



So wird der innere Schweinehund überwunden

Vier Motivationstipps für eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung von Mentaltrainer Matthias Herzog

Flensburg/sh:z – Das Wintersemester neigt sich unaufhaltsam dem Ende. Ein zweischneidiges Schwert. Einerseits klasse, denn dann ist wieder vorlesungsfreie Zeit. Andererseits steht jetzt auch wieder die heiße Prüfungsphase an. Plötzlich tauchen Aussagen auf wie: „Oh, Gott. Wie soll ich das alles noch in meinen Kopf rein bekommen? Das verstehe ich ja nie!“ Unlust und Müdigkeit machen sich breit, obwohl doch eigentlich sooo viel zu tun wäre. Die folgenden vier Tipps unterstützen Studenten, mit mehr Ruhe und Gelassenheit die Klausurvorbereitung zu meistern.

Tipps 1: Wähle die richtige Einstellung

Jeder kann sich selbst runtermachen: „Das verstehe ich nicht. Das habe ich schon früher nicht gekonnt.“ Damit ist der Misserfolg jedoch bereits vorprogrammiert und eine schlechte Prüfungsleistung ist die Folge. Stattdessen sollten das Lernen und die Prüfung als Herausforderung angenommen werden – mit einer positiven Einstellung. Man beweist sich selbst, was man kann. Jeder Student muss an sich glauben, daran, dass er den

Lernstoff versteht und die Prüfung meistern wird. Bereits der positive Glaube sorgt dafür, dass die Wahrscheinlichkeit einer bestandenen Prüfung steigt. Und das Lernen fällt viel leichter.

Tipps 2: Setze dir klare Ziele und handle

Wie lautet das konkrete Ziel, dass mit dieser Prüfung erreicht werden soll? (Welche Note oder Punktzahl?). Dazu sollte die Frage gestellt werden: „Wie wichtig ist mir das Erreichen dieses Zieles?“ Umso wichtiger, desto leichter fällt es, sich dafür anzustrengen. Anschließend sollte ein Plan erstellt werden, wieviel Lernstoff jeden Tag erledigt werden muss – schriftlich! Gewinner denken auf Papier. Verlierer denken ohne Papier. Anschließend wird dieser in überschaubaren Etappen abgearbeitet: Was erledigt ist, wird abgehakt. Es motiviert zusätzlich, wenn wir schwarz auf weiß sehen, was wir bereits umgesetzt haben.

Tipps 3: Erreiche mehr mit Teamwork

Tut Euch mit Freunden zusammen und lernet gemeinsam. Lernen – kein Kaffee-

katsch! Gegenseitiges Abfragen und Erklären des Lernstoffs ist hilfreich. Jeder hat woanders seine Stärken. So findet Ihr heraus, wie gut Ihr den Stoff bereits beherrschen. Das steigert den Lernerfolg.

Tipps 4: Gönn dir regelmäßig eine Pause

Oft arbeiten wir stundenlang durch. Pause? Brauchen wir nicht. Irrtum! Wir erreichen mehr, wenn wir regelmäßig Pausen einlegen. Wenn Ihr also feststellt, dass Eure Aufnahmefähigkeit sinkt, macht eine Pause – spätestens nach 90 Minuten. 5 Minuten reichen oft schon. Tankt Eure Energiespeicher wieder auf. Esst etwas Gehirnnahrung (etwa Obst oder Nüsse). Hört motivierende Musik; tanzt auch gerne dazu. Bewegung ist gut und versorgt uns mit Sauerstoff. Auch während des Lernens könnt Ihr Euch gerne ab und zu bewegen – hier jedoch ohne Musik. Öffnet kurz das Fenster, lüftet durch und schnappt frische Luft.

Das Beste zum Schluss: Belohnt Euch für Euer Lernengagement. Geht etwa mit

Freunden und/oder Partner ins Kino. Ihr habt es Euch verdient. Viel Spaß!

Matthias Herzog ist Diplom-Wirtschafts-Ingenieur und hat Sportwissenschaften mit den Schwerpunkten Psychologie und Ernährungswissenschaften studiert. Er ist Hochleistungs-Coach und Mentaltrainer. Herzog lebt selbst, wie er sagt, was er lehrt: „Ich ernähre mich gesund, trainiere täglich und stecke voller Energie“. Er bestreitet Marathons, Treppeläufe und Triathlons und sucht immer wieder die ultimative Herausforderung, um neue Leistungsgrenzen zu toppen. Als Mentaltrainer unterstützt Herzog zahlreiche Spitzensportler. Die bewährten Erfahrungen aus dem Hochleistungssport steigern schnell und nachhaltig auch die Leistungsfähigkeit von Führungskräften, Mitarbeitern und Privatpersonen. Seine Devise: „Wenn du immer nur das tust, was du schon immer getan hast, erreichst du auch bestenfalls nur, wenn du schon immer erreicht hast.“

□ Kontakt: Matthias Herzog, Herzog-Akademie, Alte Hauptstraße 1a 38165 Lehre, © 0171-70 86 58 3, m.herzog@herzog-akademie.de.



Matthias Herzog

sh:z

13. Januar 2009