

Annette Kerckhoff

Was tun bei Prüfungsangst

Leseprobe

[Was tun bei Prüfungsangst](#)

von [Annette Kerckhoff](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b10016>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Zur optimalen Vorbereitung einer Prüfung: Erkenntnisse aus der Ord- nungstherapie

Traditionell wird die Ordnungstherapie als Überbegriff eines naturheilkundlichen Therapiekonzeptes angesehen, das auf die sechs Säulen der antiken *Diaita*, der Kunst der rechten Lebensführung, zurückgeht. Die moderne integrative Ordnungstherapie definiert als wesentliche Säulen die Aspekte Ernährung, Bewegung, Entspannung und Stressmanagement (Dobos 2009). Eine allgemeine Empfehlung der Ordnungstherapie geht dahin, auch in der Prüfungszeit einseitige Belastungen zu vermeiden, z. B. das lange Sitzen am Schreibtisch, und vor allem durch Bewegung einen körperlichen Ausgleich zu schaffen. Ordnungstherapeutisch sinnvoll ist auch die Strukturierung des Tagesablaufes. Dazu gehören vor allem regelmäßige Pausen, die Unterbrechung der Schreibtischarbeit für Mahlzeiten und regelmäßige Bewegungseinheiten. Ein kurzes Nickerchen (*power-napping*) steigert die Leistungsfähigkeit. Halten die Belastungsphasen über mehrere Wochen an, ist es sinnvoll, ganz bewusst regenerative Aktivitäten (Sauna,

Dampfbad) und bewusste Entspannung oder Unterhaltung einzuplanen.

Alle Elemente der Ordnungstherapie - ob bewusste Ernährung, Bewegung, Entspannung oder Stressmanagement - sollten bereits im Vorfeld einer Prüfung, d. h. in der stressfreien Zeit, erlernt werden. So steigt die Chance, sie auch in der Belastungsphase sinnvoll umsetzen und effektiv nutzen zu können, deutlich an.

Bewegung

Berücksichtigt man die Tatsache, dass wir von unserer Biologie her auf Stress mit Anspannung der Muskeln, mit erhöhtem Blutdruck und schnellem Herzschlag reagieren, ist Bewegung die beste und natürlichste Gegenreaktion. Bereits instinktiv sind wir im Stress auf Flucht oder Kampf (*flight or fight*) vorbereitet, so dass verstärkte Bewegung in Prüfungszeiten eine natürliche Möglichkeit darstellt, diesen Stress abzubauen. Auch wenn man bislang eher ein „Bewegungsmuffel“ ist, bietet diese Situation einen guten Anlass, die Gewohnheiten zu ändern.

Leichter fällt es sicherlich Menschen, bei denen Bewegung und Sport ohnehin zum Alltag gehören.

In jedem Fall gut in Stresssituationen (und auch sonst): Ein zügiger Spaziergang, möglichst bei Tageslicht. Zusätzlich zur Bewegung hat das Licht einen günstigen Einfluss auf den Hormonhaushalt und wirkt depressiven Verstimmungen entgegen.

Ernährung

Die moderne Ernährungslehre kennt verschiedene Nahrungsmittel, die die Gehirnfunktion unterstützen und daher besonders geeignet für Lebensphasen sind, in denen man geistig in hohem Maße gefordert ist. Diese Lebensmittel werden als *Brainfood* bezeichnet. Sie enthalten Nahrungsbestandteile, die nachweislich folgende Gehirnfunktionen beeinflussen: Konzentration, Gedächtnisleistung, Lernleistung / -erfolg, Abrufen von Informationen, Informationsübertragung, Wachheit, Abspeicherung von Informationen, Entspannung, geistige Leistungsfähigkeit.

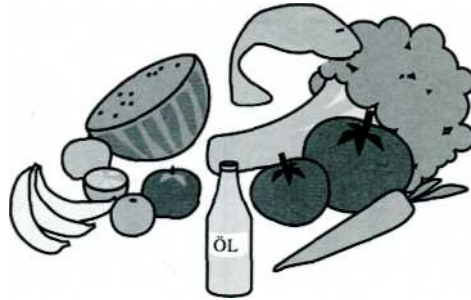
Dr. Harald Hoppe ist einer der führenden Experten für *Brainfood*. Als Bio-Bauer und Geschäftsführer des größten deutschen Bio-Catering beliefert er zahlreiche Schulen mit gesundem Mittagessen. Der Speiseplan wurde gemeinsam mit den Schülern entwickelt und findet eine hohe Akzeptanz. Hoppe konnte zeigen, dass unter Schülern, die nach dem Mittagessen Tests schrieben, die Gedächtnisleistung von 42 auf 61 % stieg, die Konzentrationsfähigkeit von 33 auf 79 %, wenn sie statt *Fastfood* ein gesundes Mittagessen zu sich nahmen. Die Empfehlungen von Dr. Hoppe für Lernphase und Prüfungstag:

In der Lernphase: Quark mit Leinöl (wegen der Omega-3-Fettsäuren) pikant oder süß mit Früchten, viel Obst, Gemüse und Salat, Vollkornprodukte, fetter Meerfisch wie Hering, Makrele, Thunfisch, Sardine (auch als Dose ohne Öl), Müsli, Studentenfutter (wegen der Nüsse), zwischendurch Gemüsesticks oder Obstspieße. Viel Wasser trinken!

Am Prüfungstag selbst: Nicht zu schwer essen, möglichst kein süßes Frühstück außer Müsli (Zucker reduziert die Gehirnleistung), Vollkornprodukte (um einen gleichmäßigen

Blutzuckerspiegel zu erzielen), mageres Fleisch, Wurst, Käse, 1-2 Eier. Wichtig für längere Prüfungen sind ausreichend Wasser und kleine Snacks: Nüsse, Gemüsesticks, Obst, kleine Vollkornschnitten.

(Weitere Informationen unter www.biond.de)



Die folgende Übersicht zeigt weitere Substanzen, die für Konzentration und Lernfähigkeit von besonderer Bedeutung sind.



Annette Kerckhoff

[Was tun bei Prüfungsangst](#)
Akupunktur und Naturheilkunde

74 Seiten, kart.
erschienen 2010



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de