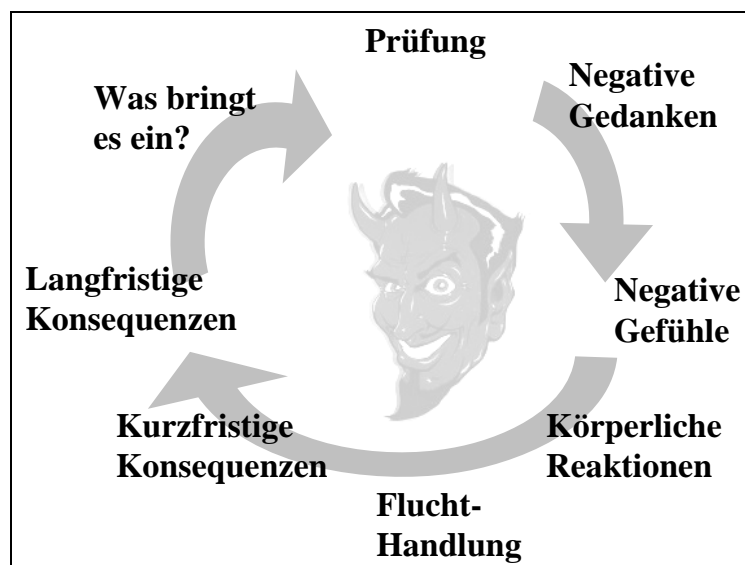


## Prüfungsangst

Prüfungsangst lässt sich gut als Teufelskreis erklären (siehe Abbildung). Betrachten wir diesen gleich mal anhand zweier Beispiele.

**1. Beispiel:** Anton schreibt in fünf Tagen eine Schulaufgabe in Latein. Nun sitzt er am Schreibtisch und hat eigentlich keine rechte Lust, sich vorzubereiten. Gedanken wie „Das geht doch eh wieder daneben“ und „Ich hasse dieses Fach“ geistern durch seinen Kopf, er fühlt sich verstimmt, mutlos und wippt nervös mit seinen Beinen auf und ab (Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen). Schließlich schiebt er seine Bücher zur Seite und schaltet den Fernseher ein (Fluchthandlung). Seine Lustlosigkeit schwindet, die Comedy-Show bringt ihn auf bessere Gedanken (kurzfristige Konsequenz). Trotzdem bleibt ein schlechtes Gewissen zurück. Im Grund genommen weiß er, dass er ohne gründliche Vorbereitung keine Chance hat, seine Note zu verbessern (langfristige Konsequenz). Wenn er diese Schulaufgabe wieder vermässelt, wird er sich vor der nächsten gewiss nicht besser fühlen.

**2. Beispiel:** Lisa schlottern die Knie. Gerade eben hat der Mathelehrer die Schüler aufgefordert, das Angabenblatt umzudrehen. Hastig hat sie sich auf die erstbeste Aufgabe gestürzt und drauflos gerechnet, aber das Ergebnis will keinen rechten Sinn ergeben. „Verdammt, wenn ich bei dieser einfachen Aufgabe versage, hab ich doch bei den anderen erst recht keine Chance“ denkt sie sich und spürt, wie ihr das Blut in den Kopf steigt. Sie versucht es erneut, gibt aber schon nach einigen Sekunden auf, weil sie merkt, dass sie zu gar keinem klaren Gedanken mehr fähig ist. „Ich bin doch die größte Niete! Meine Eltern werden sehr enttäuscht sein...“ Tränen kullern ihr über die Wangen, die Schulaufgabe scheint für sie gelaufen zu sein. Bei diesem Beispiel bilden Gefühle (Panik), Gedanken („ich Niete!“), körperliche Reaktionen (Schlottern, Erröten, Weinen) und Handlung (sich weiter in das Panikgefühl hineinsteigern) einen Teufelskreis.



Wie kann man sich aus diesem Teufelskreis befreien? Jede Station, angefangen von „Gedanken“ bis zu „Was bringt es ein?“ bietet eine Chance, diesem zu entkommen. Hier einige Tipps, wie sich der Teufelskreis an verschiedenen Stellen aufbrechen lässt.

## 1. Gedanken verändern

Prüfungsangst hängt oft mit Gedanken und Erwartungen zusammen, die sich in Misserfolgserwartungen, Selbstabwertungen und Vorurteile einteilen lassen.

Beispiel für Misserfolgserwartungen:

- Mathe werde ich doch eh nie kapiieren
- es macht keinen Unterschied, ob ich mich gut vorbereite oder nicht – am Ende schreibe ich doch nur wieder eine Fünf oder Sechs
- ich werde es niemals bis zum Abitur schaffen

Beispiele für Selbstabwertungen

- fast alle sind intelligenter als ich
- ich bin ein Totalversager
- wenn ich mal eine gute Note geschafft habe, dann nur bei leichten Prüfungen oder weil ich einfach Glück hatte

Beispiel für Vorurteile

- Das Fach Mathematik ist doch völlig sinnlos
- Lehrer XYZ hat mich sowieso schon abgeschrieben
- Alle lachen mich heimlich aus wegen meiner schlechten Noten

### Training Vorbereitung

Oftmals sind sich Schüler ihrer negativen Gedanken vor anstehenden Prüfungen gar nicht bewusst. Um das zu ändern, gibt es z.B. die Möglichkeit der **Selbstbeobachtung**. Über einen Zeitraum von 14 Tagen horchst du mehrmals am Tag, zu festen Zeitpunkten (z.B. in der S-Bahn auf dem Weg zur Schule / in der Pause / nach dem Mittagessen / nach dem Abendessen / vor dem Schlafengehen) in dich hinein und hältst in einer Art Tagebuch fest, ob du Angstgefühle bei dir feststellst und wie sie sich äußern. Beispiel:

Situation	Gefühl	Gedanken	Verhalten
Schreibtisch, Vorbereitung auf Lateinschulaufgabe	Knoten im Magen	Ich hasse Latein	Lege das Buch weg und denke an andere Sachen

Gehen wir jetzt davon aus, du hast eine Reihe von Misserfolgserwartungen und Selbstabwertungen notiert. Idealerweise geht diese Liste aus einer längeren Selbstbeobachtung hervor, es reicht aber für die folgende Aufgabe auch aus, sie einfach aus dem Kopf heraus zu erfinden. Die Aufgabe besteht nun darin, die gesammelten Negativ-Gedanken genauer unter die Lupe zu nehmen. Stimmen Sie so? Sind sie nicht übertrieben? Was für ein **Positiv-Gedanke** könnte man ihnen gegenüberstellen? Hier zwei Beispiele, wie sich ein Negativ-Gedanke in einen Positiv-Gedanke ummünzen lässt:

Negativ-Gedanke	Positiv-Gedanke
Mathe werde ich doch eh nie kapieren	Hin und wieder kapiere ich doch etwas. Wenn ich das gut übe, habe ich zumindest eine Chance. Oder: In den Sprachen tue ich mir zwar leichter, aber in Mathe sind deswegen noch lange nicht Hopfen und Malz verloren.
Fast alle sind intelligenter als ich	Was ich nicht sofort kapiere, kann ich mir zu Hause noch mal in Ruhe anschauen. Dadurch bleibt es auch besser im Gedächtnis. Oder: Noten haben nicht unbedingt etwas mit Intelligenz zu tun. Das zu erkennen zeugt schon allein von Intelligenz.

Beim Umformulieren von Negativ- in Positiv-Gedanken ist darauf zu achten, dass man **realistisch** bleibt. Es bringt einem nicht sehr viel, Wunschträume zu formulieren, die man sich selbst niemals abkaufen würde. So gesehen ist es wohl unsinnig, aus „Ich bin der Dümme“ einfach „Ich bin der Schlaume“ zu formen.

Befürchtungen lassen sich nicht nur mit positiven Gedanken bekämpfen. Eine Methode, die erstaunlicherweise ebenso gut helfen kann, ist die **paradoxe Intention**. Hier schlägst du der Angst ein Schnippchen, in dem du etwas völlig unerwartetes tust: Du wünschst dir (natürlich im Spaß), dass deine Befürchtung nicht nur eintritt, sondern mit so einer Wucht einschlägt, dass man dich für das Guinness-Buch der Rekorde vorschlagen könnte.

Negativ-Gedanke	Paradoxe Intention
Hoffentlich schreibe ich keine Fünf	Ich möchte diesmal eine Sechs schreiben, aber nicht irgendeine Sechs. Es soll die schlechteste Arbeit werden, die jemals geschrieben wurde. Mal sehen, ob ich es schaffe, in jedes Wort mindestens drei Fehler hineinzubringen. Der Lehrer soll an meiner Arbeit seinen gesamten Rotstift aufbrauchen...

Die in der rechten Spalte ausgeführten Gedanken hören sich unsinnig an, und genau darum funktioniert die Methode auch. So wie man einen Vampir bekanntlich mit Knoblauch in Schach halten kann, so lässt sich die Angst mit Humor bannen. Du machst dich sozusagen über deine eigene Angst lustig und diese damit klein.

### Training durchführen

Die bisherigen Aufgaben waren Vorbereitung. Nun kommt der wichtigste Schritt: Die Negativ-Gedanken müssen durch die Positiv-Gedanken (oder auch paradoxe Intention) ersetzt werden. Dass das funktioniert, leuchtet nicht jedem sofort ein, daher ist es auch in Ordnung, wenn du erst einmal skeptisch bist. Deine Skepsis ist insofern berechtigt, als man natürlich nicht von heute auf morgen andere Denkgewohnheiten annimmt. Genauso wenig, wie man sich innerhalb von einer Woche seine Traumfigur antrainieren kann. Bleiben wir bei dem

Vergleich: Wer mit einer Sportart beginnt und regelmäßig trainiert, wird nach einiger Zeit Fortschritte verzeichnen. Genauso lassen sich Gedanken dauerhaft trainieren. Hier nun das Trainingsprogramm:

Wann immer du dich bei einem Negativ-Gedanken ertappst, hältst du vor deinem inneren Auge sofort ein **Stopp-Schild** in die Höhe – für dich ein Signal, diesen Gedanken sofort einzustellen und gegen einen positiven zu ersetzen. Wiederholung eingeschlossen.

Beispiel: „Ich schaffe die Klasse doch sowieso nicht“



„**Stopp – Stopp – Stopp – Stopp ...**“



„Ich gebe mein Bestes, um die Klasse zu schaffen. Und wenn es nicht reichen sollte, muss ich mir zumindest keine Vorwürfe machen“  
(bei Bedarf mehrmalige Wiederholung dieses Gedankens)

## 2. Gefühle und körperliche Reaktionen beeinflussen

Wenn es dir gelingt, deine Gedanken vor und während der Prüfung wie oben beschrieben zu verändern, werden deine Angstgefühle und die damit verbundenen körperliche Reaktionen (Herzklopfen, roter Kopf, Schweißhände, Zittern...) nicht mehr ganz so schlimm in Erscheinung treten wie bisher. Man kann aber auch direkt, nicht nur über den Umweg der Gedanken, auf Gefühle und körperliche Prozesse Einfluss nehmen. Am ehesten gelingt dir das mit Entspannungstechniken, bei denen es darum geht, eine muskuläre Entspannung zu erzielen. Da Angst immer mit Anspannung der Muskeln verbunden ist, kannst du die Angst austricksen, indem du diese Anspannung wieder zurückfährst. Das funktioniert natürlich nicht sofort, auch hier ist wieder einmal Training angesagt. Du musst diese Techniken oft genug geübt haben, um sie dann in der Prüfungssituation auch abrufen zu können.

Eine Methode, die ich hier etwas genauer darstellen möchte, ist die Phantasiereise. Wie der Name schon sagt, findet diese Reise in deinem Kopf statt. Du stellst dir vor, an einem sehr angenehmen Ort zu sein und einer sehr angenehmen Beschäftigung nachzugehen. Es bleibt deiner Phantasie und deinen Vorlieben überlassen, an welchen Ort und an welche Tätigkeit du dabei denkst. Je besser es dir gelingt, dich in deiner Vorstellung an diesen Ort zu begeben, desto mehr wirst du in der Lage sein, deine momentane Stimmung zu vergessen und dich stattdessen so angenehm und entspannt zu fühlen, wie du es normaler Weise von diesem Ort und dieser Tätigkeit kennst. Manchen Kindern gelingt das schon bei ihrer ersten Phantasiereise recht leicht, andere müssen es ein paar Mal üben, um diesen Effekt genießen zu können.

### Training durchführen

**Level 1:** Ich empfehle dir, mehrmals pro Woche eine Phantasiereise zu machen. Bei deinen ersten Reisen solltest du es dir so bequem wie möglich machen. Dazu gehört, dass du währenddessen liegst und die Augen geschlossen hältst. Zur Bequemlichkeit trägt auch bei, dass du dich „animieren“ lässt, z.B. könnte dir deine Mutter eine passende Geschichte vorlesen oder du lässt dir eine CD mit Phantasiereisen schenken. Ich schlage vor, du beginnst mit der Reise im Anhang (der Zauberteppich).

**Level 2:** Wenn du das Anfängerstadium überwunden hast, solltest du langsam dazu übergehen, die Reisen ohne fremde Hilfe zu machen. Gehe dazu einfach frühere Reisen in Gedanken

noch einmal durch, während du bequem liegst und die Augen geschlossen hast. Stell dir die Bilder in vollen Farben vor, ebenso die Gerüche und Klänge. Die Reisen müssen übrigens gar keine spannende Handlung haben. Es ist o.k., wenn du z.B. nur einen weißen Sandstrand und das Meer vor Augen hast, die Wärme spürst, die Wellen rauschen hörst...

**Level 3:** Vielleicht beherrscht du schon nach einigen Reisen Level 2, womit du für die nächste Trainingsstufe gerüstet bist: Jetzt könntest du versuchen, die Phantasiereise häufiger im Sitzen und ruhig auch in Situationen durchzuführen, die an sich nicht so gut geeignet sind, um zu entspannen. Z.B. während einer S-Bahnfahrt. Die Reisen sollten mit der Zeit auch immer weniger Vorbereitungsaufwand erfordern. Im Idealfall gelingt es dir, dich innerhalb weniger Sekunden an deinen Lieblingsort zu beamen.

**Level 4:** Gratuliere, wenn du bis zu dieser Stufe gekommen bist. Inzwischen hast du die Phantasiereise bestimmt auch schon als angenehme Entspannungsmethode für den Alltag schätzen gelernt. Damit sie dir aber auch in der Prüfungssituation zuverlässig hilft, musst du sie noch in ähnlich stressigen Situationen einüben. Darum wäre es sehr hilfreich, ab jetzt immer dann eine Phantasiereise zu versuchen, wenn es dir gerade nicht besonders gut geht, vor allem dann, wenn du dich gestresst fühlst. Je häufiger es dir gelingt, dich in solchen Momenten mit der Phantasiereise zu beruhigen, desto größer die Aussicht, dass dir das auch in der Prüfung gelingt.

Natürlich gibt es noch weitere Entspannungsmethoden. Neben dem Autogenen Training haben sich auch Atemtechniken oder die Progressive Muskelentspannung bewährt. Entsprechende Kurse werden von Ärzten, Therapeuten und auch an der Volkshochschule angeboten.

### 3. Handlungen optimieren

Viele Schüler begegnen einer Prüfung oder der Vorbereitung auf diese Prüfung mit Fluchthandlungen – auch wenn sie das selbst nicht so sehen wollen. Sei es, dass sie die Vorbereitung lange Zeit vor sich her schieben, weil das Lernen in diesem Fach für sie ein Albtraum ist. Oder dass sie am Tag der Prüfung plötzlich Kopf- oder Bauchschmerzen bekommen. „Bloß nicht die Prüfung antreten“, so könnte man diese körperliche Reaktion interpretieren und manche bleiben tatsächlich zu Hause (und müssen trotzdem irgendwann nachschreiben...). Gemeinerweise zahlt sich dieses Fluchtverhalten zunächst sogar aus. Unmittelbar spüren diese Schüler Erleichterung, wenn Sie einen großen Bogen um ihre Mathe- oder Lateinbücher machen können oder sich am Tag der Prüfung noch mal zurück ins Bett legen (kurzfristige Konsequenz). Abgesehen davon kann man sich immer einbilden, eigentlich ja gar nicht so schlecht zu sein, wenn man nur mehr lernen würde. Diese unmittelbare Belohnung wirkt leider wesentlich stärker als die drohenden langfristigen Konsequenzen: Eine schlechte Note wegen mangelnder Vorbereitung, erschwerte Bedingungen bei der Nachholschulaufgabe, die aus Sicht der Schüler meistens anspruchsvoller konzipiert ist. Die Angst vor der nächsten Arbeit wird daher gewiss nicht geringer sein.

Wie sieht es bei dir aus? Kommen dir solche Fluchthandlungen bekannt vor? Jedenfalls wirst du zustimmen, dass man Prüfungsangst nicht dadurch verliert, indem man sich vor der Prüfung und ihrer Vorbereitung drückt. Wenn du dich dagegen der Herausforderung stellst und vernünftig handelst, hast du eine gute Chance, dich von deiner Angst zu befreien.

#### Optimale Prüfungsvorbereitung

Am besten fertigst du für jede Schulaufgabe einen **Vorbereitungsplan** an, der mindestens fünf Vorbereitungstage umfasst. Genaueres dazu erfährst du auf der Homepage [csg-germering.de](http://csg-germering.de) unter „Lerntipps“. Empfehlen möchte ich dir auch, am letzten Tag vor der Prüfung eine von dir selbst, einem Freund oder deinen Eltern zusammengestellte **Probeschulaufgabe** zu lösen. Sie sollte auf 45 Minuten angelegt sein und von dir wie eine echte Schulaufgabe, d.h. ohne Spicken und Fragen in der **vorgegebenen Zeit** gelöst werden. So kannst du dich ein wenig auf die gefürchtete Situation einstellen. Vielleicht gelingt es dir sogar, eine frühere Schulaufgabe des Lehrers zum selben Stoff zu erhalten. Je mehr du über das, was dich erwartet, Bescheid weißt, desto weniger Angst musst du haben.

### Belohnungen einsetzen

Hast du dir schon einmal überlegt, warum du dich (oft?) zu Handlungen verleiten lässt, die du anschließend bereust? Typisches Beispiel: Obwohl du weißt, dass kein Weg ums Lernen herumführt, schiebst du die Bücher und Hefte doch lieber in die Ecke und verabredest dich mit deiner Freundin. Es ist dir eigentlich klar, dass die Folgen bitter sein werden und doch ziehst du es vor, lieber jetzt ein wenig Spaß zu haben. Der Spaß ist dir viel wichtiger, weil er sofort stattfindet. Eine erfreuliche Note würde dir sicher auch viel Spaß machen, aber die liegt noch sehr weit weg und ist auch mehr als ungewiss. Die Aussicht auf bessere Leistungen taugt also nicht besonders gut als Köder zum Lernen. Anders wäre es, wenn du das Treffen mit der Freundin zur Belohnung für dein Lernen machst. Das erfordert natürlich Selbstdisziplin, aber wirkt ungemein. Wenn du es dir in Zukunft zur eisernen Regel machst, immer erst die Pflichten zu erledigen, winkt am Ende der Arbeit stets eine schöne Belohnung.

### Bewältigungsskripts

Ratschläge, wie du dich am besten kurz vor und während einer Schulaufgabe verhältst, findest du ebenfalls unter „Lerntipps“ auf der Homepage des CSG. Besonders wichtig ist in deinem Fall, dass du dir außerdem gut überlegst, welche Pannen während der Schulaufgabe auftreten könnten und wie du ihnen am besten begegnest. Bei der Frage, welche Krisen eintreten könnten, wirst du wahrscheinlich nicht lange überlegen müssen. Typischerweise werden Schüler mit Prüfungsangst nicht müde, sich alle möglichen Katastrophen auszumalen. Ich will dich davon also gar nicht abhalten, bitte dich aber darum, dir zu jeder Katastrophe auch einen Rettungsplan zurechtzulegen, den du dann in der Prüfung abrufen kannst. Dazu zwei Beispiele:

Welche Katastrophe könnte eintreten	Wie werde ich <u>nicht</u> reagieren	Wie werde ich tatsächlich reagieren
Ich scheitere, vielleicht sogar schon zu Beginn, an einer Aufgabe	Mich dafür verfluchen, wie blöd ich bin und mit Wut oder Angst im Bauch so lange an der Aufgabe arbeiten, bis ich zu einer Lösung gekommen bin	Sobald ich Wut- oder Panikgefühle wahrnehme, gönne ich mir einige Sekunden oder vielleicht sogar eine Minute Auszeit, atme tief durch (oder wende eine andere Entspannungstechnik an, die ich geübt habe) und denke mir „aufregen bringt auch nichts“
Ich habe plötzlich eine Art Mattscheibe vor Augen und weiß gar nichts mehr	(Gedanklich) auf die Mattscheibe einhämmern, damit sie wieder funktioniert; mir ausmalen, wie ich von der Schule fliege und von allen verspottet werde	Ich lehne mich wie James Bond bequem zurück und genieße es einen Moment lang, die anderen schufteten zu sehen. Ich wende Paradoxe Intention an und denke mir „mal sehen, ob ich heute meinen persönlichen Blackout-Rekord zeitlich noch übertrumpfen kann“

#### 4. Was Eltern tun können

Bislang habe ich mich an die betroffenen Schüler selbst gewandt, wenngleich ich davon ausgehe, dass zur Umsetzung der ein oder anderen Empfehlung Ihre Unterstützung nötig sein wird, v.a. dann, wenn Ihr Kind noch die Mittelstufe besucht. Zwar sind alle Tipps prinzipiell auch schon für Schüler der fünften Klasse geeignet, aber man wird nicht erwarten können, dass ein 11jähriger Schüler/Schülerin selbstständig beginnt, Denkgewohnheiten zu hinterfragen (siehe Punkt 1).

#### Coaching

Bleiben wir beim Punkt „Gedanken verändern“. Sie könnten z.B. eine Liste mit typischen Denkmustern zusammenstellen und zusammen mit Ihrem Kind daraus Positiv-Gedanken formen (siehe Beispiel unter Punkt 1), z.B. jeden Tag nach dem Abendessen ein Gedanke. Das Einüben von Entspannungstechniken wird Ihrem Kind leichter fallen, wenn Sie es anfänglich dabei anleiten und z.B. auch mal eine Phantasiereise vorlesen oder sich selbst eine ausdenken. Am Abend vor der Prüfung könnten Sie mit Ihrem Kind noch einmal die Bewältigungsskripts (siehe Punkt 2) durchgehen: Was machst du, wenn...

#### Eigene Denkgewohnheiten hinterfragen

Oft drücken sich in den Misserfolgserwartungen, Selbstabwertungen und Vorurteilen der Schüler auch die Denkgewohnheiten der Eltern aus. Je leistungsorientierter das Elternhaus ist, desto eher lassen sich Schüler durch schlechte Leistungen verunsichern. Der Zusammenhang besteht selbst dann, wenn Eltern keinen bewussten Druck ausüben. Oft haben sich Schüler die ursprünglichen Erwartungen der Eltern längst zu eigen gemacht und nehmen daher den elter-

lichen Leistungsdruck gar nicht mehr bewusst wahr. Der Gedanke „Wenn ich eine Fünf schreibe, bin eine Niete“ hat seinen Ursprung möglicher Weise in der Erfahrung „Wenn ich eine Fünf schreibe, sind meine Eltern sehr von mir enttäuscht“.

Vor diesem Hintergrund rate ich Ihnen, den Trainingsbaustein „Gedanken verändern“ auch einmal selbst zu durchlaufen. Welche Positiv-Gedanken fallen Ihnen zu folgenden Statements ein:

- Ohne meinen (elterlichen) Druck wird das mit dem Lernen nie funktionieren (Misserfolgserwartung)
- Da mein Kind das Klassenziel nicht erreichen wird, habe ich versagt (Selbstabwertung)
- Ohne Abitur wird mein Kind später keine Chance haben (Vorurteil)

### Stärken des Kindes betonen

Wenn ein Kind selbstabwertende Denkmuster hat, so rührt dies auch daher, dass es sich angesichts der schulischen Misere nur noch als schlechten Schüler wahrnimmt und alle anderen Seiten seiner Persönlichkeit ausgeblendet hat. Auch Eltern neigen in Zeiten schlechter Noten oft zu einer Wahrnehmungsverengung in Richtung „Leistung“, die dem Kind und seinem Selbstwert mehr schadet als nützt. Zwar haben schulische Leistungen keine geringe Bedeutung, aber schließlich verfügt jedes Kind auch noch über andere Interessen und Fähigkeiten, die mit Schule weniger zu tun haben. Ob es sich dabei um sportliche oder musikalische Aktivitäten handelt, soziales Engagement in der Familie oder im Verein, gute Manieren, Kreativität – in jedem Fall tut es einem schulisch angeschlagenen Kind gut, für diese oder andere Stärken gelobt zu werden. Ein gestärktes Selbstwertgefühl wiederum hilft dem Schüler, der Prüfung entspannter entgegenzusehen.

### Arbeitsdisziplin einfordern, Noten hinnehmen

Noten gut, alles gut. Auf dieser Basis können viele Eltern das Lernen getrost ihren Kindern überlassen. So lange die erbrachten Leistungen im grünen Bereich liegen, reicht offensichtlich auch das häusliche Arbeitspensum aus.

Umgekehrt ist Vorsicht geboten. Eine schlechte Leistung kann viele Ursachen haben. Dazu kommt, dass die Note für das Kind oft schon schlimm genug ist und ein kritischer Kommentar seitens der Eltern kaum zur Besserung der Situation beiträgt. Natürlich können Sie eine Serie von Fünfern nicht unkommentiert hinnehmen, v.a. dann, wenn die Ursache für dieses Versagen ganz offensichtlich mangelnder Arbeitseinsatz ist. Wenn dem so ist, sollte sich Ihre Konzentration ganz und gar auf eine Verbesserung des Arbeitsverhaltens richten – weniger auf die Noten, die in nächster Zeit kommen werden.

Für seine Leistungen kann man ein Kind nur bedingt verantwortlich machen, da Faktoren wie Begabung, Glück aber auch familiäre Belastungen mit einfließen, auf die der Schüler keinen Einfluss hat. Dagegen liegt es allein in seiner Hand, sich mehr Mühe zu geben und ein bestimmtes Arbeitspensum zu bewältigen. Hier können und sollen Sie als Eltern Forderungen stellen, loben und nötigenfalls auch Sanktionen verhängen. Wenn Sie zum Beispiel im Vorfeld einer Schulaufgabe beobachten, dass Ihr Kind sich sehr gründlich und gewissenhaft vorbereitet, so machen Sie ihm doch Ihre Anerkennung dafür deutlich. Es stärkt die Motivation und das Selbstwertgefühl eines Schülers ungemein, wenn er spürt, dass seine Arbeitsleistung unabhängig von der Note, die dabei herauskommt, honoriert wird.

## Eine Fantasiereise zur Entspannung

Stell dir vor, du unternimmst auf deinem Zauberteppich eine Traumreise. Du hast dich schon ganz ruhig hingesetzt und atmest ruhig ein und aus. Nichts stört dich mehr. Du hast es dir ganz bequem gemacht. Du vergisst alles, was um dich herum geschieht.

Du hast die Augen geschlossen und entspannst dich. Ich zähle jetzt gleich bis 10 und dabei kannst du dich immer gelöster und entspannter fühlen. Immer sicherer und immer ruhiger. Du hast die Augen geschlossen und entspannst dich.

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Du sitzt auf deinem Zauberteppich und schwebst durch die Wolken. Du fühlst dich ganz ruhig und sicher. Du hast die Augen geschlossen und stellst dir vor, du machst eine weite Reise. Sie führt dich in viele fremde Länder voller Abenteuer. Das Land, in das du heute fliegen wirst, heißt Indonesien. Es ist ein geheimnisvolles Land, vieles ist ganz anders als bei dir zu Hause. Und während du durch die Luft gleitest, merkst du, dass dein Körper auf dem Zauberteppich auf eine besondere Art angenehm schwer und entspannt ist. Du merkst es zuerst bei deinen Armen. Du merkst:

**Mein rechter Arm ist ganz schwer – mein rechter Arm ist ganz schwer.**

Auch bei deinem linken Arm stellst Du fest:

**Mein linker Arm ist ganz schwer – mein linker Arm ist ganz schwer.**

Du schwebst ganz ruhig und sicher durch die Luft und denkst:

**Meine Arme sind ganz schwer.**

Die Leute in Indonesien sind freundlich zu dir, sie lächeln dich an. Die Kinder winken dir zu. Du willst einen Tempel für den Gott Buddha, an den viele Menschen in Indonesien glauben, besuchen. Der Tempel soll mitten im Dschungel liegen. Du bist jetzt gelandet, rollst deinen Zauberteppich ein. Ein freundlicher Junge hat dir ein Fahrrad geliehen und begleitet dich zum Tempel. Der Dschungel ist noch nicht richtig erwacht. Es ist noch angenehm kühl. Morgennebel hängt noch zwischen den Bäumen. Du kommst dir vor, als würdest du durch eine Traumwelt fahren. Alles ist friedlich und still. Nur hier und da hörst du einen

wundersamen Vogel rufen. Du bist erstaunt, wie grün der Dschungel ist. Du siehst vor dir auf dem Weg einen kleinen Affen sitzen. Als du näherkommst, klettert er schnell in den nächsten Baum. Er beobachtet euch von oben. Vielleicht hat er noch nie ein Fahrrad gesehen. Vor dir leuchtet sich der Dschungel und vor dir taucht der Tempel des Buddha auf. Er ist von der Sonne angestrahlt. Er wirkt ganz majestätisch. Während du näherkommst, empfindest du auch die Wärme der Sonnenstrahlen. Du merkst sie zuerst an deinen Armen. Du merkst:

**Mein rechter Arm ist ganz warm – mein rechter Arm ist ganz warm.**

Auch bei deinem linken Arm stellst Du fest:

**Mein linker Arm ist ganz warm – mein linker Arm ist ganz warm.**

**Beide Arme sind ganz warm.**

Du kommst jetzt immer näher an den Tempel. Er besteht aus vier Stockwerken. Außen führt eine Treppe hoch. In jedem Stockwerk gibt es einen Rundgang. Im zweiten Stockwerk entdeckst du in einer Nische eine alte Tafel, auf der eingeritzt steht: 'Kehr' zur Nacht wieder und du wirst das Geheimnis des Tempels erfahren!

Die Botschaft macht dich neugierig und du beschließt, zunächst mit deinem Zauberteppich zurückzukehren, aber bei deinem nächsten Abenteuer wieder in die verfallene Stadt zu fliegen.

Du schwebst auf deinem Zauberteppich zurück ins Hier und Jetzt und denkst dabei:

**Ich bin ganz ruhig und meine Arme sind ganz schwer und warm.**

Es ist schön, so durch die Luft zu schweben und wenn ich jetzt gleich von Zehn bis Null zähle, kehrst du allmählich zurück ins Hier und Jetzt. Wenn Du wach geworden bist, fühlst Du dich ruhig, zuversichtlich, ausgeglichen, stark, selbstbewusst und zufrieden.

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1