

5B: Bauchatmung und kognitives Mut-Training für Kinder und Jugendliche mit Prüfungsangst

Den folgenden Text solltest du dir auf einen Tonträger (z. B. Handy) sprechen und täglich abhören:

„Ich setze mich gemütlich hin, entspanne mich, schließe die Augen und achte auf die Atmung. Ich beobachte, wie der Atem ein- und ausströmt und wie sich der Bauch im Rhythmus des Atmens hebt und senkt. Ich beachte die Atmung eine Weile ...



© Klaus Gehrman

Jetzt stelle ich mir die Klassenarbeit (den Test) vor. Zuversichtlich und gelassen beginne ich die erste Aufgabe. Alles, was ich gelernt habe, kann ich mühelos abrufen ... Ich stelle mir vor, wie ich diese Aufgabe ruhig bearbeite und auch alle weiteren Aufgaben löse ... Falls ich bei einer in Schwierigkeiten gerate, nehme ich das hin. Ich weiß ja, die Erregung klingt gleich wieder ab. Auch bei leichter Anspannung kann ich noch Aufgaben bearbeiten. Wenn ich etwas nicht weiß, gehe ich zur nächsten Aufgabe über und konzentriere mich voll darauf. Schwierigkeiten überwinde ich. In der Klassenarbeit werde ich immer sicherer und gelassener. Das zu wissen, ist sehr beruhigend.“