

5 Tipps zur Soforthilfe bei Prüfungsangst

Die vorgestellten Übungen ermöglichen es Ihnen, sich im Akutfall schnell zu beruhigen und zu sammeln. Einige der Übungen können Sie sowohl in einer Prüfungssituation anwenden als auch in der Vorbereitungsphase, andere eignen sich eher für unbeobachtete Momente.

Die Übungen stammen aus der Kinesiologie und aus der Klopfakupressur. Die Klopfakupressur ist eine Variante der Akupressur, die eng verwandt mit der Akupunktur ist. Alle Übungen haben sich in der Praxis als sehr hilfreich erwiesen. In der Regel gibt es jedoch eine oder mehrere Lieblingsübung(en), die der Einzelne als besonders nützlich erlebt. Probieren Sie aus, was Ihnen am besten hilft!

Bitte beachten: Die Klopfakupressur ist eine Methode, die sich gut zur Selbstanwendung eignet. Bei hartnäckigen oder komplexen Themen kann es jedoch erforderlich sein, die Hilfe eines erfahrenen Anwenders/Coaches in Anspruch zu nehmen. Die Klopfakupressur stellt keine wissenschaftlich anerkannte Behandlungsmethode oder Heilbehandlung dar und ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Bei der Anwendung übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihr körperliches und emotionales Wohlbefinden.

1) Beklopfen des Handrückens

Beklopfen Sie mit 3 Fingern der anderen Hand den Punkt auf Ihrem Handrücken, der sich in der Vertiefung zwischen dem Ringfinger und dem kleinen Finger befindet, ca. 2-3 cm unterhalb der Fingerknöchel. Klopfen Sie ca. 2 Mal pro Sekunde und atmen Sie dabei langsam und bewusst ein und aus. Klopfen Sie so lange, bis Sie ruhiger werden, mindestens eine Minute lang.



2) Beklopfen der Nasolabialfalte

Beklopfen Sie mit 2 oder 3 Fingern kräftig den Punkt, der sich mittig etwa auf halbem Weg zwischen Ihrer Oberlippe und der Nase befindet. Klopfen Sie ca. 2 Mal pro Sekunde und atmen Sie dabei langsam und bewusst ein und aus. Klopfen Sie so lange, bis Sie Erleichterung verspüren.



Anmerkung: Dieser Punkt gilt in der Traditionellen Chinesischen Medizin bzw. in der Akupunktur als „Notfallpunkt“. Das Beklopfen bzw. feste Drücken ist auch hilfreich bei einem Schockzustand sowie bei einer (drohenden) Ohnmacht. In einer Prüfungssituation ist es diskreter, wenn Sie den Punkt fest mit dem Finger drücken anstatt ihn zu beklopfen.

3) Beklopfen der Schlüsselbeinpunkte

Beklopfen Sie die Punkte, die sich ca. 5 cm unterhalb des Schlüsselbeins in einer Vertiefung befinden, und atmen dabei langsam und bewusst ein und aus. Klopfen Sie ca. 2 Mal pro Sekunde und atmen Sie dabei langsam und bewusst ein und aus. Klopfen Sie so lange, bis Sie Erleichterung verspüren.

Extratipp: Anstatt zu klopfen können Sie in einer Prüfungssituation die beiden Punkte auch mit Daumen und Mittelfinger einer Hand kräftig massieren und dabei bewusst ein- und ausatmen.



4) Stirn und Hinterkopf halten

Legen Sie eine Handfläche quer über Ihre Stirn. Halten Sie mit der anderen Hand Ihren Hinterkopf. Atmen Sie dabei bewusst ruhig ein und aus. Behalten Sie diese Position möglichst für mindestens 2 Minuten bei.

Extratipp: Wenn Sie in der Prüfungssituation kein Aufsehen erregen möchten, können Sie eine weniger auffällige Variante anwenden. Stellen Sie Ihre Ellenbogen auf den Tisch. Legen Sie die Daumen auf Ihre Schläfen und die anderen Finger oberhalb der Augenbrauen übereinander auf ihre Stirn, so dass die Finger der beiden Hände jeweils nebeneinander liegen (Zeigefinger neben Zeigefinger, Ringfinger neben Ringfinger etc.). So erwecken Sie den Eindruck, konzentriert nachzudenken, während Sie sich tatsächlich beruhigen.

5) Verschränken von Armen und Beinen

Strecken Sie im Sitzen die Beine aus und legen Sie den linken Fuß über den rechten Fuß.

Wenn Sie möchten, können Sie die Beine nun wieder anziehen, so dass Sie mit angewinkelten Beinen sitzen, während Ihre Füße verschränkt sind.

Strecken Sie nun die Arme aus und legen die rechte Hand über die linke Hand. Drehen Sie die Hände nach unten, so dass die Daumen auf den Boden zeigen. Falten sie die Hände.

Nun ziehen Sie die Arme zum Körper und legen die verschränkten Hände auf die Brust. Bei dieser Bewegung drehen sich die Hände nach innen, so dass die Finger wieder nach oben zeigen. Lassen Sie die verschränkten Hände auf dem Brustbein ruhen.

Behalten Sie diese Pose für mindestens eine Minute bei und atmen Sie dabei bewusst tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Danach können Sie die Seiten wechseln (rechten Fuß über linken Fuß und linke Hand über rechte Hand) und die Übung wiederholen.

Viel Erfolg!