

Mentale Prüfungsvorbereitung

Ich schaffe die Prüfung, weil...

Ideen für Handlungspläne

Der optimale Verlauf:

- Musst Du den Prüfungstermin allen mitteilen oder gibt es „Alternativen“? Beispiele: Arztbesuch, Vorstellungsgespräch, familiäre Angelegenheit...
- Zu welcher Uhrzeit ist die Prüfung und wo? Wie viel eher möchtest Du da sein, um möglichst entspannt in sie hineinzugehen? Wann machst Du Dich auf den Weg? Wie sieht entsprechend die Zeit davor aus? Was sollst Du alles zur Prüfungsstelle mitbringen? Was kannst Du vorab herauslegen?
- Wie verläuft die Prüfung regulär?
- Was ist ein Ziel, das Du in jedem Fall erreichen wirst? Beispiele: Lächelnd den Raum betreten; tief durchatmen, bevor Du ins Auto steigst...

Plan B:

- Was machst Du, wenn Du ungeplant warten musst?
- Wie verhältst Du Dich, wenn Du eine Frage nicht weißt?
- Was machst Du, wenn Du eine Fahrweisung nicht verstehst?
- Wie reagierst Du, wenn Dir ein Fahrfehler unterläuft?
- Welcher Entspannungstrick hilft Dir bei Nervosität?

Wichtig: Es wird noch kein Vollprofi am Steuer erwartet!

Prüfungssimulation

Gewöhne Dich schon vorab ans Prüfungs-Setting, damit es Dir vertrauter wird.

Ideen Theorieprüfung: Am Schreibtisch sitzend, Smartphone weg, am PC oder Tablet, nur ein Versuch und auf Zeit (in der Prüfung hast Du genug Zeit).

Ideen Fahrprüfung: „Prüfungsoutfit“ in Fahrstunden tragen, 3. Person im Auto, die Anweisungen gibt, eingespielte Störgeräusche, Einsatz Entspannungstricks

Blitz-Entspannung – schnell einen kühlen Kopf bewahren!

Hier findest Du einige Entspannungstricks. Probiere sie aus, finde Deine Favoriten und übe sie im Alltag, um sie unter Druck sicher abrufen zu können.

Atmung. Atme tief durch die Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. Ganz in Ruhe, in Deinem Tempo. Spüre dabei in Dich hinein.

Anspannen – entspannen. Spanne eine selbstgewählte Muskulatur an, halte die Spannung für einen Moment, lasse dann locker und spüre nach. Wiederhole dies mehrfach. Deine Hand zum Beispiel wird hierdurch wärmer und lockerer.

Aufmerksamkeitslenkung. Scanne mit Deinen Augen den Raum um Dich herum und benenne (innerlich) 15 Dinge, die Du siehst, mit ihrer jeweiligen Farbe. Dadurch kommst Du wieder im Hier und Jetzt an, raus aus den Gedanken.

Bewusste Überforderung. Lasse z.B. gleichzeitig Deine linke Schulter nach vorne und Deine rechte Schulter nach hinten kreisen. Oder sage (innerlich) das ABC rückwärts auf. So durchbrichst Du einen vorherigen blöden Gedankenkreis.

Lächle (auch wenn Dir eigentlich gerade überhaupt nicht danach ist). Damit entspannst Du Deine Gesichtsmuskulatur und es wirkt auf Deine Stimmung.

Power-Gedanken. Nutze die Macht positiver, Dich bestärkender Gedanken. Beispiele: „Ich bin gut vorbereitet.“, „Ich schaffe das.“, „Ich bin Autofahrer*in.“

Schultern-kreisen. Lasse Deine Schultern im Wechsel rückwärts kreisen. Deine Nackenmuskulatur wird lockerer und Du richtest Dich wieder auf.

Viel Erfolg in Deiner Prüfung, Du schaffst das!