



Notfall-Plan bei Blackouts

1. Atmen

Tief einatmen – kurz halten – langsam ausatmen (2–3 Mal wiederholen).

2. Kurze Erinnerungssätze

Sag dir leise im Kopf:

- „Ich bin gut vorbereitet.“
- „Ich bleibe ruhig.“
- „Ich finde die richtigen Wörter.“

3. Einfach anfangen

Sag einen ganz einfachen Satz, z. B.:

- „Entschuldigung, ich brauche einen Moment.“
- „Ich denke gerade nach.“
- „Ich bin etwas nervös.“

Das gibt Zeit, entspannt die Situation und gibt dir Zeit.

4. Stichpunkte nutzen

Nicht an den ganzen Text denken – nur an **ein Schlüsselwort**.

Von dort baust du den nächsten Satz. Notiere deshalb in der Vorbereitung nur Stichworte!

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

5. Zeit positiv sehen

1–2 Sekunden Pause sind kein Problem. Für dich fühlt es sich lang an, für andere sehr kurz.

Es ist auch nicht peinlich, sondern wir alle kennen solche Situationen und unsere Prüfer werden Ihnen versuchen, darüber hinweg zu helfen.



Denken Sie immer daran:

Ihr Gesprächspartner und die Prüfer sind auf Ihrer Seite.

Alle wollen, dass Sie die Prüfung bestehen. Jeder von uns kennt Prüfungssituationen, in denen er selbst ein Blackout hatte.

Jeder versteht das und wird Ihnen bestmöglich helfen.

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