

# Keine Chance für die Angst

Du hast immer die Wahl, ob du der Angst eine Chance gibst oder nicht. Dazu folgende Übung:

- 1** Welche Angst wirkt in dir am stärksten? Schreibe auf: In welchen Situationen tritt sie auf? Was empfindest du dabei?
- 2** Frage dich: Bringt mich die Angst weiter? – Antwort mit einem entschiedenen Nein.
- 3** Frage dich: Brauche ich die Angst dann noch? – Nein.



Wenn dich ein Angstgefühl erreicht, zum Beispiel vor einer Prüfung, frage dich: Bringt mich das weiter? – Nein!

Also: Geh ganz entspannt an die Prüfung.

Auf der nächsten Seite folgt eine Asanas-Übung in zehn Schritten aus dem Yoga, die auch von der Mindflow-Academy angewandt wird. Mindflow ist ein Coaching-Ansatz, durch den gestauten Energien in Form von körperlichen oder emotionalen Blockaden wieder in Fluss kommen können. Die Asanas-Übung eignet sich für Gross und Klein als Einstieg in den Tag und kann gut gemeinsam mit der Klasse durchgeführt werden.

Vor der Prüfung – hier eine Übung, wie du dich entspannen kannst:

- 1** Strecke beide kleinen Finger aus.



- 2** Lege die Fingerbeeren nun im rechten Winkel aufeinander, und zwar so, dass die Fingerbeere der linken Hand unten und die Fingerbeere der rechten Hand oben liegt.
- 3** Du bist nun entspannt und kannst deine Prüfung mit Leichtigkeit angehen.

Und diese Übung hilft dir, dich zu konzentrieren:

- 1** Nimm einen Stift zur Hand.
- 2** Richte die ganze Aufmerksamkeit auf den Stift in deiner Hand.
- 3** Fixiere mit den Augen einen Punkt des Stiftes.

Was bemerkst du?

Genau, du nimmst das, was um dich herum ist, nicht mehr als störend war. Du bist wieder bei dir mit der ganzen Aufmerksamkeit und kannst jetzt an deinen Aufgaben weiterarbeiten.

Während der Prüfung: Du hast gelernt, doch es fällt dir nichts mehr ein. Take it easy! Du hast den Stoff abgespeichert.

Aktiviere dein Hirn mit folgender Übung:

- 1** Gehe mit den beiden Daumen beidseits an den angezeigten Kieferpunkt auf Abbildung 1 und gib einen festen Druck.



- 2** Nimm den Druck weg und halte die Daumen mit leichtem Druck weiterhin auf dem jeweiligen Kieferpunkt. Der Blick wird schärfer, ein Gefühl von Leichtigkeit stellt sich ein.

- 3** Suche nun den Punkt auf Abbildung 2 – du spürst eine kleine Kuhle. Übe mit den Daumen ganz leichten Druck aus. Spürst du, wie deine Gedanken wieder fliessen können?



Diese einfachen und effizienten Übungen können Ruhe und Harmonie ins Klassenzimmer bringen. Das Wichtigste dabei ist die Umsetzung. Es ist wie beim Schwimmen oder Velofahren: Je öfter man übt, desto natürlicher ist der Bewegungsablauf beziehungsweise desto eher manifestiert sich die Entspannung – dies nicht nur bei Schülerinnen und Schülern, sondern auch bei Lehrpersonen. Dabei gilt der Grundsatz: Die Veränderung fängt bei jeder und jedem Einzelnen an. Und kann man die eigene Angst, das eigene Verhalten ändern, wird sich auch das Umfeld verändern.