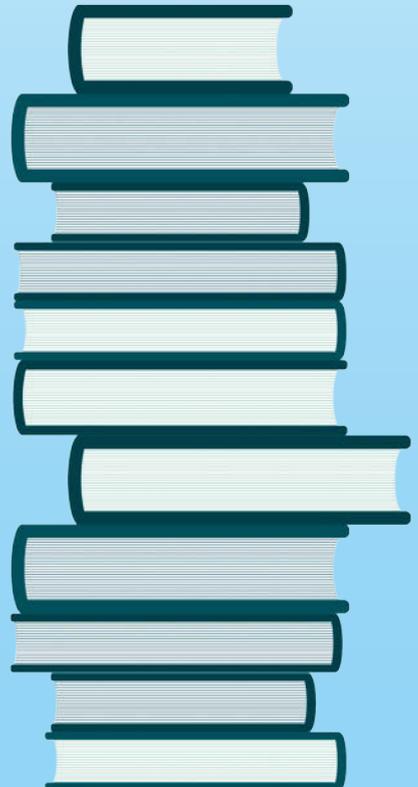


Michael Draksal

# MENTALE PRÜFUNGS- VORBEREITUNG



Prüfungen so  
**erfolgreich**  
meistern wie  
**Olympiasieger**



«In den letzten 25 Jahren  
durfte ich faszinierende  
Methoden aus aller Welt  
kennenlernen und habe sogar  
einige Tools selbst entwickelt,  
damit Du in Deinen Prüfungen  
eine persönliche  
Bestleistung ablieferst.»

Michael Draksal

Michael Draksal

# MENTALE PRÜFUNGS- VORBEREITUNG

Prüfungen so **erfolgreich** meistern  
wie **Olympiasieger**

[www.Mentale-Pruefungsvorbereitung.de](http://www.Mentale-Pruefungsvorbereitung.de)

Start .....	4
<b>1. Warum haben wir in einer Prüfungssituation eigentlich Stress?</b> .....	8
<b>2. Gewöhnung</b> an die Prüfungssituation .....	12
<b>3. Den Stress unter Kontrolle</b> bringen .....	20
<b>4. Komm in den Flow:</b> Prüfungen so erfolgreich meistern wie Olympiasieger .....	34
<b>5. Umfeld</b> management .....	52
<b>6. Der Konzentrierte Lifestyle</b> .....	60
<b>7. Die Szenario-Technik</b> .....	78
<b>8. Virtuelle</b> Realität .....	94
<b>9. Aus der Prüfung lernen</b> .....	108
<b>10. Prognose</b> training .....	116

<b>11.</b> Lernen wie ein <b>Olympiasieger</b> .....	128
<b>12.</b> <b>Mental stark</b> bleiben <b>in der Prüfung</b> mit mentalem Training .....	156
<b>13.</b> <b>Meister</b> tipps .....	162

<i>Ausblick</i> .....	178
<i>Register</i> .....	182
<i>Impressum</i> .....	184

# MENTALE PRÜFUNGS- VORBEREITUNG

Prüfungen gehören in unserer Leistungsgesellschaft einfach dazu. Also macht es Sinn, sich eine **Prüfungskompetenz** anzueignen: die Fähigkeit, Gelerntes unter Prüfungsbedingungen sicher abrufen zu können. Du möchtest «souveränes Auftreten bei völliger Ahnungslosigkeit»? Dann bist Du hier genau richtig! Nein, Spaß beiseite, das eigentliche Lernen gehört natürlich zum Prüfungserfolg dazu und das kann auch ich Dir nicht abnehmen (sorry ...). Aber wenn Du gut gelernt hast, soll Dir die Prüfungssituation keinen Strich mehr durch die Rechnung machen, sprich: Ich zeige Dir in diesem Handbuch, wie Du **in Prüfungen Deine Bestleistung** abrufen kannst.

Kurz zu mir, damit Du weißt, wer Dir hier helfen wird: Ich heiße Michael Draksal und habe in den letzten 30 Jahren selbst viele Prüfungen gehabt: Als Musiker (Orgel) bei Musikwettbewerben, als Leistungssportler (Tanzen) bei Wettkämpfen und Meisterschaften, als Student (Psychologie und Sportwissenschaft) bis zur Master-Prüfung, als Jäger bei der Jägerprüfung, als Stenograph bei den Steno-Prüfungen, als Rettungsschwimmer bei diversen Prüfungen uvm. – und seit 1999 auf «der anderen Seite», nämlich **als Prüfer** in diversen Prüfungskommissionen, unter anderem bei der Industrie- und Handelskammer Köln bei der Zertifikatsprüfung «Hochzeitsplaner/in (IHK)», als Prüfer und Vorsitzender der Prüfungskommission der Mentaltrainer-Ausbildung der Deutschen Mentaltrainer-Akademie e. V. und seit mehr als 15 Jahren als Geschäftsführer im Verlag bei Bewerbungsgesprächen und Präsentationen. **Insgesamt etwa 800 eigene erfolgreiche Prüfungen und etwa 1500 abgegebene Bewerbungen und Prüfungen.**

Natürlich habe auch ich mal in Prüfungen «versagt», also nicht das abgerufen, was ich «eigentlich» konnte. Und auch Prüfungsangst kenne ich sehr gut. Allerdings habe ich jede Prüfung, egal wie gut oder schlecht sie gelaufen ist,

als **Lerngelegenheit** gesehen und vielleicht aus den misslungenen Prüfungen sogar noch mehr Fortschritte gezogen als aus den gelungenen. Irgendwie faszinieren mich Prüfungen und so habe ich vor über 20 Jahren eine **Beratungspraxis für Leistungssportler** gegründet ([www.wettkampfvorbereitung.de](http://www.wettkampfvorbereitung.de)), wo ich mittlerweile Tausende Athleten und Klienten aus anderen Bereichen (Musiker, Schauspieler, Piloten) **mental auf ihre Wettkämpfe vorbereitet** habe, darunter Olympiasieger und Weltmeister, z. B. Sebastian Vettel (vier Jahre Konzentrations- und Reaktionstraining, mit dem bekannten Ergebnis des mehrfachen Formel-1-Weltmeister-Titels).

Ich spreche also zu Dir als **Prüfungsmeister** und als **Dein Coach** für Deinen Prüfungserfolg. Prüfungen in der Schule, im Studium oder im Job haben – psychologisch gesehen – viel gemeinsam mit Wettkämpfen im Sport: Man lernt («trainiert»), um dann in der Prüfung (= «im Wettkampf») zu zeigen, was man kann. In der Prüfung hat man nur diesen einen Versuch, der zählt. Die gezeigte Leistung wird bewertet und vom Ergebnis hängen Konsequenzen ab. Wer diese spezielle «Nur EIN Versuch»-Bedingung nicht berücksichtigt, wird in den allermeisten Fällen scheitern, bis hin zum Black-out, wo Du alles vergisst, was Du gestern zu Hause noch wusstest.

Die Lösung ist eine systematische **mentale Prüfungsvorbereitung**. Diese besteht aus vielen Übungen, die – wie ich finde – sogar Spaß machen! Du musst diese Übungen gar nicht alle komplett durchführen. Im Gegenteil: Such Dir nur die Übungen heraus, die sich für Dich spannend anhören. Das reicht schon! In den letzten 25 Jahren durfte ich faszinierende Methoden aus aller Welt kennenlernen und habe sogar einige Tools selbst entwickelt, damit Du in Deinen Prüfungen eine persönliche Bestleistung ablieferst: Wir werden Deinen Stressgrad messen, wir werden trainieren, wie Du locker bleibst in Drucksituationen, und die Fortschritte hierzu dokumentieren. Wir werden Dich in den Flow bringen und – wenn Du magst – mit Hilfe von virtueller Realität die Prüfungssituation ziemlich realistisch simulieren, wie in der Pilotenausbildung im Simulator: Und da fällt dann auch mal plötzlich das Triebwerk aus ... Mit diesem Mentaltraining wirst Du **mental stark in Deine Prüfung gehen** und Deine Prüfer regelrecht begeistern mit Deiner Leistung!

Gern richte ich Dir auf den folgenden Seiten ein leckeres Methoden-Buffer an, mit den wirksamsten Techniken, um in Prüfungen eine persönliche Bestleistung abzuliefern.

Dieses Handbuch kannst Du einsetzen bei allen Arten von Prüfungen, z. B. in der Schule, im Studium und in der Berufsausbildung.

Für Aufnahmeprüfungen an Schauspielschulen, ebenso bei Sachkunde-Prüfungen zur Qualifizierung: Führerschein, Sportbootführerschein, Jagdschein, Pilotenschein.

Auch für Bewerbungsgespräche und Eignungstests ist es hervorragend geeignet, denn «für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance»! Hast Du Wettkämpfe, Auftritte, Vorsprechen? Hierfür hilft es ebenfalls, sich mit der speziellen Prüfungssituation im Vorfeld auseinanderzusetzen und mentale Stärke für die Prüfung aufzubauen.

Hältst Du Vorträge? Präsentationen? Ansprachen? Selbst hier helfen Dir die Methoden dabei, sicherer, motivierter, inspirierender und somit letztlich mit einer stärkeren Ausstrahlung zu wirken.

Magst Du mir (und den anderen Prüfungskandidaten) schreiben, für welche Prüfung Du dieses Handbuch eingesetzt hast? Wie ist Deine mentale Prüfungsvorbereitung gelaufen? Welche Methoden haben Dir am meisten geholfen? Und nicht zuletzt: Wie war das Ergebnis? Auf der Website zum Buch findest Du außerdem die **Testknacker-Online-Sprechstunde**, wo wir direkt Fragen zu Deiner Prüfung beantworten können:

[www.Mentale-Pruefungsvorbereitung.de](http://www.Mentale-Pruefungsvorbereitung.de)



Viel Spaß und Erfolg für Deine Prüfung wünscht Dir

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Michael Draksal'.

**Michael Draksal**

Sportwissenschaftler & Mentaltrainer A

*«In den letzten 25 Jahren  
durfte ich faszinierende  
Methoden aus aller Welt  
kennenlernen und habe sogar  
einige Tools selbst entwickelt,  
damit Du in Deinen Prüfungen  
eine persönliche  
Bestleistung ablieferst.»*

**1.**

Warum haben  
wir **in einer**  
**Prüfungssituation**  
eigentlich **Stress**?

# 1. WARUM UNS PRÜFUNGSSITUATIONEN STRESSEN

---

Es ist dieses verdammte Katastrophen-Denken! Dieses Kopfkino, das uns die schlimmsten Szenarien vorspielt, die – vermeintlich – eintreten werden, wenn wir in der Prüfung versagen: «Dann muss ich das komplette Jahr wiederholen, ich verliere ein Jahr Lebenszeit», «Wie peinlich! Andere werden über mich lachen», «Das ist mein letzter Versuch, wenn ich den verkacke, war's das mit der Karriere!»

Stress wird auch in dem Moment ausgelöst, in dem uns klar wird, dass wir jetzt nicht mehr beim Üben sind, sondern «jetzt kommt's drauf an» – jetzt ist es **ernst!** Vielleicht schaut der Prüfer, der vorher noch so freundlich war, nun mit ernstem Gesichtsausdruck? Du lächelst den Prüfer an – aber er lächelt nicht zurück ... wtf?! Du suchst Liebe oder zumindest Bestätigung und bekommst nur einen arroganten, fiesen Blick als Reaktion ... Gerade Kinder verstehen das nicht, warum «der da auf einmal so böse ist». Das kann sich als traumatische Erfahrung einbrennen und jahrelang Deinen Prüfungserfolg blockieren. Die Verunsicherung bewirkt, dass Deine Stimme zu zittern beginnt. Du merkst diese körperlichen Stress-Reaktionen und das verstärkt nur Deine Angst. Ein Teufelskreis!

*«Und: Stress überträgt sich!  
Wenn Du in einem Warteraum sitzt und  
mitbekommst, wie die Prüflinge vor Dir mit  
hochrotem Kopf oder sogar weinend aus  
dem Prüfungsraum kommen – ja, dann ist es gar  
nicht so einfach, selbst mental stark und voller  
Vorfreude zu bleiben.»*

In seltenen Fällen gibt es sogar eine **Angst vor Erfolg**: Ich hatte mal einen professionellen Billard-Spieler betreut, der leider kein Englisch sprechen konnte. Bei einem wichtigen Turnier in den USA musste der Gewinner eine

## 1. WARUM UNS PRÜFUNGSSITUATIONEN STRESSEN

---

Rede auf Englisch im amerikanischen Fernsehen halten, mit anschließendem Interview und Pressekonferenz, ebenfalls auf Englisch. Ich glaube, dass ein Grund für sein Versagen im entscheidenden Match war, dass er mit seinen Gedanken nicht beim Spiel war, sondern die geforderte Siegesrede auf Englisch bereits während seines Matches durchgegangen ist. Seine Leistung in diesem Match lag jedenfalls weit unterhalb seiner normalen Leistung, er machte Flüchtigkeitsfehler und verschoss selbst einfache Bälle. Daran sieht man, dass unsere Gedanken und unsere Gefühle während einer Prüfung Einfluss haben auf die gezeigte Leistung.



**2.**

# **Gewöhnung an die Prüfungs- situation**

## 2. GEWÖHNUNG AN DIE PRÜFUNGSITUATION

---

**Die gute Nachricht ist**, dass man den Umgang mit Stress sehr gut trainieren kann. Hierzu gibt es mittlerweile viele schnell wirksame Techniken und Methoden, die ich Dir nun direkt vorstelle.

Um das speziell auf Deine Prüfungssituation zuzuschneiden, lass uns klären, was genau die mentale Herausforderung Deiner Prüfung ist.

### Die **Prüfungssituation** allgemein:

- nur EIN Versuch, der zählt
- vom Ergebnis hängen Konsequenzen ab
- «ernst»
- Zuschauer und/oder Wertungsrichter/Prüfer anwesend
- ungewohnter Ort, ungewohnte Zeit
- Vielleicht bist Du sogar extra schick angezogen für die Prüfung?  
Oder es gibt eine bestimmte Kleiderordnung?
- Konkurrenzsituation: Mitbewerber/Konkurrenten/«Gegner» sind anwesend
- Erwartungshaltung Deiner Kollegen, Freunde, Eltern, Ausbilder/Trainer

 **Notiere Dir:**

**Was ist typisch für Deine konkrete **Prüfungssituation**?**

.....

.....

.....

### Und nun untersuche einmal, wie Du zu Hause lernst/übst/probst:

- gewohnter Ort, gewohnte Zeit
- in lockerer Kleidung/Jogginghose
- mehrere Versuche
- kein Zeitdruck
- ohne Zuschauer
- keine Bewertung der gezeigten Leistung
- entspannte Lernatmosphäre, «es geht um nichts»

#### *Notiere Dir:*

#### **Was ist typisch für Deine Lernsituation?**

.....

.....

.....

Die Lösung liegt auf der Hand: Sorge dafür, dass Du in der Vorbereitung Deiner Prüfungssituation möglichst nahe kommst. Der Kreativität sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

#### **Ein paar Vorschläge:**

- **Lernen im selben Outfit**, das Du bei der Prüfung trägst
- **Lernen zu der Tageszeit, an der auch** die Prüfung stattfindet
- **Lernen am Prüfungsort** (sofern möglich)
- **Lernen unter Zeitdruck**

## 2. GEWÖHNUNG AN DIE PRÜFUNGSITUATION

---

- **Lernen in der gleichen Körperposition** wie in der Prüfung: Wenn Du eine schriftliche Prüfung im Sitzen hast, dann lerne nicht liegend im Bett. Wenn Du stehend einen Vortrag halten sollst, übe diesen nicht im Sitzen am Schreibtisch.
- **Lernen unter Beobachtung:** Lass eine Kamera beim Lernen mitlaufen – das gibt Dir zumindest annähernd das Gefühl, «beobachtet» zu werden. Oder verlagere Dein Lernen mal in die Öffentlichkeit (Café, Fußgängerzone).
- **Regelmäßig Übungsaufgaben unter Zeitdruck** durchführen, bei denen Du wirklich nur einen Versuch hast, der zählt. Also nicht gleich nachschauen, was die richtige Lösung ist, falls Du eine Aufgabe nicht knacken kannst, sondern gewöhn Dich daran, dass Du eben nur diesen einen Versuch hast, der zählt. Und wenn Du die Antwort nicht weißt, dann ist es halt so. So wie in der Prüfung ja auch. Gewöhn Dich speziell an diese «Nicht-Wiederholbarkeit»!
- Im Sport hieß es vor einigen Jahren noch «immer mit einem gelungenen Versuch aufhören». Das hat sich als falsch herausgestellt, denn im Wettkampf kannst Du ja auch nicht sagen «Moment, dieser Versuch hat nicht geklappt, ich mach's nochmal». Wer im Training immer noch mal korrigiert, so lange bis es klappt, hat dann zwar im Training Erfolg («Trainingsweltmeister»), wird das jedoch nicht im Wettkampf abrufen können, weil er nicht gelernt hat, mit dieser «**Nur EIN Versuch**»-Bedingung klarzukommen. Es ist für Deine mentale Stärke im Wettkampf so wichtig, dass Du Dich daran gewöhnst, nur einen Versuch zu haben! In der Konsequenz bedeutet das, auch mal mit einem misslungenen Versuch das Training zu beenden. Halte dieses «negative Gefühl» im Training aus. Ich weiß, am liebsten würdest Du die Lösung gleich nachschauen oder es noch mal besser machen, um schön mit einem gelungenen Versuch die Session zu beenden. Aber genau das ist der Fehler im Rahmen der mentalen Prüfungsvorbereitung!
- **Tu so, als wäre der Übungstest bereits die Prüfung**, die jetzt zählt. Steigere Dich richtig rein in diese Prüfungssimulation. Und wenn Du Dir vor dem Lernen nur kurz bewusst machst, worum es geht, hilft das schon. Aktuell bereite ich wieder einige Athleten auf die Olympischen Sommer-

spiele 2020 in Tokio vor und schon heute, drei Jahre vorher, sollen sich die Athleten in jeder Trainingseinheit fragen «Ist das schon Tokio-reif?», also einen Bezug zwischen der heutigen Trainingseinheit und dem Wettkampf in drei Jahren in Japan herstellen.

- **Ernährung bei der Prüfung und Ernährung beim Lernen:** Wenn Du immer NACH dem Mittagessen lernst, die Prüfung jedoch VOR dem Mittagessen stattfindet, solltest Du entsprechend auch mal VOR dem Mittagessen lernen.

 **Notiere Dir:**

**So gleiche ich meine *Lernsituation* an die *Prüfungssituation* an (konkrete Maßnahmen):**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. GEWÖHNUNG AN DIE PRÜFUNGSITUATION

---

Prima, damit hast Du eine wichtige Voraussetzung für Deinen Prüfungserfolg geschaffen, nämlich das **prüfungsmäßige Lernen** – Dein Gehirn wird sich mit einer persönlichen Bestleistung in der Prüfung bei Dir bedanken. Im Sport sagen wir «**Trainingsernst = Wettkampfspaß**» – genau diesen Lernernst brauchst Du in Deiner Prüfungsvorbereitung.

Doch Halt, es reicht natürlich nicht, das hier nur aufzuschreiben und sich bewusst zu machen! Wenn dieses **Fundament** Deiner mentalen Vorbereitung erfolgreich sein soll, musst Du ins Handeln kommen und tatsächlich die oben notierten Maßnahmen umsetzen. Als Coach weiß ich, dass genau dieses Umsetzen die Herausforderung darstellt. Vor allem, wenn Du schon weißt, was du «eigentlich» machen müsstest – tust Du das auch wirklich?

**Wie kann ich Dir dabei helfen**, dass Du nun aufstehst und wirklich etwas veränderst? Eine Hilfe kann meine Online-Sprechstunde sein ([www.Mentale-Pruefungsvorbereitung.de](http://www.Mentale-Pruefungsvorbereitung.de)), und auch auf der Facebook-Seite zu diesem Buch hilft Dir vielleicht der Austausch mit anderen, bei Deiner aktuellen Prüfungsvorbereitung mal etwas anders zu machen als sonst ([www.facebook.com/MentalePruefungsvorbereitung](https://www.facebook.com/MentalePruefungsvorbereitung)).

Bitte nimm Kontakt auf, wenn in den nächsten 72 Stunden kein einziger Punkt von den vorgenommenen Maßnahmen umgesetzt wurde. Die Drei-Tages-Regel für das Anfangen besagt, dass wenn Du nach drei Tagen immer noch nicht ins Handeln gekommen bist, die Wahrscheinlichkeit sehr gering ist, dass Du überhaupt jemals damit anfängst, etwas zu verändern. Wir sind eben Menschen und keine Maschinen. Wachstum gibt es aber nur außerhalb der eigenen Komfortzone. Ich wünsche Dir, dass Du Dir diesen Tritt in den Hintern gibst und wirklich etwas veränderst.

*«Die reinste Form des Wahnsinns ist es,  
alles beim Alten zu lassen und gleichzeitig  
zu hoffen, dass sich etwas ändert.»*

Albert Einstein