Jetzt zeig‘ ich, was ich kann!

Prüfungscoaching mehrdimensional

Mentale Stärken
Heidelberg 2017

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

Universität Kassel
Systemisches Institut Mitte

Programm

- Konzept PAC-Prüfungs- und Auftrittscoaching
- Lerntechnik | Prüfungsvorbereitung
- Neurophysiologische Grundlagen Prüf.Angst
- Interventionsprinzipien bei PA
- Interventionen bei Prokrastination / Blockaden

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

Warum mehrdimensional?

- Lernen im sozialen Kontext (Familie, Peer)
- Prüfungen sind biografische Übergänge
- Als wer mache ich mir später Sinn?
- Leistung = Selbstwert?!
- Prüfungsformate – spezifische Vorbereitung
- Mentale Herausforderung – mentale Vorbereitung
- Nachhilfe [Prüfungscoaching] Psych.The

Lernen reicht nicht!?

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

PAC Prüfungs- und Auftrittscoaching

Strategie und Technik

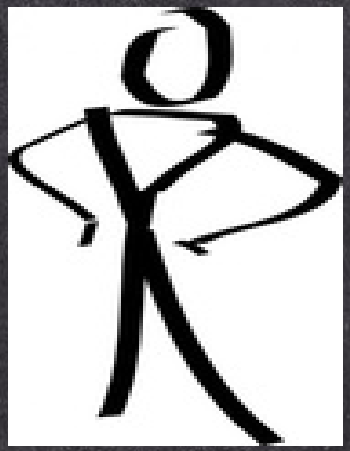
- Lerntechnik
- Zeitplanung
- Prüfungsstrategie
- Rahmenbedingungen

Angst wegen Inkompetenzgefühl

Lernbehinderung durch Angst

Kein Bock wegen Inkompetenzgefühl

Lernbehinderung wegen Unlust



Choking under Pressure

- Erleben in der Prüfung
- Erleben beim Lernen
- Körperliche Erregung
- Inneres Schrumpfen
- Prüfungstrauma

Motivation/Loyalitäten

- Wofür lernen?
- Kosten-Nutzen-Bilanz
- Aufgabe nach der Prüfung
- Berücksichtigung von Bedürfnissen
- Erlaubnis für Erfolg

Angst wegen Unlust

Prokrastination wegen Angst

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

Was ist Lernen?

- Selbst konstruiertes Wissen
- Gehirn ≠ USB-Stick
- Vernetzung vs. „auswendig Lernen“
- Ursache für Nicht-Bestehen: fehlender Überblick

Bremsklötze

- Halbwissen
- Zu viel wollen
- keine Prüfungsstrategie

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

Landkarte des Wissens

- keine Mnemo-Technik → Struktur kommt aus Inhalt
- innere Landkarte des Themas
- vernetzt
- nicht richtig, sondern nützlich
- Orientierung und Überblick
- niemals fertig

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

Landkarte des Wissens

1. Zentrale Begriffe auf Karten schreiben (max. 12)
2. Intuitiv strukturieren
3. Leerstellen suchen
4. Verbindungen und Zusammenhänge laut aussprechen
5. Verschiedene Wege durch die Landkarte suchen
6. Wichtige Fakten und Prozesse und können den Karten zugeordnet werden
7. Gegenseitig die Landkarten erklären

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

3 Säulen der Prüfungsvorbereitung

Das habe ich drauf!!

Richtig

Falsch

Interessant! Eine wichtige Information!

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

Intervall-Lernen

Fokussieren

- Lernunterlagen zurechtlegen
- alle Störungen abstellen
- mental vorbereiten

Wofür lerne ich?
Was brauche ich jetzt?
Bin ich fit?

25 Minuten lernen

Qualität vor Quantität

5 Minuten reizarme Pause

- kein Internet
- kein Facebook
- kein Handy

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

Intervall-Lernen

Sicherheit durch

„täglich lernen“

Fortschritt sichtbar machen

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

Choking under Pressure (Moczall)

Wirkung von Angst

- Angst = Dissoziation eigener Kompetenzen / Erfolge
- Angst = körperliches Wiedererleben einer Erinnerung
- Angst macht Dumm → lernbehindert

Bremsklötze

- körperliche Übererregung
- inneres Schrumpfen
- Verwechslung Selbstwert /Note
- Prüfungstrauma
- Stärken/Schwächenbewusstsein nicht in Balance

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

Gut sein, wenn‘s drauf ankommt.

→ Die Prüfung als gelingendes Ereignis vorstellen können

Kopf

Kognition

Klopfen
Atmen
Körperhaltung
EMDR
...

Körperliche Umstrukturierung

Mentale Umstrukturierung

Mentales Training
PEP
Selbstakzeptanz
Anteile-Arbeit
...

Körper

Physio. Zustand
„Bühne der Gefühle“

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

Aktivierung mentaler Stärke

Ablauf

1. Angst-Zustand markieren: Situation, Satz, Körperhaltung
2. Stärke finden und aktivieren: Gewünschte Kompetenzen/Lösungsvision erfragen, durchspielen, verstärken
3. Stärke auf Prüfung übertragen: Prüfung im Stärke-Zustand innerlich durchgehen und Handlungsoptionen entwerfen für: Lernen, Beginn der Prüfung, schwere Aufgabe, Ablenkungen ...
4. Ergebnisse sichern: Affirmation, Trigger, Körperhaltung, Musik...

Motivation/Sinn/Loyalitäten

Selbstbestimmungstheorie (Deci/Rayn)

- Kompetenzerleben → Selbst wirksam / erfolgreich sein
- Autonomie → Sinnhaftigkeit/Eigenständigkeit
- soziale Eingebundenheit → für andere wichtig sein

Bremsklötze

- parafunktionale Loyalitäten
- zu niedrige Ziele
- übersehene Bedürfnisse
- unerwünschte Nebenwirkungen des Erfolgs

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

Motivation/Sinn/Loyalitäten

Arbeitsschema

Selbst-Mobbing abstellen → guten Grund finden

z.B. Prokrastination als Selbstsorgemaßnahme, um sich vor negativen Auswirkungen zu beschützen.

Emotional wirksames Ziel erfinden → WOFÜR?

Motto/Stil → WIE?

- *Als wer* mache ich es? (inneres Team)
- *Wie* mache ich es? (Bedürfnisse!)
- *Wofür* mache ich es? (Sinn)

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

Motivation/Sinn/Loyalitäten

- Frageschema: Problem-Lösungs-Balance (Klein, Miller/Rollnick)
- aktivierendes Ziel finden
- Züricher Ressourcen Modell
- Kognitions-Kongruenz-Test (P&P Tool)
- Time-Line
- ...

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

Motivation/Sinn/Loyalitäten

Problem-Lösungs-Balance

→ Konstruktives Ambivalenzerleben ermöglichen

Positive Seite des Problems

- Was gefällt Ihnen an der Situation, wie Sie jetzt gerade ist?
- Welche Vorteile bietet Ihnen das Studium/ der Studienstatus?

Negative Seite der Lösung

- Welchen Verpflichtungen sehen Sie sich gegenüber, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Worauf müssen Sie verzichten, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Wer müssen Sie sein, (der Sie nicht sein wollen) wenn Sie das Studium abgeschlossen haben?

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

Motivation/Sinn/Loyalitäten

Übung: aktivierende Ziele finden

Minimal mögliches Ergebnis benennen
Maximal mögliches Ergebnis benennen
Min. 2 Zwischenstufen benennen

„Ich lerne für .....!“ → beste Gefühl finden
„Ich kann ..... schaffen!“
„Ich habe ..... verdient!“

Beispiel:
„Ich lerne für eine 4!“
„Ich lerne für eine 3!“
„Ich lerne für eine 2!“
„Ich lerne für eine 1!“

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut

Vielen Dank fürs Mitmachen!

Sie möchten weitere Informationen?

www.timo-nolle.de

info@timo-nolle.de

Dr. Timo Nolle
Erziehungswissenschaftler
Systemischer Therapeut