

Fokusthema: Strategien für deinen Erfolg

„Eben hab ich’s noch gewusst!“

Selbstsicher in Prüfungen und Präsentationen

mit Bernd Köhnlein

8. Juni 2021



EBEN HAB ICH'S NOCH GEWUSST

SELBSTSICHER IN PRÜFUNGEN UND PRÄSENTATIONEN



DEUTSCHE BILDUNG AG

BERND KÖHNLEIN · DIPL.-WIRT.-INF.

08. JUNI 2021

KURZE VORSTELLUNG

BERND KÖHNLEIN



1

DAS MACHE ICH

Coach, Dozent & Trainer ·
Diplom in Wirtschaftsinformatik · Einzel- und Teamcoachings

2

COACHING

Prüfungs-/ Auftritts-Stress ·
Spezifische Ängste ·
Leistungsblockaden ·
Selbstwertthemen

3

WEB-SEMINARE

Emotionale Selbstregulation ·
Wertschätzende Kommunikation & Konfliktklärung ·
Emotionale Intelligenz ·

4

DAS IST MIR WICHTIG

Maximum an Selbstwirksamkeit und Selbstmanagement ·
Zuversicht, Leichtigkeit & Humor · positive Haltung

5

BESONDERES

Coaching als leibliche Erfahrung ·
Körperintegration ·
Klopfmethode · Wingwave ·
NLP · systemischer Ansatz

2

WORUM GEHT ES HEUTE?



SELBSTSTABILISIERUNG

- Schnelle Regulation bei Ängsten oder Panik
- Spezielle Klopftechniken als „mentales Yoga“
- Kräftigende Körperhaltung trainieren

SELBSTWIRKSAMKEIT

- Erleben von eigener Einflussnahme („Ich kann etwas tun“)
- Körpereigene Kräfte nutzen
- Innere Zustände beeinflussen

SELBSTBEZIEHUNG

- Wie gehe ich eigentlich mit mir um?
- Welchen Gedanken gebe ich Raum?
- Was blockiert mich immer wieder?

WAS STRESST UNS EIGENTLICH?



● BELASTENDE ERFAHRUNGEN

- Mißerfolge, Umgang mit Fehlern, durchgefallene Prüfungen, schwierige Auftritte, “doofe Prüfer”, Erfahrungen aus der Schule...

● KOGNITIONEN

- Bedrohung: “Ich verliere etwas, wenn ich durchfalle!”
- Hilflosigkeit: “Ich kann nichts tun!” / “Die Angst kommt einfach über mich!”
- Einsamkeit: “Ich bin ganz allein!” / “Die anderen dürfen nicht wissen, dass...”

● SELBSTBILD / ÜBERZEUGUNGEN

- “Ich muss zeigen, was ich kann!” / “Ich will toll gefunden werden!”
- “Ich werde es nie schaffen!” / “Ich fühle mich ganz klein!”
- “Ich verdiene es nicht, Erfolg zu haben!” / “Mir wurde unrecht getan!”

● UNGÜNSTIGE VORBEREITUNG

- Ungünstige Lerntechniken, Zeitplanung, Motivationsprobleme...

● UNGÜNSTIGE LEBENSEREIGNISSE

- Krankheiten, Krisen oder Konflikte - auch in Familie, Beruf, Freundeskreis

SELBSTSICHER IN PRÜFUNGEN UND AUFTRITTEN

WAS KÖNNEN WIR SELBST TUN?



NUR DARÜBER REDEN UND MEHR LERNEN REICHT NICHT!

- KÖRPERINTEGRATION**
Unser Körper liefert permanent Rückmeldung über unser Gefühlsleben
Daher sollte der Körper zur Gefühlsregulation mit einbezogen werden
- DER KÖRPER ALS BÜHNE DER GEFÜHLE**
Bei bestimmten Gefühlen haben wir auch immer dieselbe Körperhaltung
Ohne passende Verkörperung kann ein Gefühl nicht aufrecht erhalten werden
- VERBESSERUNG DER SELBSTBEZIEHUNG**
Der Umgang mit sich selbst hat starke Auswirkungen auf unseren Erfolg
Ein Problem fällt schnell in sich zusammen, wenn es keine Energiezufuhr erhält
- MENTALES BODYBUILDUNG**
Mit (körper-)eigenen Potenzialen die individuelle Belastbarkeit und das Wohlbefinden in Prüfungen und Auftritten steigern

DAS GANZE FUNKTIONIERT IN DREI SPRÜNGEN...



SELBSTSICHERHEIT IN PRÜFUNGEN



SCHMETTERLINGSÜBUNG

Fokussieren - konzentrieren - zentrieren



WÄCHTERÜBUNG

Stabilisieren - aufrichten - abgrenzen



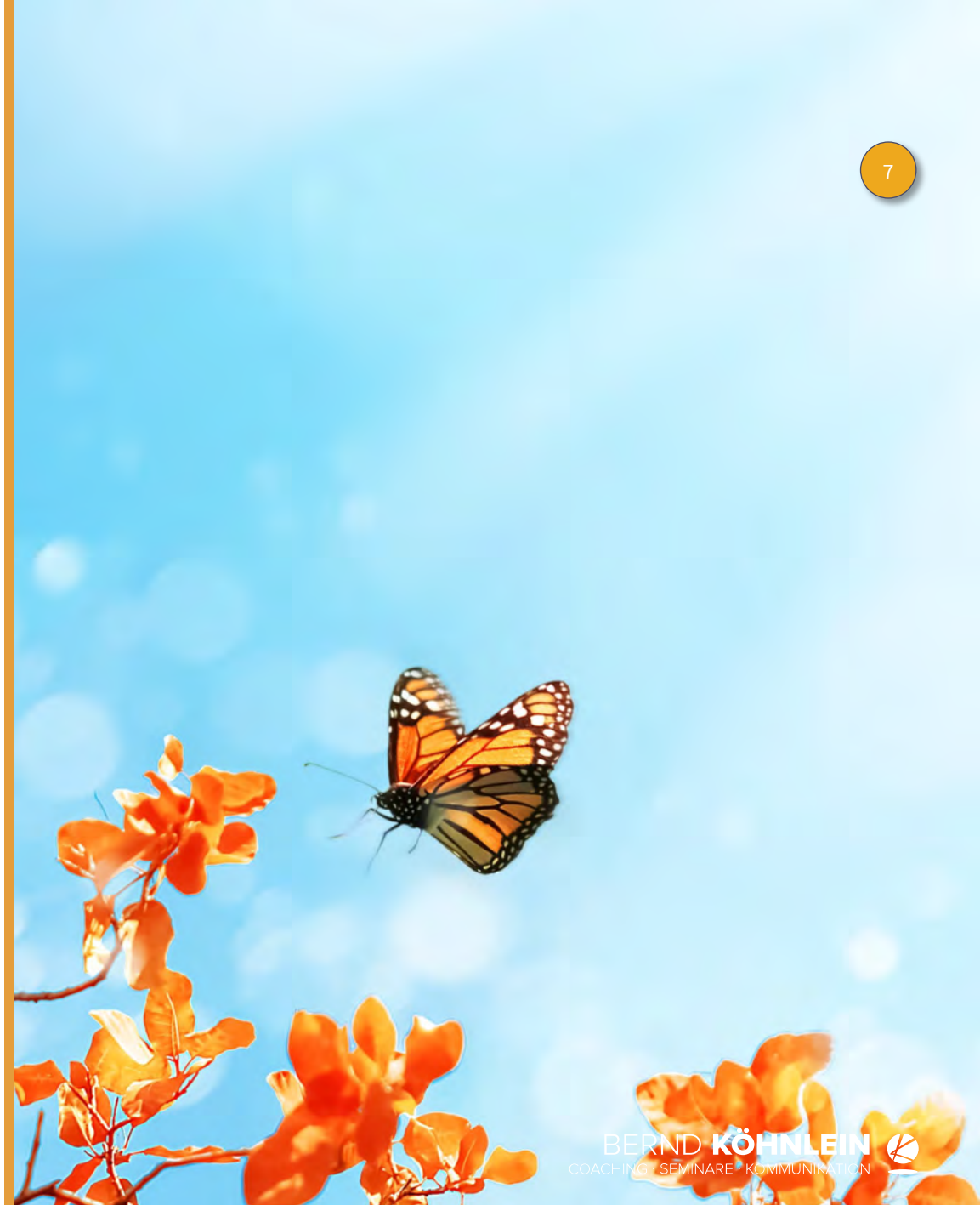
KLOPFEN UND KURBELN

Beruhigen - Ängste lösen - Selbstwert stärken



1

DIE SCHMETTERLINGS- ÜBUNG



1

FOKUSSIEREN - KONZENTRIEREN - ZENTRIEREN SCHMETTERLINGSÜBUNG

LINKE HIRNHÄLFTE

Logik
Analytisches Denken
Vernunft
Sprache
Mathematik / Rechnen
Struktur
Ordnung



RECHTE HIRNHÄLFTE

Rhythmus
Bildhaftes Denken
Intuition
Kreativität
Musikalisches Denken
Künstlerisches Denken
Raumempfinden



Wir haben zwei Gehirnhälften, damit wir auch beide benutzen





1

FOKUSSIEREN - KONZENTRIEREN - ZENTRIEREN SCHMETTERLINGSÜBUNG

9

WOFÜR?

Steigerung der Konzentration und Fokussierung beim Lernen („behirnen“)
Als zentrierende „Gehirngymnastik“ vor oder während der Prüfung

WAS?

Taktile links-rechts-Reize durch klopfen, dabei ggf. Melodie summen und zählen

WIE?

Arme vor der Brust verschränken und abwechselnd die Oberarme beklopfen

WARUM?

Beide Hirnhälften werden durch klopfen, summen und zählen synchronisiert

Musik zur bilateralen
Hirnstimulation unter:

<https://cutt.ly/lncyXa7>



2

DIE WÄCHTERÜBUNG





2

STABILISIEREN - AUFRICHTEN - ABGRENZEN

DIE WÄCHTERÜBUNG

11



WOFÜR?

Vorbereitung oder Verkräftung von Prüfungen/Auftritten („mentales Goretex“)
Aktiviert „Rückenwindhormone“ (Antrieb: Dopamin / Stimmung: Serotonin)



WAS?

Körperhaltung nutzen! Körperhaltung und Gefühle hängen eng miteinander zusammen! Wie ich mich halte, so fühle ich mich auch!



WIE?

Motto: „Der Häuptling steht vor seinem Dorf“, Ritter, Wächter, Schutzengel...
Dann die unten gezeigte Bewegung vollführen (alle dürfen mitmachen ☺)



WARUM?

Einfach mal reinspüren! Wie fühlt sich das an? Was nimmst Du wahr?
Was meldet der Körper zurück? Wohin geht jetzt der Blick? Wie ist die Haltung?



3

KLOPFEN & KURBELN

AM BESTEN MIT EINER SELBSTERFAHRUNG





3

BERUHIGEN - ÄNGSTE LÖSEN - SELBSTWERT STÄRKEN

13

KLOPFEN & KURBELN



WAS?

Schnell wirkendes Selbsthilfetool bei belastenden Gefühlen, Beziehungsmustern und Glaubenssätzen



WARUM?

Maximum an Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge
Psyche immunisieren, stärkende Gedanken trainieren
Natürliche Selbstheilungsprozesse anstoßen



WIE?

Drei kurze Schritte...



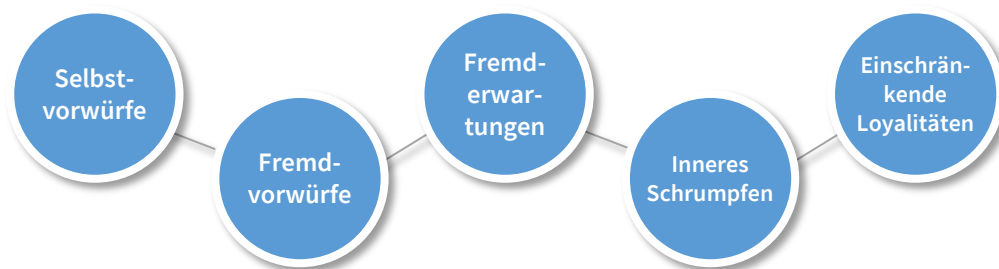
3

BERUHIGEN - ÄNGSTE LÖSEN - SELBSTWERT STÄRKEN

KLOPFEN & KURBELN

SCHRITT 1 - SELBSTBESTÄTIGUNG

- 🕒 **LÖSUNGSGYMNASTIK**
Es geht uns schon besser, wenn wir uns selbst gut zusprechen
- 🕒 **SOWOHL-ALS-AUCH-HALTUNG**
Obwohl ich Angst vor der Prüfung habe, ist mit mir alles in Ordnung
- 🕒 **VERBESSERUNG DER SELBSTBEZIEHUNG**
Wer mitfühlend mit sich spricht, wird auch mitfühlender mit sich umgehen
- 🕒 **TYPISCHE LÖSUNGSBLOCKADEN**
Sogenannte „Big Five“ (nach Dr. M. Bohne)



3

BERUHIGEN - ÄNGSTE LÖSEN - SELBSTWERT STÄRKEN

KLOPFEN & KURBELN

FREMDERWARTUNG

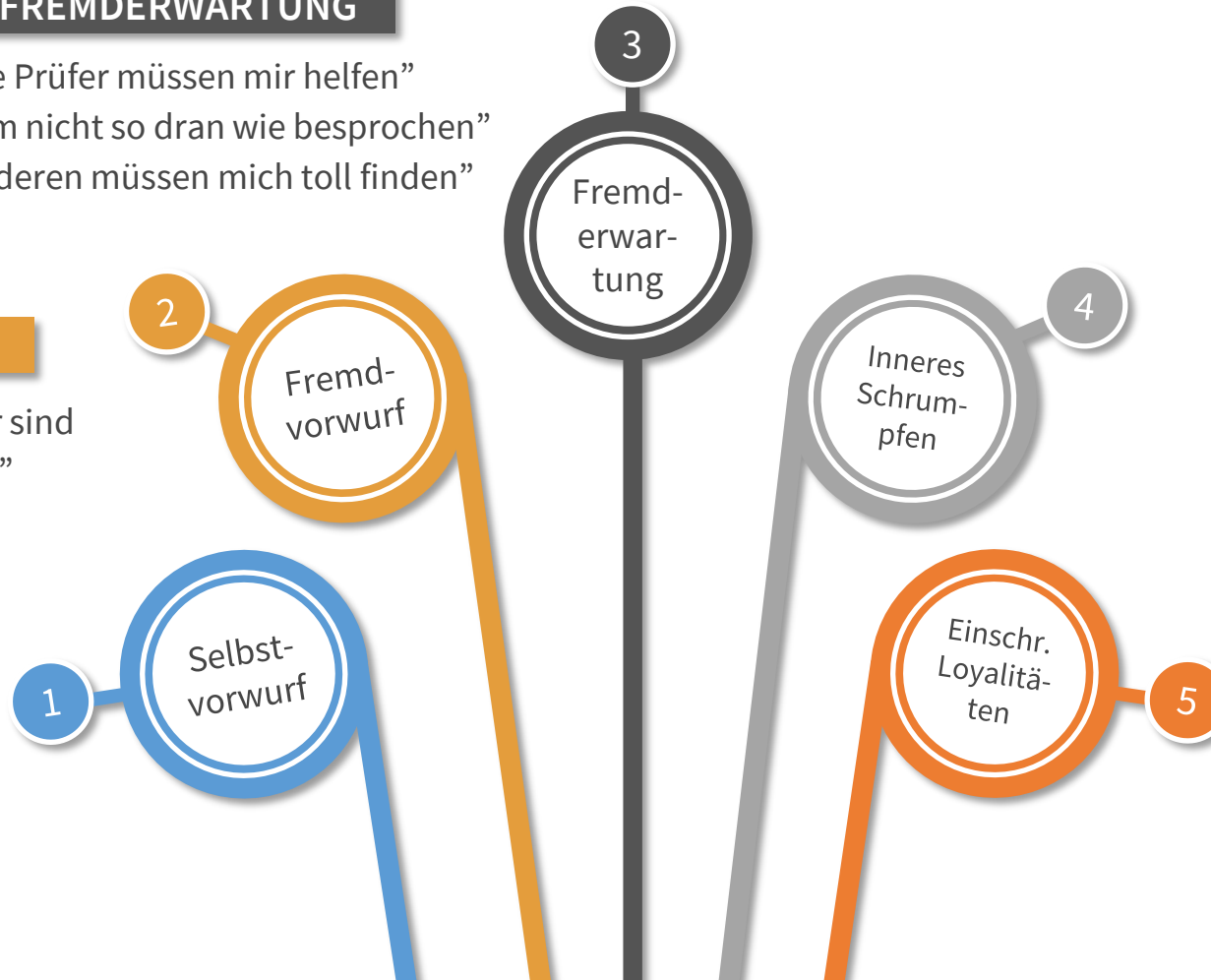
“Die Prüfer müssen mir helfen”
“Das kam nicht so dran wie besprochen”
“Die anderen müssen mich toll finden”

FREMDVORWURF

“Meine Eltern / die Prüfer sind schuld daran, dass...”

SELBSTVORWURF

“Ich bin schwach, habe es nicht verdient, habe es vergeigt...”



INNERES SCHRUMPFEN

“Ich fühle mich in Prüfungen immer ganz klein und hilflos!”

EINSCHRÄNKENDE LOYALITÄTEN

Was ist, wenn ich die Klausur bestehe?
Von wem entferne ich mich dann?



3

BERUHIGEN - ÄNGSTE LÖSEN - SELBSTWERT STÄRKEN

KLOPFEN & KURBELN

SELBSTBESTÄTIGUNG LAUT AUSSPRECHEN UND "KURBELN" (I)

ERSTER TEIL DES SATZES (BELASTUNG)

„Auch wenn ich...(Benennung des Problems),...“

ZWEITER TEIL DES SATZES (BESTÄRKUNG)

„...bleibe ich in Sicherheit / achte und schätze ich mich so, wie ich bin / sehe ich auch die guten Sachen...“

BEISPIELSATZ (BELASTUNG)

„Auch wenn ich gerade echt Angst vor der Prüfung habe,...“

BEISPIELSATZ (BESTÄRKUNG)

„...weiß ich, dass ich es bisher immer irgendwie geschafft habe!“



Auf das belastende Thema fokussieren, dabei diesen Punkt kreisend massieren



3

BERUHIGEN - ÄNGSTE LÖSEN - SELBSTWERT STÄRKEN

KLOPFEN & KURBELN

SELBSTBESTÄTIGUNG LAUT AUSSPRECHEN UND "KURBELN" (II)

BELASTUNG

„Auch wenn ich bei genau diesem Thema schon mal durchgefallen bin,...“

BELASTUNG

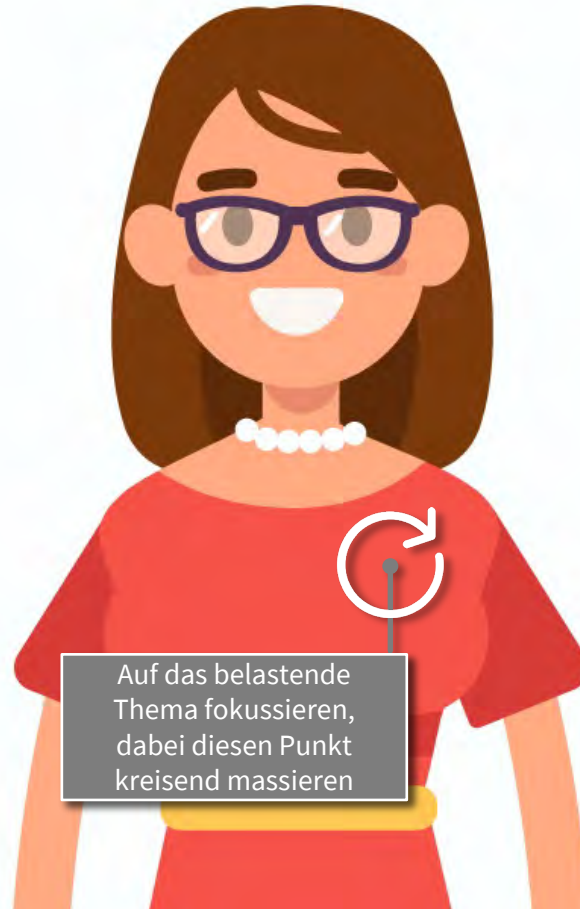
„Auch wenn ich mich derzeit total überfordert und ängstlich fühle,...“

BELASTUNG

„Auch wenn ich ein Experte für Selbstvorwürfe bin,...“

BELASTUNG

„Auch wenn ich in Präsentationen bisher immer weiche Knie bekommen habe,...“



Auf das belastende Thema fokussieren, dabei diesen Punkt kreisend massieren

BESTÄRKUNG

„...bewahre ich mir meine Leichtigkeit, meine Zuversicht und meinen Humor.“

BESTÄRKUNG

„...erinnere ich mich daran, was ich alles gelernt und vorbereitet habe.“

BESTÄRKUNG

„...verwöhne ich mich mal mit Zuversicht und Gelassenheit.“

BESTÄRKUNG

„...behalte ich den Überblick, bleibe ich in Sicherheit und schätze mich so, wie ich bin.“



3

BERUHIGEN - ÄNGSTE LÖSEN - SELBSTWERT STÄRKEN

KLOPFEN & KURBELN

SELBSTBESTÄTIGUNG LAUT AUSSPRECHEN UND "KURBELN" (III)

BELASTUNG

„Auch wenn ich manchmal unzufrieden mit mir und meiner Leistung bin,...“

BELASTUNG

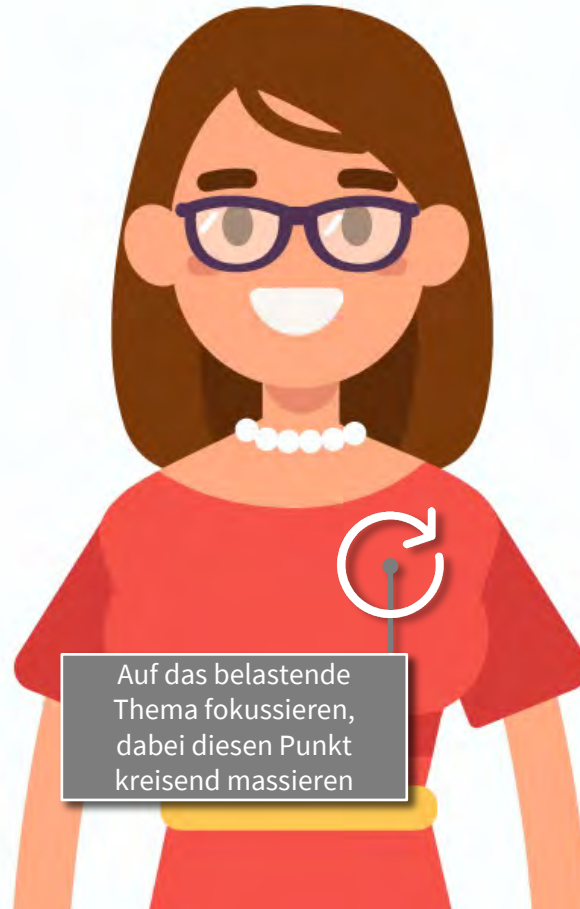
„Auch wenn der Druck, in der Uni mitzukommen, immer größer wird,...“

BELASTUNG

„Auch wenn inneres Schrumpfen gerade meine Hauptbeschäftigung ist,...“

BELASTUNG

„Auch wenn es mir im Moment schwerfällt, mich zu beruhigen,...“



Auf das belastende Thema fokussieren, dabei diesen Punkt kreisend massieren

BESTÄRKUNG

„...gehe ich meinen eigenen Weg, bleibe in Sicherheit und behalte den Überblick.“

BESTÄRKUNG

„...gebe ich mein Bestes, um die Dinge am laufen zu halten und nehme mich mal selbst in den Arm.“

BESTÄRKUNG

„...erleichtere mir das ganze, indem ich selbst Verantwortung übernehme.“

BESTÄRKUNG

„...schaue mich mal, welches Angebot mir diese Situation möglicherweise macht.“



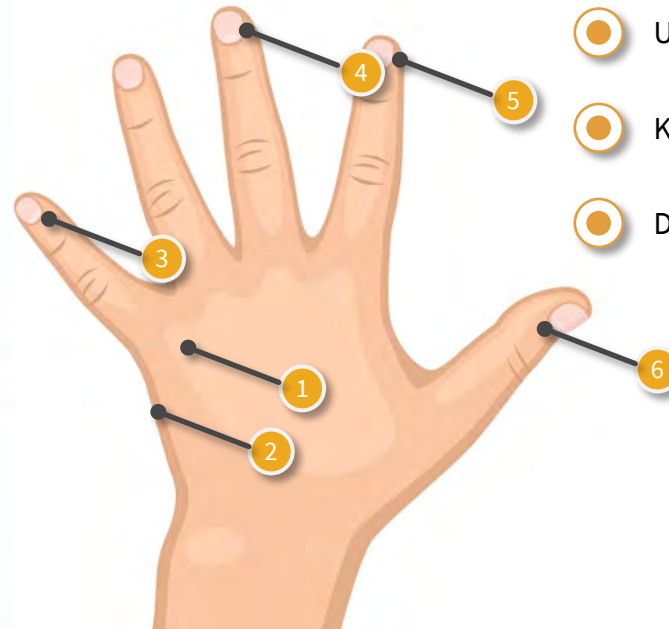
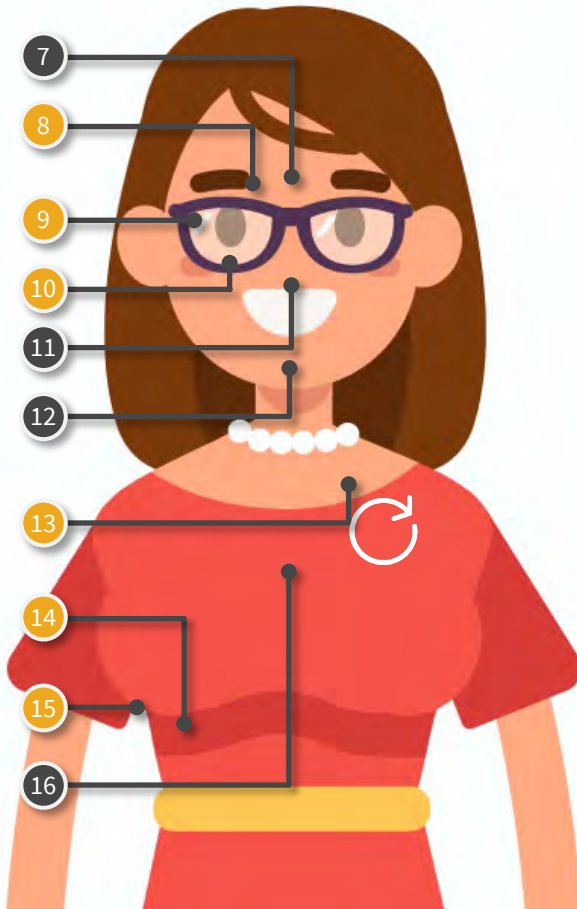
3

BERUHIGEN - ÄNGSTE LÖSEN - SELBSTWERT STÄRKEN

KLOPFEN & KURBELN

19

SCHRITT 2 - KÖRPERPUNKTE BEKLOPFEN



- Beim Klopfen an das belastende Thema denken, NICHT an Entspannung
- 16 Punkte (oder die 4 „Panikknöpfe“) beklopfen, bis Entlastung eintritt
- Jeden Klopfpunkt für ca. 2 Sekunden beklopfen oder gedrückt halten
- Unangenehme Punkt einfach auslassen, Lieblingspunkte länger klopfen
- Klopfen mit linker oder rechter Hand? Im Liegen, Sitzen oder Stehen? Ja! ☺
- Die Reihenfolge der Klopfpunkte kann beliebig angepasst werden

Klopfen & Kurbeln
Soforthilfe-Poster unter:
<https://cutt.ly/2ncUd2Y>



3

BERUHIGEN - ÄNGSTE LÖSEN - SELBSTWERT STÄRKEN

KLOPFEN & KURBELN

20

SCHRITT 3 - IMMUNISIERENDE KRAFTSÄTZE FINDEN

- 1 „Toll zu wissen, dass ich mir auch selbst helfen kann!“
- 2 „Ich verwöhne mich mit dem Gedanken, dass mit mir alles in Ordnung ist!“
- 3 „Ab sofort Sorge ich auch emotional für mich selbst!“
- 4 „Jetzt nehme ich mir Zeit, mein Selbstwertgefühl zu updaten / erweitern.“
- 5 „Den Rest des Themas bekomme ich auch noch gelöst!“
- 6 „Ich vertraue ab jetzt voll auf meine Bio-Betablocker!“
- 7 „Ab jetzt klopfe ich einfach, wenn ich aufgeregt bin!“
- 8 „Selbst wenn ich wieder Angst haben sollte oder durchfalle, bin ich ein toller Mensch!“
- 9 „Je aufgeregter die anderen, desto gelassener bleibe ich!“
- 10 „Beim Thema Prüfung bleibe ich auf alle Fälle die erwachsene Frau, die ich bin!“
- 11 „Jetzt kriegen die Prüfer die Höchststrafe, indem ich locker und zuversichtlich bleibe!“
- 12 „Jetzt erlaube ich mir, auch meine unsicheren Seiten an die frische Luft zu lassen!“

3

BERUHIGEN - ÄNGSTE LÖSEN - SELBSTWERT STÄRKEN

KLOPFEN & KURBELN

21

SCHRITT 1-2-3 NOCHMAL IM SCHNELLDURCHLAUF



SELBSTBESTÄTIGUNG + KURBELN

Auf das belastende Thema fokussieren, den Bestätigungspunkt kreisend massieren und "Auch wenn..., bleibe ich ganz in meiner Kraft."



KLOPFEN

An das belastende Thema denken und dann die 16 Punkte sanft beklopfen oder gedrückt halten



KRAFTSÄTZE

"Gerade in Prüfungen behalte ich meine Zuversicht!" / "Ich kann selbst etwas tun!" / "Ich verwöhne mich mit Gelassenheit!"



PRÜFUNGEN KOCHEN AUCH NUR MIT WASSER!



ZUSAMMENFASSUNG



1

KÖRPERINTEGRATION

Wir können über unseren Körper direkt Einfluss auf unser Erleben nehmen

3

WÄCHTERÜBUNG

Nimm eine aufrechte, kräftigende Körperhaltung ein

5

KLOPFEN

Mentales Multivitamin mittels einfacher Selbstberührung

2

SCHMETTERLINGSÜBUNG

Sich schnell wieder behirnen:
Arme beklopfen, summen, zählen
Und gern einmal die Musik testen ☺

4

KURBELN

Annehmen, was eh schon da ist:
„Auch wenn ich aufgeregt bin, bleibe ich ganz in meiner Kraft!“

6

KRAFTSÄTZE FINDEN

Einem Perspektivwechsel Raum geben:
„Wer an mich glauben will, ist herzlich dazu eingeladen!“ / „Meine Schwächen sind meine special effects!“ / „Wertvoll bin ich sowieso!“

GANZ ZUM SCHLUSS

EINEN HAB ICH NOCH!



Ein Gedanke ist harmlos, solange wir ihn nicht glauben.

Und unsere Gedanken lassen sich verändern!

Überprüfe also Dein Denken.

Und dann wirst Du erkennen:

Jeder Gedanke enthält ein Danke!

Trau Dich, Deine angestrebten Veränderungen zu leben.

Auch wenn ein Experiment mal schiefgeht, hast Du in jedem Falle etwas gelernt!

Vergiss dabei die Vollkommenheit, strebe lieber nach Verbesserung.

Und wenn Du dann noch Spaß an einer Sache hast, bist Du in großer Gefahr, erfolgreich zu sein!

Rechne also mit allem - sogar mit dem Guten.

Und dann erlaube Du Dir mehr und mehr, mit Freude und Zuversicht in die Prüfung zu gehen!



LUST AUF LESEN?

BUCHEMPFEHLUNGEN



BESONDERS LESENSWERT

An keinem der folgenden Bücher bin ich in irgend einer Weise finanziell beteiligt oder profitiere von deren Kauf durch Sie.

BOHNE, M.

Bitte klopfen! Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe,
ISBN: 978-3-896707376

BOHNE, M.

Selbstwert. Einfach. Stark.: Der Selbstwert-Generator für junge Menschen, ISBN: 978-3849703653

GRUNWALD, M.

Homo Hapticus, Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können,
ISBN: 978-3-426277065 → Wissenschaftsbuch des Jahres 2018!

NOLLE, T.

Blackout, Bauchweh und keinen Bock, Therapie und Coaching bei Prüfungsangst, Prokrastination und Leistungsdruck, ab Sept. 2021

WEITERE EMPFEHLUNGEN

BAUER, J.

Warum ich fühle, was du fühlst, ISBN: 978-3-453615014

HANSON, R.

Das Gehirn eines Buddha, ISBN: 978-3-867810258

HASLER, F.

Neuromythologie, ISBN: 978-3-837615807

HÜTHER, G.

Wer wir sind und was wir sein könnten, ISBN: 978-3-596188505

HÜTHER, G.

Embodiment, ISBN: 978-3-456748375

KABAT-ZINN, J.

Gesund durch Meditation, ISBN: 978-3-596171248

KAISER, M.

Die Aktivierung des Weltinnenraums, ISBN: 978-3-866162297

BIS ZUM NÄCHSTEN MAL

BERND KÖHNLEIN

0176 - 24 38 59 66

mail@berndkoehnlein.de

www.berndkoehnlein.de



Dein nächstes Webinar

Like a boss:

Wie du schwierige Gespräche souverän meisterst

Referentin: Isabel Garcia | Kommunikationstrainerin

Wann: 17. Juni 2021, 18:00 Uhr

Anmelden kannst du dich über unser Kundenportal unter „Meine Termine“!

