

Bestandsaufnahme zur Bewältigung von Prüfungssituationen (Fragebogen zum Kurs „Mentale Prüfungsvorbereitung“ mit HP Andreas Wolf)

Zu Beginn und Ende des Kurses soll eine innere Sichtung von positiven Fähigkeiten aber auch von Hindernissen und Blockaden stattfinden. Dies dient der Erfolgskontrolle und hilft dabei Ziele zu definieren. Nicht zuletzt gehört dies zu einer Anamnese und Diagnose der eigenen Situation. Dabei finden keine ausführlichen psychologischen Tests Verwendung. Es wird mit in der Psychologie etablierten Verfahren der Selbsteinschätzung gearbeitet. Lesen Sie **zuerst** die Hilfen zum Ausfüllen auf Seite 4. **Nach** dem Ausfüllen ist Seite 5 an der Reihe.

Für negative Gefühle und Emotionen mit der SUD – Skala (subjektiver Belastungsgrad)
Wie fühlt sich die Emotion auf einer Skala von 0 (neutral oder ruhig) bis 10 (der schlimmste Zustand, den Sie sich vorstellen können) an.

Für die Bewertung der Stimmigkeit positiver Überzeugungen mit der VoC Skala
Wenn Sie im Zusammenhang mit der Problemsituation (z.B. Prüfung) an diese Überzeugungen denken, wie wahr oder falsch schätzen Sie dieselben dann auf einer Skala von 1 (völlig falsch) bis 7 (völlig wahr) ein.

1. Glaubenssätze/Überzeugungen

1.1.Prüfungen und Erfolg

(VoC Skala anwenden Aussage trifft voll zu=7, bis trifft gar nicht zu =0)

Ich werde die Prüfung bestehen.

Ich habe alle notwendigen Fertigkeiten um (... z.B.) Heilpraktiker/In zu sein.

Ich bin es wert (... z.B.) Heilpraktiker/in zu sein.

Ich habe es verdient, (... z.B.) Heilpraktiker/in zu sein.

Und Weitere...

1.2.lernen

Ich habe genug gelernt.

Ich kann lernen.

Ich kann was ich gelernt habe erinnern.

Ich kann mich konzentrieren

und weitere (selbst gestaltete)...

Copyright Andreas Wolf Heilpraktiker.

Praxen: 81245 München-Pasing, Alte-Allee-37. Tel 089-83964455

und 82296 Schöngeising Rothschaigerstr. 2 a.

Email Andy-Wolf@t-online.de Internet: www.Naturheilpraxis-Wolf.de

1.3. Negative Überzeugungen „Gedanken über sich selbst“ in Bezug auf das Thema z.B. Prüfung.

Im Brainstormingverfahren auf Blatt Papier aufschreiben.

(einfach hinschreiben was einem einfällt ohne Zensur.)

z.B.

Ich bin unfähig. Ich werd es nie kopieren.

Dann dazu die passende positive Überzeugung formulieren und mit VoC bewerten.

(VoC Skala anwenden Aussage trifft voll zu=7, bis trifft gar nicht zu =0)

z.B. ich bin fähig. Ich begreife schnell.

2. Erinnerung

„Gibt es bewusste Erinnerung in der Vergangenheit schon tatsächlich erlebte Fälle von „Blackout“ („Brett vor dem Kopf“ plötzliches Vergessen alles Gelernten)?

Gibt es bewusste Erinnerung an erlebte traumatische Fälle von „Versagen“ bei Prüfungen. (Übertritt, Abitur, Mittlere Reife, Abschlussprüfung, Führerschein...)

3. Zukunftsprojektion

Wenn ich an die Prüfung denke (hineinversetzen) erlebe ich folgende Gefühle (z.b. Angst, Kontrollverlust, Trauer) in folgender Stärke (SUD Skala anwenden)

Wenn ich an die Prüfung denke erlebe ich einen inneren Dialog der mir folgendes sagt.... (z.B. „... das schaffst Du doch eh nie.“ „Du bist zu alt...“ etc.) die Antwort auf diese Frage ergänzt häufig die Rubrik 1.3. „negative Glaubenssätze“.

Copyright Andreas Wolf Heilpraktiker.

Praxen: 81245 München-Pasing, Alte-Allee-37. Tel 089-83964455

und 82296 Schöngeising Rothschaigerstr. 2 a.

Email Andy-Wolf@t-online.de Internet: www.Naturheilpraxis-Wolf.de

4. Ressourcen

Wenn ich mich auf die Prüfung vorbereite, erlebe ich folgenden **positiven** inneren Dialog der mir folgendes sagt....
(z.B. „...die Schule hat dich optimal vorbereitet“ .)

Gibt es bewusste Erinnerungen an **bestandene/gemeisterte** Prüfungssituationen?

In welchen Lebensbereichen (außerhalb Schule z.B. auch Hobby, Sport) habe ich schon einmal **kompetent und erfolgreich** gehandelt?

5. Symptomatische Trance/ Blackout

Wenn mich die Prüfungspanik überfällt, läuft immer das gleiche Schema ab nämlich...

Hilfe zum Ausfüllen der Bestandsaufnahme:

Für Frage 1.3.

Negative Erlebnisse werden mit der SUD (Subjective Units of Distress, SUD) Skala bewertet. Dabei handelt es sich um eine subjektive Einschätzung der Bedeutung eines Problems, bzw. der Belastung durch die betroffene Person selbst. Diese Bewertungsskala wurde erstmals von Joseph Wolpe (1958) verwendet um die von ihm entwickelte „systematische Desensibilisierung“ zu bewerten. Praktisch ist z.B. eine Skala von 0 bis 10 wobei 0 bedeutet dass keine Beeinträchtigung vorhanden ist oder kein Stress vorliegt. 10 bedeutet den größtmöglichen Stress.

Null -Das Thema berührt Sie nicht. Sie sind völlig entspannt.

Zwei -bedeutet das Thema macht ein leichtes Unbehagen das Sie jedoch unter Kontrolle haben.

Vier - heißt der Stress ist zu ertragen, man fühlt sich aber unwohl.

Sechs -bedeutet man fühlt sich sehr unwohl

Acht -bezeichnet einen sehr starken Stressor.

Zehn -beschreibt den äußersten Stress, den Sie sich vorstellen können.

Für Fragen 1.1. und 1.2.

Bei positiven Glaubenssätzen verwendet man die VoC Skala.(Validity of Cognition). Diese Skala gibt an, wie wahr ein Mensch eine Kognition empfindet. Auch wieder ein subjektiver Wert. Man könnte auch eine Skala von 0-10 verwenden, es wird aber meist eine siebenstufige Skala verwendet.

Eins- steht hierbei für „völlig unzutreffend“

Sieben- für „absolut zutreffend“.

Zu Frage 1.3.

Um die negativen Überzeugungen (Punkt 1. 3.) aufzufinden ist es möglich die Methode des „Problemunterrichts“ nach Stephen de Shazer anzuwenden. Dabei versucht man (in der Vorstellung) jemandem beizubringen, was genau man tun muss, um „...auch so ein tolles Problem“ zu haben. Dabei sollten auch Selbstdialoge und Glaubenssysteme die dafür notwendig sind auftauchen.

Zu Frage 4

Um positive Fähigkeiten (Punkt 4) zu finden ist es gut die „Ausnahme von der Regel“ zu finden. Wann gab es eine Prüfung die wunderbar und glatt abgelaufen ist? Wann hatte man Spaß am lernen und konnte erstklassige Leistungen erzielen? Wie war man damals energetisch gestimmt? Mit welchen Menschen war man zusammen? Wie war der innere Dialog? Wie war die Einstellung zu Prüfungen, Schule, lernen und dem Leben an sich? Finde die positiven Fähigkeiten, die zumindest damals vielleicht auch nur einmal vorhanden waren!

Viel Spaß bei der Selbsterforschung! Übrigens es ist nur eine Hilfe dieser Fragebogen. Kein Test. Es gibt keine Noten.

Andreas Wolf

Auswertung und Hilfen

Punkt 1 Glaubenssystem

Hier ergibt sich ein Bild des aktiven Glaubenssystems bezüglich der Prüfung. Diese Glaubenssätze bestimmen unser Selbstbild und begrenzen das, was für uns möglich ist, bzw. was wir für möglich halten.

Therapie: Über kinesiologische Testung die Ursachen dieser Glaubenshaltungen ergründen und ablösen. Hypnotherapie. Klopftechniken wie EFT lernen und anwenden.

Punkt 2 Erinnerungen.

Die hier gefundenen Erinnerungen können Ursachen für die Entstehung der Glaubenshaltungen von Punkt 1 sein. Hier finden wir auch Einzelereignisse, die stellvertretend für ein ganzes Glaubenssystem behandelt und aufgelöst werden können, wodurch häufig das ganze Verbundenen Netzwerk aus auch unbewusst gespeicherten Erlebnissen geheilt werden kann.

Therapie: Hypnotherapie. Klopftechniken wie EFT lernen und anwenden. Über kinesiologische Testung die „unbewussten Ereignisse hinter den bewussten Ereignissen“ finden und behandeln.

Punkt 3 „Zukunftsprojektion“

Diese Frage hilft um die emotionale Intensität zu erhöhen, indem man sich in die Situation hineinversetzt.

Ergebnis dieser Frage kann durch gleiche Verfahren wie oben behandelt werden.

Punkt 4 „Ressourcen“

Die positiven Erlebnisse und Fähigkeiten werden in der Hypnotherapie nach Erickson besonders betont. Hier finden sich Anknüpfungspunkte um Negatives durch Positives zu ersetzen und um ein positiveres Selbstbild zu erzeugen. Manchmal hat man einen Schatz in sich, den es zu heben gilt. Eine Hypnotherapeutische Regression in eine positive Erinnerung kann, wie eine unbewusste Schatzsuche, dabei häufig mit Erfolg eingesetzt werden.

Punkt 5 „Symptomtrance-Blackout“

Sehr entmutigend ist für viele Menschen die vor Prüfungen stehen, dass sie immer wieder sogenannte „Blackouts“ erleben. Sämtliches Wissen, welches vorher mehr oder weniger mühsam erworben wurde, scheint plötzlich verloren zu sein. Der Kopf scheint wie leergefegt.

Bei diesem Problem hat sich bewährt den Blackout als „negative Trance“ zu definieren. Dies ist gerechtfertigt, da hierbei ja ein Verhalten „wie automatisch“ abläuft.

Therapie: Hierbei ist die Technik der „Variablen Ichzustände“ aus der Hypnose äußerst wirksam.

Wenn zu den einzelnen Punkten aktive Belastungen oder Erinnerungen auftauchen, die bei der SUD Skala über 3 liegen, oder bei mehreren positiven Glaubenssätzen die Übereinstimmung damit nur unter 3 der VoC Skala liegt, empfiehlt es sich zur Bearbeitung erfahrene und fachliche Unterstützung zu holen. In wenigen Sitzungen lassen sich auch gut Selbsthilfetechniken einüben und etablieren (Selbsthypnose, EFT,) mit denen dann selbst weitergearbeitet werden kann. Dies fördert auch die Selbstständigkeit und Selbstachtung. Wer wünscht sich nicht manchmal einen Trainer, der einem zeigt wie es leichter gehen könnte?

Herbst 2004 Andreas Wolf

Copyright Andreas Wolf Heilpraktiker.

Praxen: 81245 München-Pasing, Alte-Allee-37. Tel 089-83964455
und 82296 Schöngeising Rothschaigerstr. 2 a.

Email Andy-Wolf@t-online.de Internet: www.Naturheilpraxis-Wolf.de