

# Hilfe! Blackout!

Prüfungen, Präsentationen, Vorstellungsgespräche und Co gut meistern!

## Kennen Sie diese Situation?

Sie haben ein Vorstellungsgespräch, eine Präsentation oder eine Prüfung. Im Grunde freuen Sie sich darauf, Ihr Können zu zeigen, denn Sie haben sich sehr gut vorbereitet, alles gelernt, geprobt, geübt... und dennoch fängt Ihr Herz an zu rasen, wenn Sie nur daran denken. Es treibt Ihnen den Schweiß auf die Stirn, die Hände fangen an zu zittern, die Konzentration sinkt gleich auf null. Die Gelassenheit und das Selbstvertrauen schmelzen dahin wie der Schnee im April.

So erging es Roland: Stundenlang hatte er gelernt, um sich auf eine große Prüfung vorzubereiten und war für jede Frage gewappnet. Doch der bloße Gedanke an die Prüfung erzeugte ein Szenario in seinem Kopf, in dem alles schiefging. Sobald er nun dem Prüfer tatsächlich gegenüber saß,



**Ingrid  
Allmer**

wurde er unruhig, bekam Herzrasen, sein ganzes Wissen, die „Festplatte im Gehirn“ schien gelöscht und es wurde ihm schwarz vor Augen. Seine Angst zu versagen wurde übermächtig, sein Kopf stieg aus... Blackout!

Bei großer Anspannung, gesteigerter Nervosität und innerer Erregung, wenn wir unter starkem Stress stehen, funktioniert die Übertragung von Informationen im Gehirn nicht mehr und es kommt zum gefürchteten Blackout. Unser Gehirn „beamt“ sich raus, es ist ihm zu gefährlich.

Unsere Angst entsteht im Kopf und genau da können Sie auch entgegenwirken. Drei der wichtigsten Gegenstrategien möchte ich Ihnen heute mitgeben:

- Stoppen Sie angstausslösende Gedanken und Selbstzweifel mit dem Bild einer inneren „Stopptafel“ und ersetzen Sie sie mit der Vorstellung, wie Sie ruhig, souverän und gelassen z.B. alle Prüfungsfragen beantworten. Denken Sie fest daran, dass Sie schon einmal eine Prüfung in Ihrem Leben bestanden haben.
- Machen Sie eine Atemübung, die Sie beruhigt: aufrecht hinstellen, einen Punkt am Boden fixieren, gleichmäßig und ruhig ein- und ausatmen.
- Körperliche Bewegung macht den Kopf frei, fördert die Durchblutung und baut Stress ab, ob Sport oder Tanz; hören

Sie dabei gute Musik, die Sie an eine schöne Zeit erinnert, in der es Ihnen so richtig gut ging.

Es gibt vieles, das Sie auf mentaler Ebene sowie durch Ernährung und Bewegung tun können, um angstausslösenden Gedanken entgegenzuwirken. Das Zauberwort heißt: „TUN“!

Gerne unterstützen wir Lebensberater/innen Sie individuell in einem persönlichen Gespräch, damit es Ihnen gelingt, auch in Prüfungs- und Anspannungszeiten den Zugang zu Ihren Fähigkeiten zu behalten.

## Info

**Ingrid Allmer**  
Akad. Mentalcoach  
Mitglied der Berufsgruppe  
Lebensberatung,  
Tel.: 05522/305-279  
[www.wkv.at/beratung](http://www.wkv.at/beratung)