

KOMPASS

Das Stadtmagazin für Zwickau und Umgebung
Vogtland und Erzgebirge



NAMEN DER REGION

MARKUS BEYER

**VON DER IDEE
ZUM PROJEKT**

DAS PATENT

KOMPASS facebook
www.facebook.com/deinkompass

Foto: CFalk, pixelio.de

WENN DER ANGSTSCHWEISS AUSBRICHT, IST ES NOCH NICHT ZU SPÄT!

Jeder kennt diesen Alptraum: Eine wichtige Prüfung, du bist gut vorbereitet, aber plötzlich - werden die Beine weich, und im Kopf ist nichts mehr als weiche Watte. Für manchen wird der Alptraum während der Prüfungsvorbereitung schon real, und der innere Stress wächst mit jedem Tag, den das wichtige Datum näher rückt. Die Alternative Praxis Ritter hat sich unter anderem auf das Phänomen spezialisiert und hilft mit neuen Erkenntnissen aus der Gehirnforschung und alternativen Therapien.

Was ist Angst?

Angst ist ein Gefühlszustand, der ein unbestimmtes Empfinden der Lebensbedrohung und Beklemmung hervorruft. Vereinfacht gesagt, ist Angst ein Mangel an Vertrauen zu sich selbst, in seine eigenen Fähigkeiten und Ressourcen. So kann uns Angst das Leben retten und gleichzeitig zur Hölle machen.



Foto: Gerd Altmann, pixelio.de

Welche verschiedenen Angstformen gibt es? Wie geraten wir in solche Stress-Situationen?

Wir haben nur zwei angeborene Ängste: die Angst vor dem Fallen und die Angst vor Geräuschen. Alle anderen Formen sind entweder von anderen Erwachsenen, „mitgebrachte“ oder antrainierte Ängste. In Stress-Situationen kommen wir, wenn unsere geistige und emotionale Leistungsfähigkeit erreicht und überfordert wird. Das können Prüfungen, aber auch Schicksalsschläge des Lebens sein.

Was genau ist Prüfungsangst und was genau passiert da in meinem Körper?

Wenn Prüfungsangst ausbricht, ist plötzlich das Vertrauen zu einem selbst und zum eigenen Wissen verschwunden. Ein Grund kann die Panik vor den Anforderungen und im Ergebnis dadurch vor den möglichen Konsequenzen der Gesellschaft sein. Kein Abi - kein Studium, kein FA-Abschluss - kein gut bezahlter Job

Was ist Prüfungsangst?

Die Prüfungsangst ist eine Angst vor der Bewertung der persönlichen Leistungsfähigkeit, die den Betroffenen daran hindern kann, sein Wissen bei einer Prüfung unter Beweis zu stellen. Grundsätzlich kann sie aber auch zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit führen. Prüfungsangst tritt bei Personen mit Lernbehinderungen oder Verhaltensauffälligkeiten in einem größeren Ausmaß auf als bei Personen ohne solche Probleme.

Quelle: wikipedia.de



Foto: Rainer Sturm, pixelio.de

Selbsthilfemethoden zur Tiefenentspannung:



Halten des Zeigefingers:

Er steht für die Einstellung Angst, harmonisiert die Organe Blase und Niere und verbessert das Hören.

Große Umarmung:

Umarme deinen besten Freund = dich selbst. Die Finger sind unter den Achseln und beide Daumen auf der Brust. Unter den Achseln verlaufen Angstmeridiane, die harmonisiert werden. Die Stellen an der Brust sorgen für mehr Selbstliebe und Selbstvertrauen. Dabei intensiv und kräftig ein- und ausatmen sowie beim Ausatmen die Schultern fallen lassen. Gerade das starke und komplette Ausatmen der Luft bringt wieder schnell in die tiefe Ruhe und Gelassenheit zurück.

Noch ein Tipp vom Mental Coaching:

Visualisiere dein Ziel so deutlich als möglich. Stell dir zum Beispiel genau im geistigen Auge vor, wie dir in einer bewegenden Zeremonie das Abitur, der Facharbeiterbrief, die Fahrerlaubnis, der Magister-Titel überreicht werden.



usw. Körperlich äußert sich das in starkem Schwitzen, zitternden Gliedmaßen, Migräne-Anfällen, Sprachlosigkeit, Magen und Darmproblemen... Und natürlich: Black out im Gehirn. Bis dato sicher vorhandenes Wissen kann nicht mehr abgerufen werden.

Seit wann beschäftigt sich die Gehirnforschung damit und welche neuen Erkenntnisse gibt es dazu?

Die Gehirnforscher sind seit vielen Jahren damit und auch mit anderen Phänomen unserer „grauen Zellen“ beschäftigt. Seit einigen Jahren ist wissenschaftlich bewiesen, dass die geistige Leistungsfähigkeit nachhaltig gesteigert werden kann und bei entsprechendem ganzheitlichen Training bis ins hohe Alter anhält. Mentale Fitness wird hauptsächlich durch Steigerung der Arbeitsspeicherkapazität unseres Gehirnes erreicht. Die Qualität unseres Arbeitsspeichers wird durch die so genannte Merkspanne (wie viel kann ich mir auf einmal merken) und die Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung bestimmt. Im Prinzip ist das ähnlich wie beim Computer. Je höher die Kapazität, um so effektiver die Leistung.

Diese Erkenntnisse, die auch im ganzheitlichen und gehirngerechten Lernen einfließen, werden als Beispiel bereits von einigen fortschrittlichen Schulen angewandt.

Welche Therapieformen gibt es um Prüfungssängste zu überwinden?

Bewährt hat sich das Mentale Aktivierungstraining und die Mentale Relaxation. Damit wird zum einen die geistige Leistungsfähigkeit forciert: leichter lernen, mehr behalten. Zum anderen werden hochwirksame Methoden zur Tiefenentspannung eingeübt. Diese wirken gerade in Stress-Situationen hervorragend und bringen sehr schnell wieder die maximale Leistungsfähigkeit zurück. Genannt sei hier Mental Flow: damit ist in wenigen Minuten eine optimale Entspannung von Körper und Seele bei hellwachem Geist möglich. Zur nachhaltigen Angstreduzierung

gibt es seit einigen Jahren auch neue und alternative psychologische Methoden. Damit kann eine nachweisbar schnelle und dauerhafte Besserung bei Erfolgsblockaden, emotionalen Belastungen, behindernden Einstellungen und schmerzlichen Erinnerungen erzielt werden. All diese Methoden sind, einmal gelernt, auch als Selbsthilfe äußerst wirksam und nachhaltig.

Mit welchen Ergebnissen kann man nach erfolgter Therapie rechnen und wie lange wirken sich diese aus?



Foto: Nils Fabisch, pixelio.de

Selbstwert und Selbstbewusstsein verbessert sich nachhaltig. Ich respektiere mich so, wie ich bin und vertraue mir selbst wieder. Resultat: Ein souveräner Umgang mit den Extremsituationen des Lebens. Kurzum: höhere Lebensqualität. Auch langfristig ist man wieder frei von blockierenden Ängsten, kann erfolgreich im Job sein und dabei Freude und Spaß am Leben haben. In der Praxis erleben wir immer wieder, dass beispielsweise Flugangst oder Versagensangst nach Auffinden der dahinter liegenden traumatischen Erfahrungen und mit der gelernten Selbsthilfe dauerhaft aus dem Leben verschwinden kann.

Kann ich mir in einer künftigen Stress-Situation selber helfen?

Wie bereits erwähnt, sind alle bereits genannten Methoden selbsthilfetauglich. Einmal gelernt - immer präsent. Bei Prüfungen ist neben der richtigen



Foto: Altmann Shape, photoshopgraphics.com, pixelio.de

Ernährung auch der Wechsel zwischen An- und Entspannung zu beachten. Nur in der Balance bin ich richtig leistungsfähig. Das heißt also, vor der Prüfung - ähnlich wie beim körperlichen Training - für das Aufwärmen des Gehirnes zu sorgen. Kaugummi-Kauen fördert zum Beispiel die Durchblutung des Kopfes und erhöht den benötigten Sauerstoffanteil. Mentale Aktivierungs-Übungen wie paralleles Turmrechnen bringen die grauen Zellen in kürzester Zeit zur Höchstleistung. Hier ist einfach eine Additions- und Subtraktionsaufgabe gleichzeitig im Wechsel zu lösen. Man nimmt z.B. 7+8 und 125-14 als Basis und arbeitet mit dem Ergebnis immer weiter, bis man nicht mehr weiter subtrahieren kann. Bei beginnender Überlastung ist allerdings dringend Entspannung nötig.

Weitere Infos unter: www.pruefungs-ritter.de; www.uni-protokolle.de/pruefungsangst.php

- Lebens-, Schul- und Schicksalsprüfungen meistern
- Therapie und Selbsthilfe für mental-emotional-physische Fitness



Pantarhei

Alternative Praxis Ritter
Heilpraktiker Antje und Gerd Ritter

*Gutwasserstraße 17
08056 Zwickau*

Termine nach Vereinbarung: Telefon: 0375 • 29 23 35
g.a.ritter@t-online.de • www.alternativ-ritter.de