

Cool bleiben statt Blackout.

Prüfungsstress vermeiden



Stressreaktionen – was passiert?

Typische Stressreaktionen sind z. B. Herzklopfen, flacher Atem, Zittern, flaes Gefühl im Bauch, Gedankenkreisen oder Blackouts.

- Diese Reaktionen sind automatische Programme des Körpers.
- kein persönliches Versagen. Keine Schwäche.

„Die 3 Gehirne“ des Menschen bei Stress

- **Hirnstamm:** Alarm, Kampf–Flucht–Erstarren
- **Limbisches System (u.a. Amygdala, Hypothalamus) :** Gefühle, wie Angst, Druck, Stress
- **Großhirnrinde (v.a. Präfrontaler Cortex):** Denken, Planen, Erinnern

- Bei starkem Stress übernimmt der Alarmmodus.
- Deshalb fällt klares Denken kurzfristig schwer.

Zentrale Thesen

- Stress ist kein Fehler, sondern ein uraltes Schutzprogramm zum Überleben.
- Gedanken sind Gedanken – keine Wahrheiten.
- Stress entsteht oft nicht durch die Situation selbst, sondern durch den Film im Kopf.
- Nicht jeder Gedanke verdient Aufmerksamkeit.
- Ich bin nicht hilflos – ich kann selbst etwas tun.

Meine Werkzeuge gegen Stress

- **Delphin-Atmung:** Ruhig einatmen, untertauchen, Leichtigkeit & Ruhe spüren
- **Muskeln anspannen & loslassen:** Spannung bewusst aufbauen und lösen
- **5-4-3-2-1 Sinne:** ins Hier & Jetzt kommen (sehen, fühlen, hören, riechen, schmecken)
- **Gedanken umformulieren:** Stressgedanken realistisch und hilfreich einordnen
- **Gedanken STOPP:** Stopp – atmen - neu ausrichten

Mein persönlicher Plan

Diese Tools möchte ich ausprobieren:

1. _____

2. _____

Stress ist da. Du auch. Und du hast Tools, die du jederzeit einsetzen kannst.

Die 3-Wort-Strategie

In Stressmomenten braucht das Gehirn **kurze, klare Schritte**.

Beispiele: STOPP – ATMEN – NEU AUSRICHTEN / LESEN – DENKEN – LÖSEN / ...

Meine persönliche 3-Wort-Strategie:

→ In Stressmomenten gehe ich **Schritt für Schritt** vor.

Lernen, damit es im Kopf bleibt

Lernen funktioniert am besten mit:



Warum?

- **Fokus:** Das Gehirn braucht einige Minuten, um in einen stabilen Konzentrationszustand (Flow) zu kommen.
- **Pause:** In Pausen kann das Gehirn Informationen weiterverarbeiten und Stresshormone sinken.
- **Wiederholung:** Durch Wiederholung werden neuronale Verbindungen stärker - Wissen bleibt länger im Gedächtnis.
- **Schlaf:** Im Schlaf wird Gelerntes im Langzeitgedächtnis gefestigt.

90-Minuten Lern-Flow

So arbeitet dein Gehirn am effektivsten:

→ 90 Minuten konzentriert lernen (Timer stellen)

→ Handy weg (Flugmodus, aus dem Blickfeld)

→ ein Fach

→ ein Thema

Danach unbedingt 10–15 Minuten Pause (z.B. Bewegung • Wasser • frische Luft • kein Bildschirm)

Wiederholen statt Vergessen

Ein einfaches System:

Heute gelernt → morgen 5 Minuten wiederholen → Nach etwa 7 Tagen noch einmal ansehen (5–10 Min)

So bleibt Wissen länger im Gedächtnis.

Lerngruppen – Turbo oder Zeitverschwendung?

Gute Lerngruppen:

- 3–4 Personen
- 60–90 Minuten
- jede Person erklärt ein Thema
- danach Schluss
- kein Handy

Lernen durch Erklären: Wenn du etwas erklären kannst, hast du es meistens wirklich verstanden.

Wichtig zum Schluss

Ein ruhiges Nervensystem kann Wissen besser abrufen. Stress wird nicht komplett verschwinden.

Aber du kannst lernen, damit umzugehen. **Schritt für Schritt.**



Downloads
www.janavonc.de/schule



Meditation
youtube



Teste dich
www.janavonc.de/coolbleiben

Du schaffst das!