

## **Gegen den Stress einer Prüfungs-Situation**

### **(inkl. wichtiger Meetings)**

Die Tatsache, daß unser Gedächtnis assoziativ arbeitet, führt zu unnötigem Stress bei Tests aller Art; dazu gehört auch ein wichtiges Meeting, auf das man sich zu Hause oder im Büro vorbereitet hat.

Bitte bedenken Sie, daß die Umgebung, in der Sie sich befinden, sowie Ihre Kleidung, etwaige Gegenstände auf dem Tisch etc. unbewußt mit eingespeichert werden. Fehlen dann später sämtliche Merkmale der Lernumgebung, dann wird das Abrufen schwer! So haben z.B. Experimente gezeigt, daß Taucher, die unter Wasser lernten, den Lernstoff über Wasser fast nicht mehr abrufen konnten! Gingen Sie jedoch wieder in die ursprüngliche Lernumgebung "hinunter", dann wußten sie wieder (fast) alles.

Diese Tatsache können wir uns zunutze machen: Tragen Sie bei den Vorbereitungen auf die Prüfung (oder die Konferenz) dieselbe Bluse (dasselbe Hemd, T-Shirt etc.), und verteilen Sie zwei, drei Gegenstände auf dem Tisch (Ihr besonderes Schreibgerät, ein Bleistiftspitzer etc.). Somit "schaffen" Sie einen Teil "tragbare Umgebung", die beim Lernen (vorbereiten) identisch ist mit der Situation, in der Sie diese Informationen später wieder abrufen wollen!

Wer regelmäßig in einer Umgebung Informationen lernt, die er/sie später in anderen Umgebungen abrufen will (Schüler, Studenten, Redner), könnte einige identische T-Shirts (Blusen, Hemden) anschaffen, welche bevorzugt beim Lernen und Wiedergeben getragen werden können. Denken Sie auch über weitere Dinge nach, die Sie immer zum Teil Ihrer Umgebung machen können. So benutzen z.B. amerikanische Juristen besondere gelbe Schreibblocks (sogenannte "legal pads").

Vielleicht könnten auch Sie sich eine Schreibmappe (mit Ringen) mit einer besonderen Papiereinlage anschaffen, die Sie überall hin mitnehmen?

©'98 von Vera F. Birkenbihl, [www.birkenbihl-insider.de](http://www.birkenbihl-insider.de)

