



Mit Gelassenheit und mentaler Stärke durch die Kursstufe

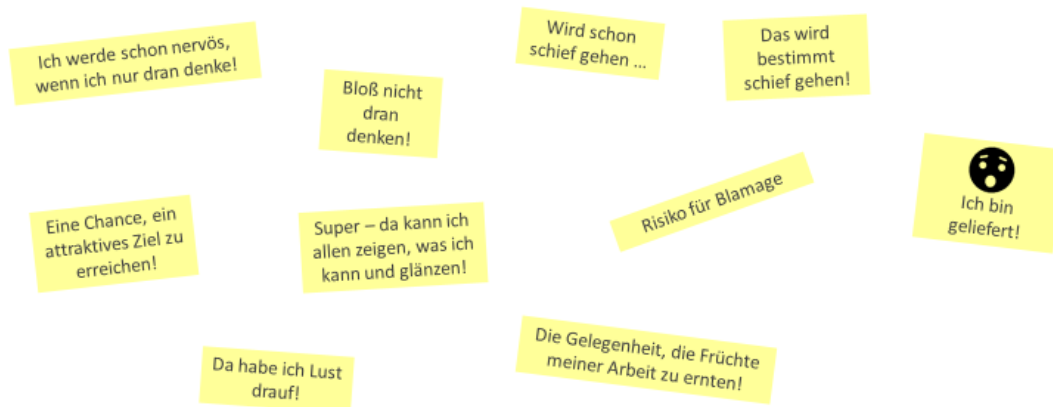
Workshop am Wildermuth-Gymnasium am 10.02.2026

Einige Leistungssituationen



Gedanken & Gefühle in Bezug auf Leistungssituationen

Was verbinde ich mit Leistungssituationen? Was sind meine (ersten) Assoziationen?



Merkmale von Leistungssituationen

Anforderungen

- **hohe Schwierigkeit** am oder nahe des individuellen Leistungsmaximums, unter Umständen Anforderung **jenseits üblicher Routine**

Erwartungen

- **Leistungserwartungen** aufgrund
 - eigener Ansprüche und/oder Erwartungen anderer
 - objektiver Notwendigkeiten

Bewertungen

- **Bewertung** der Leistung
 - durch andere und/oder durch einen selbst
 - unmittelbar oder mittelbar

Konsequenzen

- Konsequenzen sind **bedeutsam**:
 - Verfehlen der Leistungserwartungen hat **negative Konsequenzen**
 - (außergewöhnlich) **positive Konsequenzen** bei Erfolg

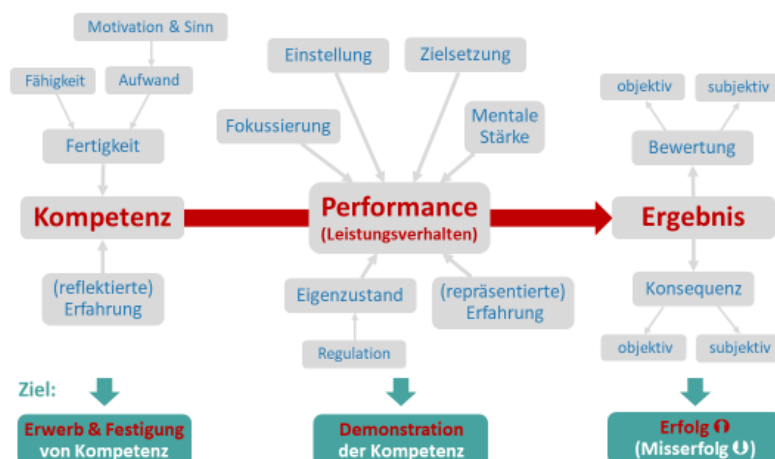
- Mit Leistungssituationen gehen **Stress** und **Beanspruchung** einher.
- Viele Menschen empfinden in Leistungssituationen **Unbehagen**, mitunter auch **Angst**.



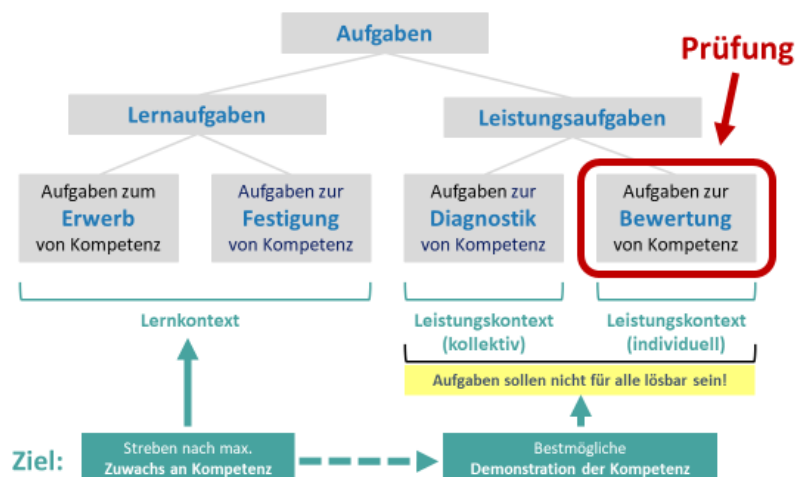
Elemente von Erfolg in Leistungssituationen



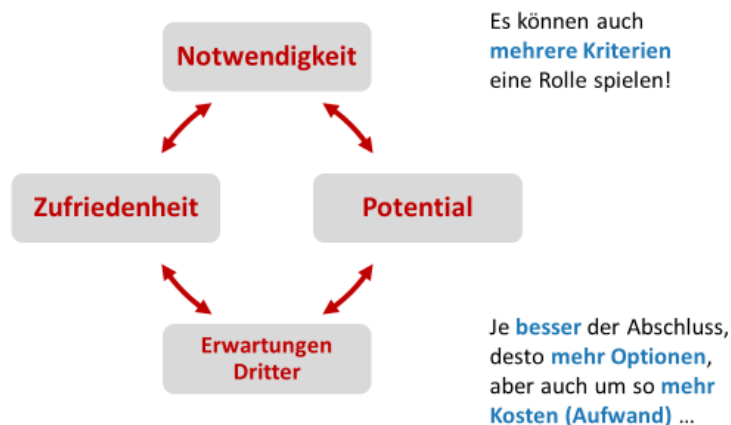
Grundlagen von Erfolg in Leistungssituationen



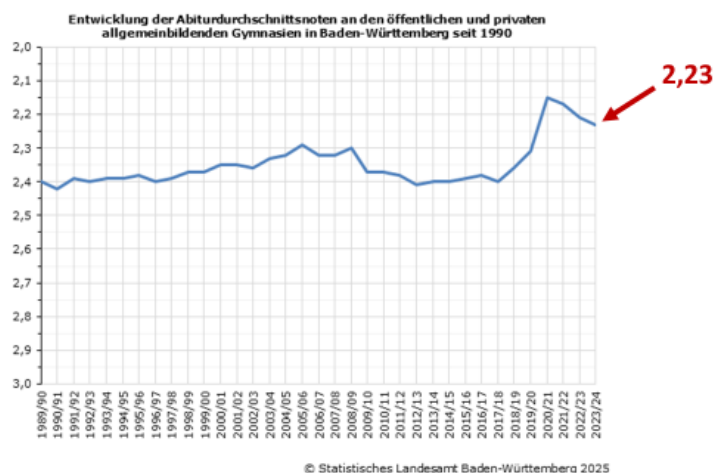
Lernkontext vs. Leistungskontext



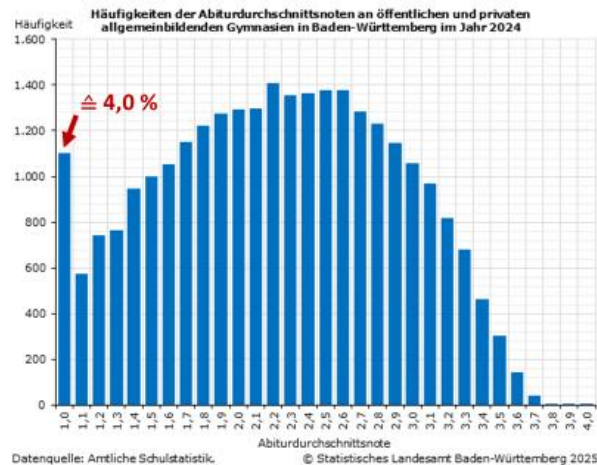
Zielsetzung: Wie gut soll (muss) es sein?



Abiturnoten in Baden-Württemberg



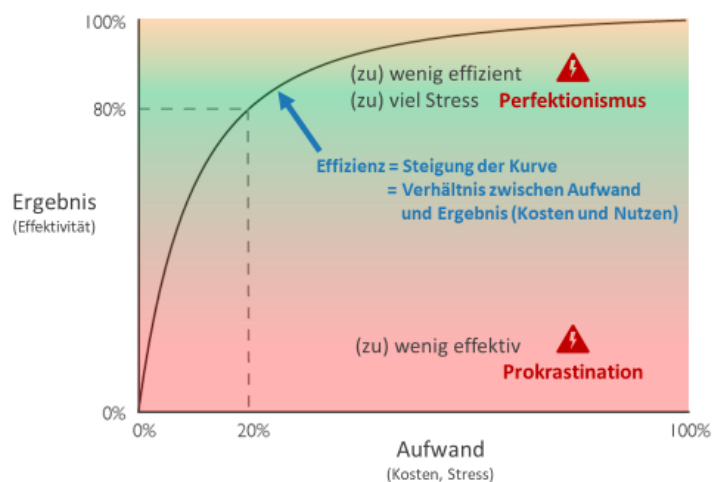
Abiturnoten in Baden-Württemberg 2024



Motivation & Sinn



Pareto-Prinzip



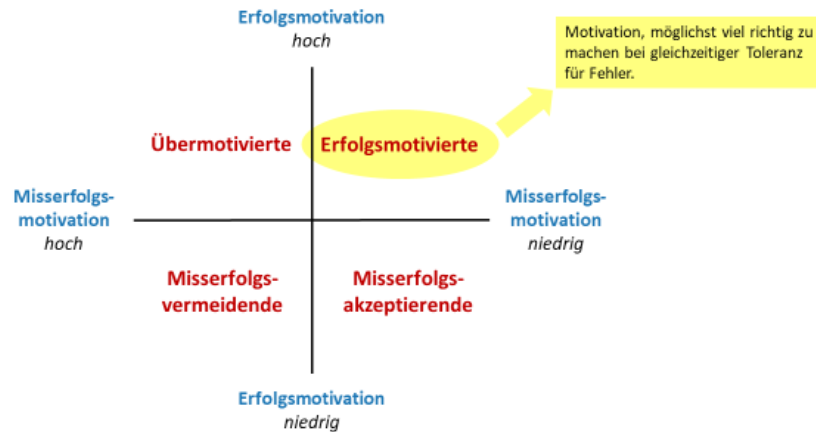
Häufig wird ein **ausgewogenes Verhältnis zwischen Ergebnis und Aufwand** angestrebt:

So effektiv wie nötig und so effizient wie möglich!

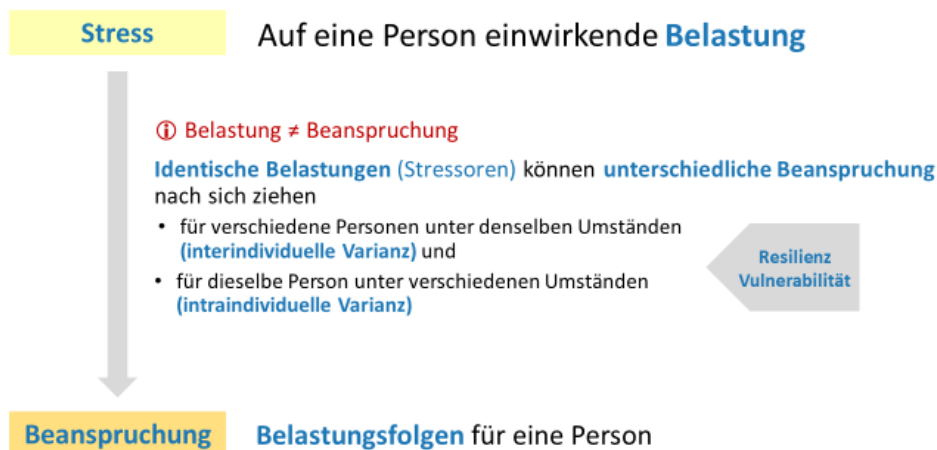
Es ist **nicht sinnvoll, immer 100 % zu geben** – ganz im Gegenteil, das kann aufgrund der hohen Beanspruchung schaden!



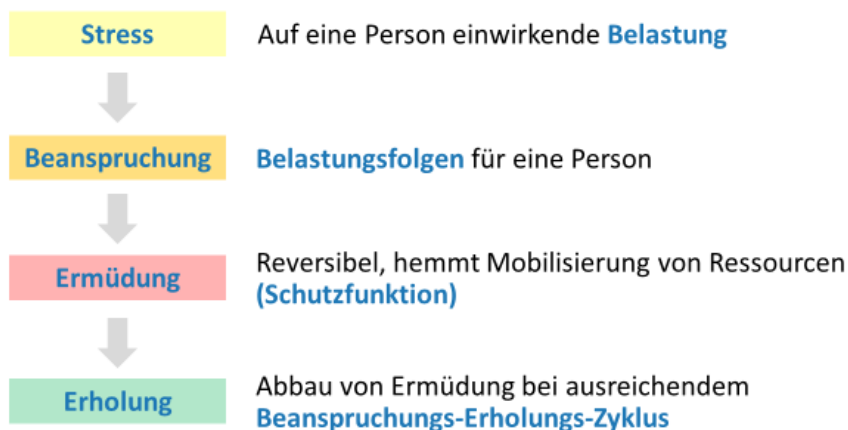
Quadripolares Modell der Leistungsmotivation (COVINGTON & ROBERTS)



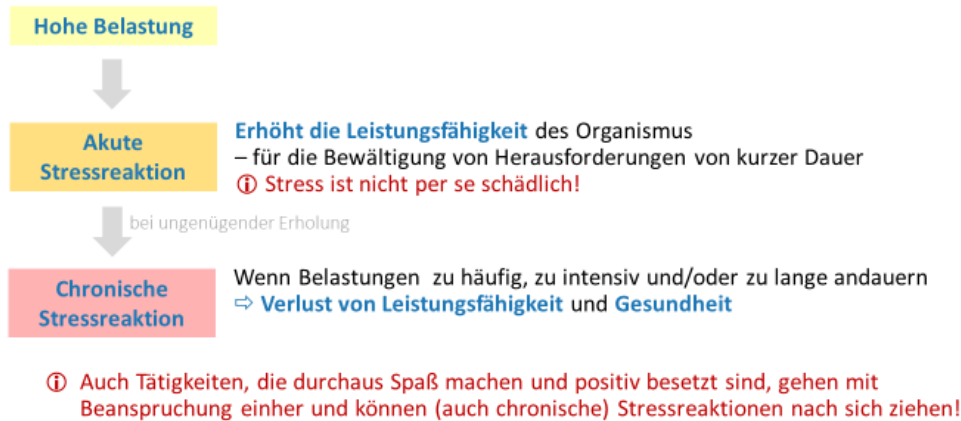
Stress & Beanspruchung



Ermüdung & Erholung



Akute vs. chronische Stressreaktion



Stressreduktion

- **Freizeitaktivitäten** haben (insbesondere in sozialen Kontexten) vielfache Effekte und Funktionen, sie sind
 - mit **positiven Erfahrungen und Gefühlen** verbunden
 - bieten **Ablenkung und Zerstreuung**
 - vermitteln das Erleben von **Zugehörigkeit und Solidarität** (Man ist nicht alleine ...)
 - **Sport:**
 - baut Stresshormone ab
 - wirkt antidepressiv und angstlösend
 - macht (bestenfalls) Spaß
- ① **Ideal: aerobe sportliche Aktivität (moderate Ausdauerbelastung, < 85 % max. Herzfrequenz)**



Stressreduktion

- **Entspannungsverfahren:**
 - **Progressive Muskelentspannung:** Wechsel von Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen
 - **Autogenes Training:** Form der Selbsthypnose
 - **Meditation**
 - **Imaginative Verfahren**
 - **Atemtechniken:** Bspw. beruhigendes Atmen (4/8 Sekunden)
 - **Klopftechnik**
 - ...
- ① **Je mehr Stress, desto wichtiger Maßnahmen zur Reduktion von Beanspruchung!**



Prokrastination

- Prokrastination (Aufschiebeverhalten) ist eine **Arbeitsstörung** und bezeichnet
 - **freiwilliges Aufschieben** einer beabsichtigten, wichtigen und/oder notwendigen Handlung
 - **trotz vorhandener Handlungsgelegenheit** und
 - **trotz negativer Konsequenzen (längerfristig)**
 - ❗ Prokrastination hat kurzfristig *immer (auch)* positive Folgen!
- Prokrastination kann **Arbeitseffizienz und Erfolg gravierend beeinträchtigen**
- Es gibt **verschiedene Ausdrucksformen und Motive** der Prokrastination – typisch ist jedoch, dass die Betroffenen meist nicht nichts tun



Prokrastination

- Für Prokrastination spielen **verschiedene Faktoren** eine Rolle:
 - Merkmale der **Person** (bspw. unzureichendes Zeitmanagement, fehlende Zielformulierungen, geringe Selbstwirksamkeit, geringe Gewissenhaftigkeit, Versagensängste)
 - Merkmale der **Aufgabe** (bspw. aversive, schwierige und/oder wichtige Aufgaben)
 - Merkmale der **Situation** (bspw. Menge der zu erledigenden Aufgaben, konkurrierende Aufgaben oder Aktivitäten, Betreuungsqualität)
- ❗ Merkmale der Aufgabe und der Situation sind meist nicht oder kaum beeinflussbar, die Beeinflussung von Personenmerkmalen ist am erfolgversprechendsten.

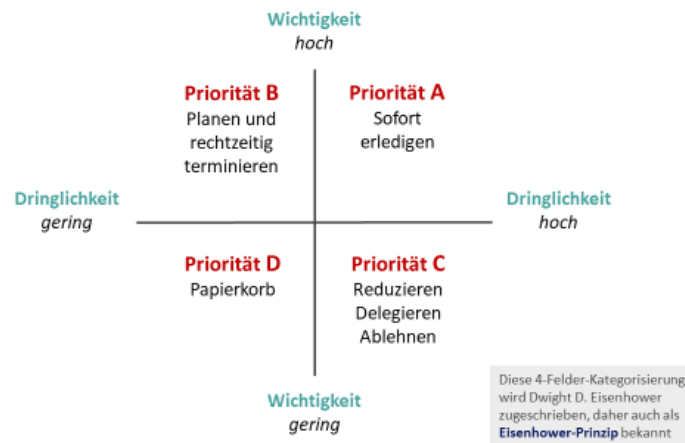


Personenmerkmale der Prokrastination

- **Klärung:**
 - Ist das **längerfristige Ziel ausreichend attraktiv und wichtig**?
 - Falls nein ⇒ Klärung hinsichtlich Motivation und Sinn
 - Falls ja ↓
 - Was sind die **individuellen Motive und Vorteile** des Aufschiebens?
 - Vermeidung unangenehmer innerer Zustände wie Unlust, Unwohlsein, Unzulänglichkeitsgefühlen, Versagensängsten, Zukunftssorgen, Schuldgefühlen, ...
 - Sind die **negativen Folgen** des Aufschiebens bewusst? Sind sie **akzeptabel**?
 - Falls nein ⇒ Bewusstmachen durch Erinnerung oder Antizipation, Bewertung der negativen Konsequenzen
 - Was sind typische **Bedingungen und situative Merkmale**?
 - Zu später Beginn der Arbeit an Projekten, zu später Beginn am Tag, Nicht-Wiederaufnehmen nach Pausen etc.
 - Könnte **Anfangen (vs. Aufschieben) auch per se attraktiv** sein?
 - Anfangen macht zufrieden (evtl. sogar stolz), befriedigt das Kontrollbedürfnis, durchbricht Muster – Will ich Aufschieber oder Anpacker sein? (Identität!)



Prioritäten setzen



Pausen

- **Arbeitspausen** dienen der Aufrechterhaltung (ggf. auch Wiederherstellung) einer guten Arbeitsfähigkeit.
 - ① **Pausen dienen nicht zur Belohnung und muss man sich nicht erst verdienen – sie sind Notwendigkeit!**
- **Regelmäßige Pausen** sind meist **effizienter** als Pausen, wenn sie bereits notwendig erscheinen: Fühlt man sich bereits ‚pausenreif‘
 - hat man bereits längere Zeit mit deutlich reduzierter Arbeitsfähigkeit gearbeitet
 - ist eine längere Pause erforderlich (Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit ist aufwendiger als ihre Aufrechterhaltung)
- Häufigere, **kurze Pausen** sind **effizienter** als lange Pausen
- Für viele gut geeignet: **Intervall-Lernen**

Intervall-Lernen

- Für viele **gut geeignet**: Lernen:Pause = 5:1
 - 5-10 Minuten Pause nach 25-50 (max. 90) Minuten Arbeitszeit
 - längere Pause (> 30 Minuten) nach spätestens 3-4 Stunden Arbeit
 - ① Bei der Variante mit 25 Minuten Arbeiten und 5 Minuten Pause handelt es sich um die sog. Pomodoro-Technik
 - ① Wer dazu neigt, regelmäßige Pausen zu vergessen, kann bspw. einen Timer oder eine Intervall-Timer-App nutzen, um sich an Pausen (und ggf. ihr Ende!) erinnern zu lassen.
- Die **optimale Länge von Arbeitseinheiten und Pausen** hängt u. a. ab
 - von persönlichen Merkmalen (bspw. allgemeine Verfassung, individuelle Aufmerksamkeitsspanne, Tagesform)
 - von Merkmalen der Tätigkeit bzw. Aufgabe (bspw. Grad der kognitiven Beanspruchung, Anregungsgrad)

Mentales Training

- Mentales Training ist das **planmäßige und wiederholte gedankliche Vollziehen bestimmter Situationen** sowie der dafür erforderlichen inneren Bedingungen.
 - ➔ **Mentales Training ist Probehandeln.**
- Seine größte Verbreitung hatte Mentales Training **zunächst im Leistungssport.**
- Mentales Training funktioniert so gut, weil die **neuronale Aktivität im Gehirn** sich kaum danach unterscheidet:
 - ob wir eine **Tätigkeit ausführen**,
 - ob wir **jemanden beobachten**, der dieselbe Tätigkeit ausführt oder
 - ob wir uns **gedanklich vorstellen**, diese Tätigkeit auszuführen.
- ① **Mentales Training funktioniert für alle (!) Leistungssituationen, auch Prüfungen!**
- ① **Mentales Training ist umso effektiver, je mehr reale Leistungssituation und (mentales) Probehandeln sich entsprechen.**



Mentale Stärke in der Prüfung

- **Erfolgsorientierung und positive Vision:**
 - Fokus auf dem möglichen **Erfolg**, nicht auf dem (häufig ebenfalls möglichen) Misserfolg
 - **Erfolgsorientierung** macht Erfolg wahrscheinlicher, weil sie eher ermöglicht das zu tun, was für Erfolg zu tun erforderlich ist (**positive Vision** als Orientierung) und nicht zuletzt beruhigt.
- **Vorsicht mit defensivem Pessimismus:**
 - Defensiver Pessimismus bezeichnet die Strategie der **bewussten Reduktion von Erwartungen** mit dem Ziel der Angstreduktion.
 - Mitunter hilfreiche Strategie für diejenigen, denen die damit verbundene Angstreduktion (und der dadurch ermöglichte Performance-Zugewinn) mehr nutzt als die damit verbundene reduzierte Erfolgsorientierung schadet ...
 - ① **Defensiver Pessimismus sollte allenfalls mit (viel) Bedacht eingesetzt werden!**



Mentale Stärke in der Prüfung

- Prüfungen **aktiv** (nicht zu defensiv) angehen:

In der Prüfung geht es primär darum zu **zeigen, was man kann** – ein gewisses Risiko billigend, auch Unzulänglichkeiten zu offenbaren.

 - ① **Ziel ist nicht, Fehler zu vermeiden, sondern möglichst viel richtig zu machen!**
- **Nicht gut sein und gut gefunden werden wollen:**

Kein Streben nach Perfektion, keine ‚Leistungshysterie‘!
Es sollte völlig ok sein, dass möglicherweise nicht alle alles überzeugt, was man zeigt!



Die Ärzte – Das Lied vom Scheitern:

„Du bist immer dann am besten, wenn's dir eigentlich egal ist,
Du bist immer dann am besten, wenn du einfach ganz normal bist!“

Nela König (www.nelakoening.com/) / Hot Action Records
(https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Dieaerzte_presse2012_01_NelaKoening.jpg)



Mentale Stärke in der Prüfung

- **Keine Bewertung des Prüfungsverlaufs** in der Prüfung:

Es ist **Aufgabe der Prüfer**, die Prüfung zu beurteilen – tut dies der Prüfungskandidat während der Prüfung, kostet es Ressourcen und kann die Anspannung erhöhen, falls die Beurteilung negativ ausfällt.

❗ **Nicht lösbare Aufgaben bzw. nicht beantwortbare Fragen müssen nicht unbedingt Hinweis auf einen schlechten Verlauf sein – entscheidend ist, wo die ‚Kompetenzgrenze‘ verläuft**

- **Keine Beschäftigung mit negativen Konsequenzen:**

Mit den negativen Folgen eines (möglichen) Scheiterns kann man sich nach der Prüfung meist noch ausreichend beschäftigen.

Auch das kostet in der Prüfung Ressourcen und erhöht Druck und Anspannung.

Mentale Stärke in der Prüfung

- **Keine Generalisierung** des Verlaufs:

Keine Rückschlüsse des bisherigen Verlaufs auf den weiteren Verlauf! Die Prüfung ist erst vorüber, wenn sie vorüber ist ...

❗ **„Neue Frage, neues Glück!“**

- **Im Moment und auf den Prozess fokussiert sein**, nicht auf die Leistung und ihre Bewertung
- In **Verbindung mit der Kompetenz** stehen, sich bewusst sein, was man kann und schon geschafft hat (**Kompetenzbewusstsein**)

Entkopplung von Leistung und psychischen Bedürfnissen

- Leistungsdruck lässt sich häufig reduzieren, indem **Leistung und Erfolg von wichtigen psychischen Bedürfnissen** ein Stück weit **entkoppelt** werden.

- **Wichtige psychische Bedürfnisse** sind:

- Bedürfnis nach **Bindung** und Zugehörigkeit
- Bedürfnis nach **Kontrolle** und Einfluss
- Bedürfnis nach **Selbstwertschutz** bzw. Selbstwerterhöhung
- Bedürfnis nach **Lustgewinn** bzw. Unlustvermeidung

- Eine wirksame Methode zur Stabilisierung von Selbstbild, Selbstwertgefühl und zur Förderung von Selbstakzeptanz sind **Affirmationen**.

Affirmationen – Sätze, die einen Unterschied machen ...

- Affirmationen sind **Aussagen**, die sich auf bestimmte Erkenntnisse, Haltungen, Perspektiven oder Absichten beziehen, **die gefestigt werden sollen**.
- Affirmationen sind nur dann gut wirksam, wenn sie als **stimmig** empfunden werden.
- Häufig ist eine wirksame Affirmation **Ergebnis eines (kreativen) Arbeitsprozesses**.
- Affirmationen sind **nicht**:
 - pauschal für jede Person gültige Aussagen
 - Aussagen, die man erst glaubt, wenn man sie sich oft genug ‚eingeredet‘ hat
- Die Festigung erfolgt durch **regelmäßige Vergegenwärtigung** der Aussagen durch:
 - Notieren und wiederholt lesen
 - Aufnehmen und wiederholt anhören
 - Regelmäßig erinnern lassen durch Apps oder Wecker
 - ...



Beispiele für Affirmationen

- „Auch wenn ich keine Ahnung habe, ob ich das am Ende gut hinbekomme, bereite ich mich jetzt mal vor!“
[Fokus auf dem, was **kontrollierbar** ist]
- „Was auch immer ich später mal machen möchte: Mit einem besseren Abschluss habe ich vermutlich mehr Optionen als mit einem schlechteren.“
[Wie so oft im Leben geht es um **Wahrscheinlichkeiten** und **nicht um Gewissheiten**]
- „Der Tag hat nur 24 Stunden und die wenigsten davon sind zum Lernen verfügbar!“
[**Schutz vor Überbeanspruchung**]
- „Auch wenn ich das Gefühl habe, dass mir alles entgleitet, habe ich vermutlich noch immer genug Kontrolle über die wirklich wichtigen Dinge!“
[**Relativierung** der Bedeutung von Kontrolle und Leistung]
- „Was auch immer geschieht, ich kann und darf etwas von mir halten!“
[Unbedingte **Akzeptanz**]



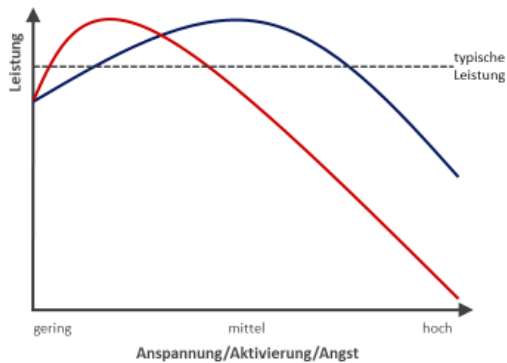
Formulierung von Affirmationen

- Oft lässt sich durch Experimentieren mit Formulierungen die Stimmigkeit und damit potentielle **Wirksamkeit einer Affirmation erhöhen**.
Beispiel: „Was auch immer geschieht, kann und darf ich noch immer etwas von mir halten!“
Kann ich das wirklich? Darf ich das tatsächlich?
Verdünnungstechniken:
 - „..., **möchte** ich noch immer etwas von mir halten können!“
 - „..., **wäre es wahrscheinlich gut**, noch immer etwas von mir halten zu können!“
 - „..., **würde es mir gefallen**, noch immer etwas von mir halten zu können!“
 - „..., **könnte ich damit beginnen zu versuchen**, noch immer und trotzdem etwas von mir zu halten!“
 - „Selbst wenn ich meine, nichts mehr von mir halten zu können, **halten möglicherweise zumindest andere noch etwas von mir!**“
- Es empfiehlt sich, die **Sätze zur Überprüfung laut auszusprechen**, sie nicht nur zu lesen – ein ausgesprochener Satz geht mit einer stärkeren neuronalen Aktivität einher als ein gelesener oder gehörter.



Eigenzustand in Leistungssituationen

Für eine gute (ggf. optimale) Performance spielt die **Regulation von Aktivierung** eine entscheidende Rolle.

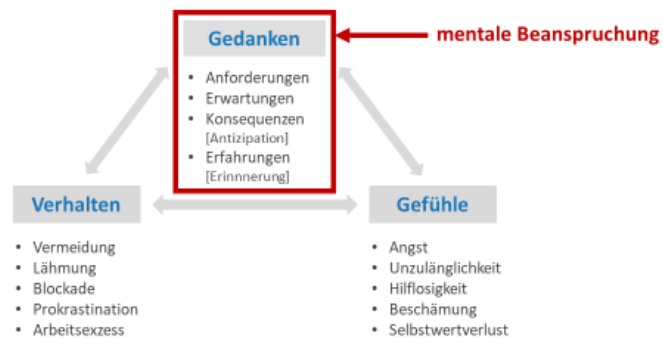


Tiefenentspannung vor und während einer Leistungssituation ist nicht das Ziel!

Allerdings:
Je **komplexer** die Aufgabe, desto mehr verschiebt sich der Gipfel der Kurve nach links!

Leistungsangst

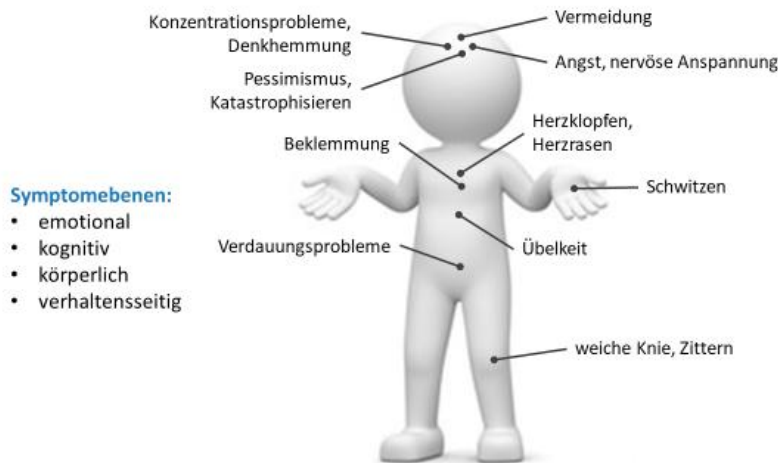
- Leistungsangst ist ein **verbreitetes Phänomen** und kann sowohl die Vorbereitung auf als auch die Performance in der Situation beeinträchtigen.
- Entscheidend für Leistungsangst:** Nicht die Leistungssituation selbst, sondern die mit ihr verbundenen **gedanklichen und emotionalen Prozesse**!



Leistungsangst



Leistungsangst - Symptomatik

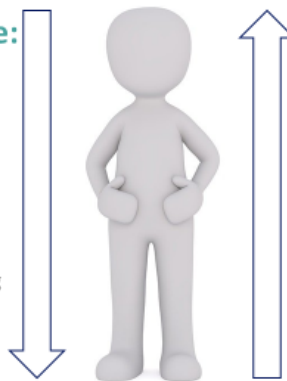


Top-Down- & Bottom-Up-Ansätze

Top-Down-Ansätze:

- Konzentration & Priorität
- Kompetenzüberzeugung
- Erfolgsattribution
- Stärkende Kommunikation
- Mentale Stärke
- Entkopplung von psych. Bedürfnissen und Leistung

Wirkung:
v. a. präventiv
und längerfristig
(„Brandschutz“)



Bottom-Up-Ansätze:

- Körperhaltung (Embodiment)
- Atmung
- Klopftechnik
- Entspannungsverfahren

Wirkung:
v. a. akut
und kurzfristig
(„Brand löschen“)

*Die beiden Ansätze sind nicht immer ‚sortenrein‘ und werden sinnvollerweise **kombiniert***

Klopftechnik zur emotionalen Regulation

- „Die Klopftechnik [...] ist wohl das wirksamste **emotionale Selbstmanagementinstrument**, das es zurzeit gibt“ (Michael BOHNE, Psychiater aus Hannover)
- Die Klopftechnik nach Bohnes PEP (Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie) ist eine **bifokal-multisensorische Interventionstechnik**
- **Kombiniert** werden:
 - Denken an das Thema, das einem Beschwerden macht (**Exposition**)
 - Klopfen auf Akupunkturpunkte auf der Hand, im Gesicht und auf dem Oberkörper (**taktile Stimulation**)
 - Augenbewegungen (**bilaterale Stimulation**)
 - Zählen (**kognitive Aktivität**)
 - Summen (**Musterstörung**)

www.innen-leben.org/klopfen-gegen-angst/



Wenn Sie alleine nicht klarkommen ...

- ... suchen Sie sich Hilfe – lieber früher als später!
- Im Falle von Leistungsangst besteht die Lösung nicht darin, immer noch mehr zu lernen, sondern sich mit den **Ängsten auseinanderzusetzen**.
- Die gute Botschaft: **Leistungsängste** lassen sich durchaus **überwinden**! Dazu braucht es allerdings die Konfrontation mit Prüfungen ...
 - ❗ **Leistungssituationen nicht vermeiden, sondern am besten gezielt suchen!**
- **Wohlfühlen und Fehlertoleranz entwickeln** – Misserfolge und Scheitern sind keine Katastrophen, sondern gewöhnliche Ereignisse.

