürliche Beweglichkeit des Nackens wieder ein. Der Elefant integriert die linke und die rechte Gehirnhälfte für erweitertes Hörverständnis, Kurz- und Langzeitgedächtnis und abstraktes Denken.

## Erden

Stehen Sie aufrecht, die Beine etwas weniger als eine Beinlänge auseinander; dabei zeigt Ihr rechter Fuß zur rechten Seite, der linke Fuß geradeaus nach vorn. Drücken Sie Ihre Hüften nach unten; der Körper ist nach vorn (im rechten Winkel zur Standlinie) ausgerichtet. Beugen Sie nun beim Ausatmen das rechte Knie, und halten Sie dabei das linke Bein gerade; beim Einatmen strecken Sie das rechte Knie wieder. Machen Sie diese Bewegung für die Dauer von drei oder mehr vollständigen Atemzyklen, indem Sie beim Senken des Körpers langsam ausatmen und beim Aufrichten langsam einatmen.

Wiederholen Sie die Übung in die andere Richtung. Als Variante können Sie, wenn Sie diese Bewegung machen, den Fuß des gebeugten Beins auf einen Stuhl setzen. Schonen Sie Ihr Knie und beugen Sie es bei keiner der beiden Varianten über die Fußmitte hinaus.



### Was das Erden bewirkt:

Das Erden dehnt und entspannt die Iliopsoasmuskeln im Becken; dies bringt den Körper ins Gleichgewicht und stabilisiert ihn. Diese Übung stärkt das Kurzzeitgedächtnis, die Verständnis- und Ausdrucksfähigkeit sowie organisatorische Fertigkeiten.

## Energiegähnen

Beginnen Sie zu gähnen und drücken Sie dabei mit den Fingerspitzen beider Hände leicht auf alle Stellen, die sich angespannt anfühlen, und zwar in demjenigen Bereich der Wangen, der über den hinteren Backenzähne liegt, entlang der vom Ober- zum Unterkiefer verlaufenden Kaumuskelatur. Geben Sie einen tiefen, entspannten Gähnton von sich, während Sie alle Verspannungen sanft wegstreichen. Wiederholen Sie das Energiegähnen mindestens dreimal.



### Was das Energiegähnen bewirkt:

Die Kiefer- und Mundregion hat einen Anteil von über 50 Prozent an der motorischen und sensorischen Repräsentanz im Gehirn. Das Massieren der Bereiche über der Muskulatur, die den Mund öffnet und schließt, entspannt den Kiefer. Dadurch werden die entsprechenden Bereiche im Gehirn aktiviert für eine bessere Integration des gesamten Gehirns.

Das Energiegähnen entspannt außerdem die Augen, indem es ihre Befeuchtung anregt. Für viele Menschen gibt es eine wohltuende Beziehung der mühelosen Kieferbewegung zu müheloser Ausdrucksfähigkeit und sogar zu Kreativität.

## Erdpunkte

Legen Sie zwei Finger einer Hand unter Ihre Unterlippe. Legen Sie das Handgelenk der anderen Hand auf den Bauchnabel, die Finger zeigen nach unten. Atmen Sie tief und schauen Sie dabei nach unten. Dann lassen Sie den Blick allmählich von unten nach oben wandern und wieder abwärts; bewegen Sie dabei nur die Augen. Fahren Sie damit fort für die Dauer von mindestens drei vollständigen Atemzügen, während sich Ihre Augen und Ihr ganzer Körper entspannen.



### Was die Erdpunkte bewirken:

Die Erdpunkte befinden sich auf der vorderen Körpermittellinie. Dies ist die zentrale Achse, über die alle Aufgaben, bei denen beide Körperhälften beteiligt sind, koordiniert werden müssen. Das Halten dieser Punkte stimuliert das Gehirn und löst mentale Ermüdungsercheinungen auf. Weiterhin werden organisatorische Fertigkeiten gestärkt; die Fähigkeit, sich auf Gegenstände im Nahbereich zu konzentrieren, nimmt zu.

## Bauchatmen

Legen Sie die Hände auf Ihren Bauch. Atmen Sie in kurzen, gehauchten Atemstößen durch den Mund aus (als wollten Sie damit eine Feder in der Luft halten), bis sich die Lungen leer anfühlen.

Atmen Sie dann tief ein und füllen Sie sich wie ein Ballon unter Ihren Händen. (Wenn Sie dabei das Becken nach vorne kippen und den unteren Teil der Wirbelsäule leicht vorwärtswölben, können Sie noch mehr Luft einatmen.) Dann atmen Sie langsam und vollständig aus.

Wiederholen Sie dieses Ein- und Ausatmen in einem natürlichen Rhythmus für mindestens drei Atemzüge.

Einatmen sollten Sie immer durch die Nase, ausatmen durch den Mund.



### Was Bauchatmen bewirkt:

Bauchatmen steigert die Sauerstoffzufuhr im ganzen Körper, insbesondere – über die Blutbahn – im Gehirn. Es entspannt das Zentralnervensystem und erhöht Ihr Energieniveau. Es hat sich herausgestellt, daß Zwerchfellatmung sowohl die Lese- als auch die Sprechfertigkeiten verbessert.

## Gehirnpunkte

Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauchnabel. Ertasten Sie mit dem Daumen und den Fingern der anderen Hand die zwei Punkte im Rippenzwischenraum unterhalb der Schlüsselbeine, circa 2 bis 3 Zentimeter beiderseits des Brustbeins. Massieren Sie diese Bereiche kräftig für eine halbe bis eine Minute, und wandern Sie dabei mit Ihrem Blick seitwärts hin und her.



### Was die Gehirnpunkte bewirken:

Die Massage der Gehirnpunkte regt die Halsschlagadern an; diese bringen das mit frischem Sauerstoff angereicherte Blut zum Gehirn. Das hilft, die Kommunikation zwischen verschiedenen Körperteilen, dem visuellen System und dem Gehirn wiederherzustellen. Auf diese Weise wird auch der Überkreuz-Informationsfluß des Gehirns verbessert – eine Grundbedingung für Lesen, Schreiben, Sprechen und für das Befolgen von Richtungsangaben.

## Eule

Legen Sie Ihre linke Hand auf die rechte Schulter, nahe beim Nacken, und drücken Sie den Muskel dort fest zusammen. Atmen Sie tief ein, dann atmen Sie aus, während Sie Ihren Kopf nach rechts drehen, bis Sie über die rechte Schulter bequem nach hinten schauen können. Atmen Sie ein und drehen Sie dabei den Kopf zur Mitte. Atmen Sie aus und drehen Sie dabei den Kopf so, daß Sie über Ihre linke Schulter nach hinten schauen können. Atmen Sie ein und drehen Sie dabei den Kopf wieder zur Mitte. Nun neigen Sie den Kopf bei der Ausatmung leicht nach vorn und ziehen das Kinn zur Brust. Atmen Sie ein, während Sie Ihren Kopf wieder anheben.

Wiederholen Sie dies mit mindestens drei Atemzügen in allen drei Richtungen; dabei entspannen sich die Schultern und der Nacken.

Machen Sie dann diese Eulenbewegung, indem Sie auf der linken Seite die Schultermuskeln mit der rechten Hand zusammendrücken; wiederholen Sie dies wieder mit mindestens drei Atemzügen in jeder Richtung.

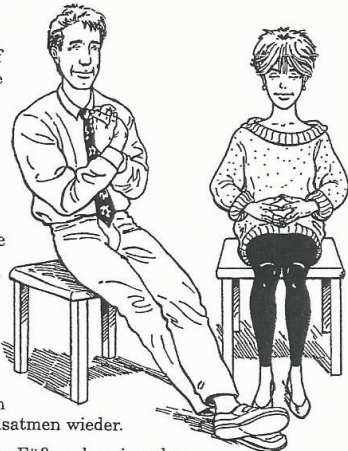


### Was die Eule bewirkt:

Die Eule löst Verspannungen in der Schulter- und Nackenmuskulatur. Damit wird der Bewegungsradius beim Drehen des Kopfes wieder vergrößert. Verspannungen der Nackenmuskulatur werden häufig verursacht durch ständige Subvokalisation beim Lesen oder wenn der natürliche Impuls, den Kopf beim Zuhören zu wenden, unterdrückt wird. Wenn die Nackenmuskulatur entspannt ist, nimmt das Hörverständnis ebenso zu wie die Denk- und Sprechfähigkeiten.

## Hook-ups

Teil 1: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie Ihren rechten Fußknöchel über den linken. Strecken Sie die Arme nach vorne und legen Sie das rechte Handgelenk über das linke. Verschränken Sie Ihre Finger und drehen Sie die Hände nach innen und nach oben, bis vor die Brust. Schließen Sie nun die Augen und atmen Sie tief. Entspannen Sie sich. Drücken Sie die Zunge beim Einatmen gegen den Gaumen und lösen Sie sie beim Ausatmen wieder.



Teil 2: Stellen Sie nun Ihre Füße nebeneinander auf den Boden. Führen Sie die Fingerspitzen beider Hände zusammen. Atmen und entspannen Sie für eine weitere Minute und fahren Sie damit fort, die Zunge beim Einatmen hochzudrücken und beim Ausatmen zu senken.

### Was die Hook-ups bewirken:

Diese Übung unterstützt den elektromagnetischen Energiefluß. Teil 1 verbindet alle Energiekreisläufe im Körper und stimuliert das Fließen blockierter Energien. Das Berühren der Fingerspitzen im 2. Teil balanciert und verbindet die beiden Gehirnhälften. Dies stärkt das körpereigene elektromagnetische Feld, das durch bestimmte Umgebungsfaktoren besonders herausgefordert wird, wie etwa durch Computer, fluoreszierendes Licht, Fernseher oder Klimaanlage. Die Erfahrung zeigt, daß man wieder zu sich kommen und sich sammeln kann. Die Übung steigert Vitalität, Selbstwahrnehmung und Abgrenzungsfähigkeit.

## Fußpumpe

Legen Sie im Sitzen Ihr rechtes Fußgelenk auf das linke Knie. Dann plazieren Sie eine Hand hinter dem rechten Knie, am Ende des Wadenmuskels. Die andere Hand hält die Achillessehne, direkt hinter dem Knöchel. Bewegen Sie nun den rechten Fuß fünfmal oder öfter auf und ab; die Hände bleiben dabei fest in beiden Positionen. Achten Sie darauf, wie sich der Muskel längt und entspannt.

Bevor Sie die Bewegung mit dem linken Fußgelenk auf dem rechten Knie wiederholen, stellen Sie beide Füße auf den Boden, und achten Sie auf die unterschiedlichen Empfindungen in beiden Beinen.

Für manche Menschen ist die wohltuende Wirkung noch größer, wenn sie das Bein gestreckt halten, während sie die Punkte berühren und den Fuß beugen.

### Was die Fußpumpe bewirkt:

Durch die Fußpumpe wird die natürliche Länge der Sehnen in der Wadenregion wiederhergestellt. Sie entspannt den Sehnenkontrollreflex und verbessert die Kommunikations- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Fähigkeit, Aufgaben zu Ende zu bringen.

## Positive Punkte

Oberhalb der Augen, in der Mitte zwischen jeder Augenbraue und der Haaransatzlinie, finden Sie zwei kleine Erhebungen. Legen Sie jeweils drei Finger leicht auf beide Erhebungen. (Manche Menschen bevorzugen es, die Hände dabei zu überkreuzen, wenn sie sich diese Punkte selbst halten. Dann liegt also die rechte Hand auf der linken Stirnseite und umgekehrt.) Schließen Sie Ihre Augen und halten Sie diese Punkte leicht, für die Dauer von sechs bis zehn langsamen, vollständigen Atemzügen.

Sie können sich die Positiven Punkte selbst halten oder sie durch einen Partner halten lassen. Um weiteren Stress zu lösen, halten Sie diese Punkte, während Sie die stresslösende Situation Revue passieren lassen und alternative Möglichkeiten durchgehen.

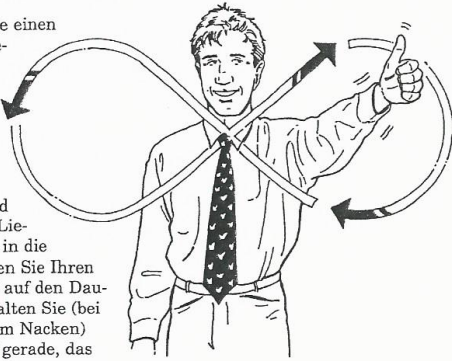


### Was die Positiven Punkte bewirken:

Die Positiven Punkte sind als Akupressurpunkte insbesondere dafür bekannt, daß sie die Kampf-oder-Flucht-Reaktion aufheben und damit emotionalen Stress lösen. Durch das Berühren dieser Punkte wird die Reaktion des Gehirns auf Stress vom limbischen System in die vorderen Teile des Gehirns (Stirnlappen) verlagert; dadurch wird eine eher rationale Reaktion ermöglicht.

## Liegende Acht

Strecken Sie einen Arm geradeaus nach vorn, den Daumen nach oben. „Zeichnen“ Sie damit langsam und fließend eine große Liegende Acht in die Luft. Richten Sie Ihren Blick dabei auf den Daumen und halten Sie (bei entspanntem Nacken) Ihren Kopf gerade, das Gesicht nach vorn, so daß der Kopf nur leicht mit der Bewegung der Acht mitgeht.



Beginnen Sie mit der Acht in Augenhöhe auf der Körpermittellinie. Fahren Sie mit Ihrem Arm zuerst aufwärts hinüber zur linken Seite, dann im Bogen zurück zur Mitte und weiter zur rechten Seite. Machen Sie drei komplette Achten mit einer Hand, dann drei weitere mit der anderen und abschließend drei mit gefalteten Händen.

### Was die Liegende Acht bewirkt:

Die Liegende Acht integriert das linke und das rechte visuelle Feld (Gesichtsfeld) und stärkt damit die Integration der linken und der rechten Gehirnhemisphäre; Gleichgewicht und Koordinierung werden verbessert. Viele Menschen berichten von verbessertem binokularem Sehen und erweitertem peripheren Sehfeld, nachdem sie die Liegende Acht gemacht haben. Die Fertigkeiten des Lesens, Schreibens und Begreifens werden gestärkt, da die rein physischen Abläufe dieser Aufgaben leichter fallen und somit die Aufmerksamkeit frei wird für zielgerichtete mentale Aktivität.

## Überkreuzbewegung

„Marschieren“ oder tanzen Sie auf der Stelle, berühren Sie dabei abwechselnd mit jeder Hand das gegenüberliegende Knie, für die Dauer von vier bis acht vollständigen, ruhigen Atemzügen. Als Variante kann diese Bewegung auch im Sitzen gemacht werden.



### Was die Überkreuzbewegung bewirkt:

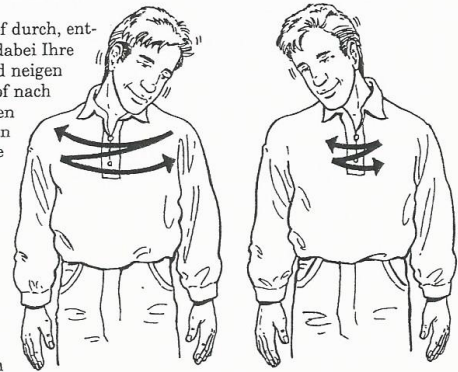
Die Überkreuzbewegung aktiviert die beiden Gehirnhemisphären gleichzeitig. Sie bringt das Gehirn dazu, visuelle, auditive und kinästhetische Fähigkeiten aufeinander abzustimmen. So werden Fertigkeiten wie Zuhören, Lesen, Schreiben und Erinnern verbessert.

## Nackenrollen

Atmen Sie tief durch, entspannen Sie dabei Ihre Schultern und neigen Sie Ihren Kopf nach vorn. Schließen Sie Ihre Augen und rollen Sie Ihren Kopf langsam und leicht hin und her.

Bei jeder verspannten Stelle entspannen Sie Ihren Kopf: Machen Sie dabei mit Ihrer Nase kleine Kreis- oder Hin-und-her-Bewegungen und atmen Sie tief durch.

Machen Sie die Gesamtbewegung (von einer Seite zur anderen) mindestens dreimal.



### Was das Nackenrollen bewirkt:

Verspannungen im Nacken werden häufig verursacht durch Anspannung in den Muskeln der Kehle beim sprachlichen Ausdruck und beim Denken. Das Nackenrollen lockert diese angespannten Muskeln und steigert dabei die Fähigkeit, mentale Aktivitäten stressfrei durchzuführen. Durch das Nackenrollen nimmt die Atmung und die Entspannung der Stimmbänder zu, damit wird die Stimme klangvoller. Da außerdem die Fähigkeit zunimmt, mit den Augen das visuelle Mittelfeld von links nach rechts zu überqueren, wird auch die Lesefähigkeit verbessert.

## Wadenpumpe

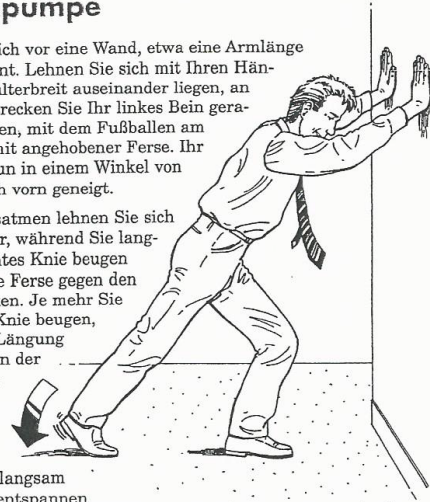
Stellen Sie sich vor eine Wand, etwa eine Armlänge davon entfernt. Lehnen Sie sich mit Ihren Händen, die schulterbreit auseinander liegen, an die Wand. Strecken Sie Ihr linkes Bein gerade nach hinten, mit dem Fußballen am Boden und mit angehobener Ferse. Ihr Körper ist nun in einem Winkel von 45 Grad nach vorn geneigt.

Mit dem Ausatmen lehnen Sie sich zur Wand vor, während Sie langsam Ihr rechtes Knie beugen und die linke Ferse gegen den Boden drücken. Je mehr Sie Ihr rechtes Knie beugen, desto mehr Längung werden Sie in der linken Wade spüren. Mit dem langsamen Einatmen richten Sie sich langsam wieder auf, entspannen dabei die linke Ferse und heben sie wieder an.

Machen Sie diese Bewegung mindestens dreimal, jedesmal mit einer vollständigen, langsamen Aus- und Einatmung. Wiederholen Sie das Ganze mit dem anderen Bein.

### Was die Wadenpumpe bewirkt:

Mit der Wadenpumpe stellt sich die natürliche Länge der Muskeln und Sehnen der Körperrückseite wieder mehr ein. Dies entspannt den Sehnenkontrollreflex und die damit verbundenen Gefühle, wie zum Beispiel: sich unfähig fühlen, an Aktivitäten teilzunehmen oder etwas Positives zu unternehmen. Die Wadenpumpe verbessert die Konzentration, die Aufmerksamkeit, das Auffassungsvermögen und die Fähigkeit, Projekte zum Abschluß zu bringen.



# Zeitmanagement und Perspektive



**Zeitlinie bis Semesterende** ausfüllen (Überblick verschaffen):  
Referate, Hausarbeiten, Prüfungstermine



## Flexible Wochenpläne

Wochenplan-Datei so oft kopieren, wie Anzahl der Wochen bis einschließlich letzte Prüfung

- Auf jedem Blatt die individuellen Unterrichts-/Vorlesungszeiten markieren (Blasse Füllfarbe oder Grauschattierung verwenden oder per Hand mit Buntstiften schraffieren).
- Freizeit-Aktivitäten nur dann vor dem Ausdrucken markieren (mit „Freizeitfarbe“), wenn es fixe Termine sind (z. B. regelmäßige Sportkurse o.a.).

Ausdrucken (pro Woche 1 Blatt / Anzahl der Wochen bis zur Prüfung)

In die freien Zeiträume jeweils für 1 Woche **flexible Lern-Einheiten** kleben (Post it-Zettel)

- Zum Vor- und Nachbereiten von Unterricht / Vorlesungen
- Lerneinheiten für die Prüfungsfächer
- Für die meisten hilfreich: Für eine Lerneinheiten 1,5 h abdecken (inkl. Minipausen)

Verständnisfragen unmittelbar, zeitnah klären (mit Mitstudierenden, Dozenten, in Tutorien, NH)  
Prüfungssetting (Termine, Dauer, Art der Prüfung, Art der Aufgaben) möglichst früh klären

## “How to eat an elephant”

... in kleinen Happen. Auf möglichst 1 Seite: Sich einen **Überblick über die Stoffmenge** verschaffen, die für die verschiedenen Prüfungen / pro Prüfungsfach gelernt werden muss (wie viele Seiten Skript / Bücher pro Fach, wie viele Karteikarten, wie viele Seiten Mitschriften / Zusammenfassungen / Übungsblätter / Altklausuren) → dann „runterbrechen“: wie viel Stoff / Seiten etc. wären das pro Woche? In welchen Wochen muss ich auf welche Fächer lernen? Notieren Sie das geschätzte Wochenpensum auf einen größeren (Klebe-)Zettel, und kleben Sie diesen jeweils unten an die einzelnen Wochenblätter.

## Optimale Lernzeiten

Biorhythmus: Nur ca. 20 % der Menschen sind „klassische Eulen oder Lerchen“, also ausgeprägte Morgen- oder Abendmenschen. Deshalb individuell die eigenen, guten Lernzeiten anhand der flexiblen Wochenpläne ermitteln:

- Wenn im vorgenommenen Zeitraum gelernt, Post it entfernen, Zeitraum schraffieren
- Wenn Lernzeit produktiv / effektiv war („Wach-Gefühl“): markieren mit einem schnellen Symbol, z. B. √ oder + oder ↑ oder ☺
- Nach 1 – 2 Wochen gewinnen Sie Sicherheit, wann Sie „gute Lernphasen“ haben und wann Sie besser Pausen machen (oder „leichtere Tätigkeiten“, z. B. Karteikarten beschriften, Zusammenfassungen schreiben statt schwer Verständliches durchdringen / Auswendiglernen)

## Arbeitszeiten- und Pausen (Folien)

„5-Minuten-Trick“ zum Anfangen (siehe Folie zur möglichen Lernzeit-/Pausengestaltung)

Für Pausengestaltung Liste schreiben: „20 Dinge, die ich gerne tue“. Was davon ist für Mini-Pausen geeignet? Was tut Ihnen gut in größeren Pausen? Alles notieren, was Ihnen in den Kopf kommt, dann ausprobieren, was davon geeignet ist: Wie fühle ich mich nach der Pause.

Beispiele: Brain Gym-Übung(en), Trinken (Wasser, Tee, Cappuchino, Latte Macchiato, Smoothie...), „Stückchen Schokolade“, Kochen, Essen (mit Freunden), Musik hören, sich zu Musik bewegen, Instrument spielen, Singen, aus dem Fenster sehen und NICHTS tun, frische Luft (am offenen Fenster stehen, „einmal ums Quadrat gehen“ oder Spaziergang, Joggen, Walken), Sport, Jonglieren, Ball spielen, Meditieren, Tai Chi, Qi Gong, Yoga, Bauchtanz (youtube, VHS, Online-Angebote Ihrer Hochschule, z. B. Hochschulsport oder Seezeit / Psychologische Beratungsstelle), freies Tanzen zu einem Lieblingssong, Lachen / sich etwas Lustiges ansehen, in ein anderes Zimmer gehen, Nichts tun, Powernap, Bodyscan, Malen, Basteln, Stricken, Häkeln, Puzzeln, Mandala ausfüllen, Schach, Sudoku, Spielen, Wäsche in die Waschmaschine / aufhängen / bügeln, Saugen, Spülen, Lesen, TV / DVD, Mit Freunden / Familie telefonieren, WhatsApp, Social Media, Sich mit jemand treffen, eine Stunde im Café, Kino, Konzert, Theater, Disco ...

Tipp: Man muss nicht immer gleich 45 oder 90 min. Yoga- o.a. Kurse durchlaufen, manchmal reicht für eine Mini-Pause eine einzige Yoga- (Tai Chi-, Qi Gong-, Krafttraining-, Gymnastik-) oder andere Übung.

Zur tieferen **Entspannung** in einem Mittags- oder Abend-Tief: **Power-naps**, z. B. mit „BodyScan“ der Techniker Krankenkasse [https://www.tk.de/audio/anleitung\\_zum\\_body\\_scan.mp3](https://www.tk.de/audio/anleitung_zum_body_scan.mp3) (s. auch Angebote der AOK oder anderer Krankenkassen).

## Langfristige Motivation durch **Perspektive** **Zeitlinie** bis nach dem Studium ausfüllen

Tragen Sie sich ab dem 2. Semester einen Termin in Ihren Kalender ein (vorlesungsfreie Zeit / Urlaub / Sonntag), an dem Sie einen Blick auf der Zeitlinie bis weit in die Zukunft werfen und grob den möglichen Verlauf Ihres Studiums (BA, MA, Auslandsaufenthalte, Praktika) bis einschließlich Berufsbeginn skizzieren. Ab da alle halbe Jahre einen Termin mit sich selbst machen und den Entwurf anpassen.

Ab dem Moment, an dem Sie zum heutigen Zeitpunkt nicht weiter in die Zukunft schauen können: machen Sie ein Fragezeichen. Gehen Sie ab da bei Ihren Halbjahres-Terminen in Kontakt mit der Frage: „Was genau könnte es sein, das ich später am liebsten machen möchte? Welche konkreten Tätigkeiten, in welchem Arbeitsumfeld?“

Dann recherchieren (Fachzeitschriften, Berufsverbände), Praktika machen, Messen besuchen, Menschen kontaktieren, die in für Sie interessanten Bereichen arbeiten oder eine Berufsorientierungs-/Kompetenzberatung durchlaufen.



## Literatur

- Bolles, Richard: Durchstarten zum Traumjob. Das Workbook. Campus Verlag
- Dennison, G., Dennison, P., Teplitz, J.: Brain Gym fürs Büro. VAK-Verlag
- Fischer, B.: Hören, Sehen, Blicken, Zählen. Teilleistungen und ihre Störungen Verlag Hans Huber
- **Grotehusmann, Sabine: Der Prüfungserfolg. Gabal-Verlag**
- Kahnemann, Daniel: Schnelles Denken, langsames Denken, Pantheon Verlag
- Kregel, Martin: Golden Rules. Erfolgreich lernen und arbeiten. Verlag Eazybookz
- Reichel, T.: Bachelor of Time – Zeitmanagement im Studium. Studienscheiss Verlag
- Schott, F.: Lernen, verstehen, Prüfungen meistern. UTB
- Spitzer, Manfred: Lernen. Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Spektrum Akademischer Verlag
- Storch, Maja u.a.: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
- Storch, Maja u. Krause, Frank: Selbstmanagement - ressourcenorientiert. Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern
- Storch, Maja: Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Goldmann TB
- Voss, R.: Studi-Coach. Studieren für Anfänger. UTB

## Referentin

Dipl.-Ing. agr. Gabriele Koch  
Gesundheitspädagogin (FH)

Seit 1991 Coach und Trainerin für die Bereiche: Effektives Lernen und Prüfungserfolg • Berufliche Kompetenzentwicklung • Hochleistungsfähigkeit in beruflichen Hochleistungssituationen • Individuelle Personalentwicklung • Frei sprechen • Berufliche Orientierung. Seit 1998 Lehrauftrag an der Universität Mainz, Seminartätigkeit u.a. für AOZ Medios Zürich / Nationaler Telefondolmetschendienst der Schweiz, BDÜ e.V. Berufsverband der deutschen Dolmetscher und Übersetzer, Duale Hochschulen Baden-Württemberg, IBH Internationale Bodenseehochschule, informatica und meccanica femminile BW, Universität und HTWG Konstanz, TH Köln, VKD Verband der Konferenzdolmetscher, Women's Business Management Contest der IBH, ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Zeppelin Universität Friedrichshafen. Mentorin an Universität und HTWG Konstanz, Mitglied im Netzwerk Fortbildung Baden-Württemberg und im Technologiezentrum Konstanz e.V.

