



Gegen Prüfungs-Angst und Blackouts:

5-Minuten-Methode

für einen klaren Kopf

Gegen Prüfungs-Angst oder Blackouts kann dir die folgende Methode helfen.

- Diese Methode dauert nur 5 Minuten.
- Sie kann vor Prüfungsbeginn oder auch in einer Pause angewendet werden.
- Regelmäßiges Üben vor der Prüfung zuhause macht sie noch wirksamer.

Wenn Sie ankommen, holen Sie sich am besten zunächst ein kostenloses Getränk und setzen sich entspannt an Ihren Platz. Dann können Sie folgende Übungen machen:

1. Ankommen & Haltung (30 Sekunden)

- Setz dich aufrecht hin, beide Füße fest auf den Boden.
- Hände locker auf die Oberschenkel legen.
- Augen schließen oder auf einen Punkt im Raum schauen.

***Ziel:** Stabilität und Ruhe im Körper spüren.*

2. Atemübung – 4-4-6-Atmung (2 Minuten)

- Atme **4 Sekunden** tief durch die Nase ein.
- Halte den Atem **4 Sekunden**.
- Atme **6 Sekunden** langsam durch den Mund aus.
- Wiederhole das 6–8 Mal.

***Ziel:** Herzschlag beruhigen, Stress senken, Sauerstoff erhöhen.*

VAKADEMIE - Kompetenz- und Weiterbildungszentren - Privatschule im VdP (Verband deutscher Privatschulen Rheinland-Pfalz / Saarland e.V.)



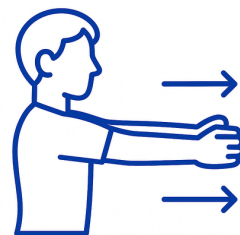
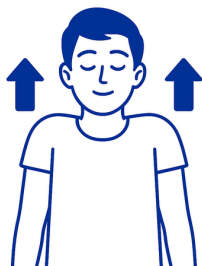
Binger Straße 22
D - 55122 Mainz

Telefon 06131 / 46401-44
Telefax 06131 / 46401-10
E-Mail info@vakademie.de
Internet www.vakademie.de

Qualitätsmanagementsystem
zert. nach DIN EN ISO 9001
Informationssicherheitsman.
zert. nach ISO / IEC 27001

GF: Heinrich Hintenberger
Die VAKADEMIE ist eine
Sparte der Vertumno GmbH
USt-IDNr. DE266853047

Handelsreg. Amtsgericht Mainz
HRB41788
Vertumno ist ein Unternehmen
der „Rhein-Main Aktiv“-Gruppe



3. Leichte Dehnübungen (1,5 Minuten)

- **Schultern:** Hochziehen, 3 Sekunden halten, locker fallen lassen (3x).
- **Nacken:** Kopf langsam nach rechts und links rollen.
- **Arme:** Beide Arme langsam ganz nach vorne strecken, dann zur Seite und nach oben, tief einatmen – langsam wieder auf den Tisch legen.

***Ziel:** Verspannungen lösen, Energie aktivieren.*

4. Mentale Fokussierung (1 Minute)

- Augen geschlossen halten.
- Innerlich (still) 2–3 Sätze sprechen, zum Beispiel:
 - „Ich bin gut vorbereitet.“
 - „Ich bleibe ruhig und konzentriert.“
 - „Ich schaffe das.“

***Ziel:** Selbstvertrauen stärken, Blackout vorbeugen.*

Sie haben Fragen? Wir helfen Ihnen gerne:

Schreiben Sie uns eine Nachricht in Ihrem Teilnehmer-Portal

<https://te4telc.vakademie.de/login>



VAKADEMIE - Kompetenz- und Weiterbildungszentren - Privatschule im VdP (Verband deutscher Privatschulen Rheinland-Pfalz / Saarland e.V.)



Binger Straße 22
D - 55122 Mainz

Telefon
Telefax
E-Mail
Internet

06131 / 46401-44
06131 / 46401-10
info@vakademie.de
www.vakademie.de

Qualitätsmanagementsystem
zert. nach DIN EN ISO 9001
Informationssicherheitsman.
zert. nach ISO / IEC 27001

GF: Heinrich Hintenberger
Die VAKADEMIE ist eine
Sparte der Vertumno GmbH
USt-IDNr. DE266853047

Handelsreg. Amtsgericht Mainz
HRB41788
Vertumno ist ein Unternehmen
der „Rhein-Main Aktiv“-Gruppe