

# Unser Thema des Monats: Prüfungsangst und unser Gehirn

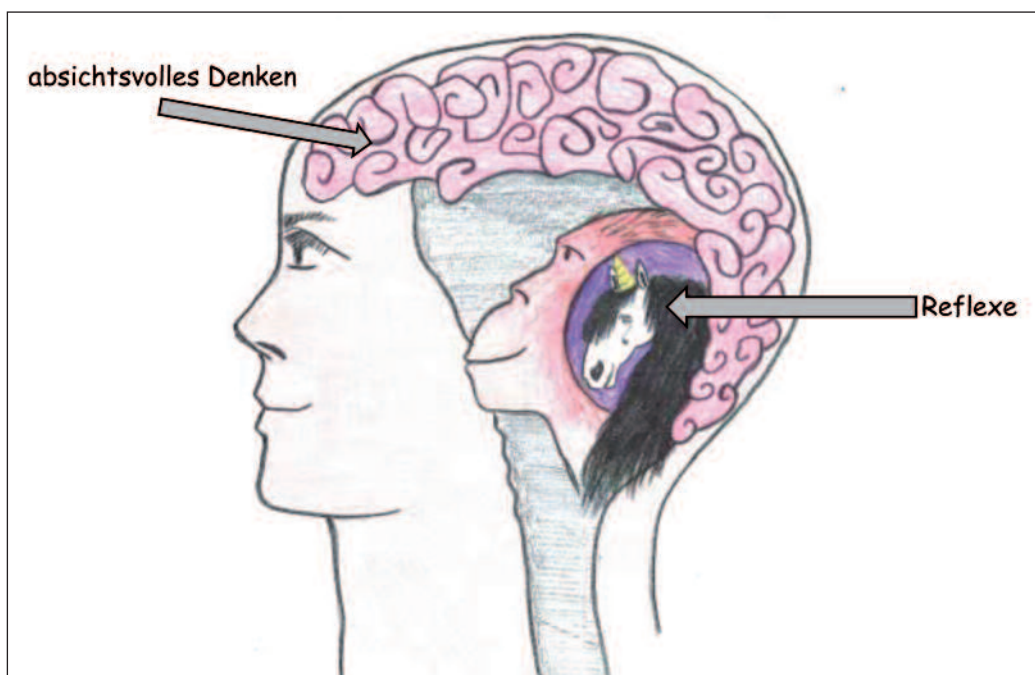
Lebenslanges Lernen ist ein wesentlicher Bestandteil von uns allen. Lernen ist besonders mit dem Thema Schule verknüpft, doch auch vor und nach unserer Schullaufbahn hören wir nicht damit auf.

Jeden Tag erfahren wir Neues und lernen dazu. Doch wie funktioniert das überhaupt, was passiert in meinem Kopf und was kann ich tun, damit das Lernen leicht und einfach gelingt?

Die wesentliche Entwicklung unseres Gehirns geschieht in den ersten vier Lebensjahren und beginnt bereits im Mutterleib. Auch danach verändert und entwickelt sich unser Gehirn ein Leben lang. Mit jeder neuen Erfahrung geschieht etwas in unserem Kopf. So können wir dazulernen, kombinieren und planen.

Sehr vereinfacht dargestellt, besteht unser Gehirn aus einem alten und einem neuen Teil und dieser wiederum aus zwei Gehirnhälften. Den alten Teil – das Stammhirn – haben wir mehr oder weniger mit den Tieren gemeinsam. Er ist insbesondere für unsere Reflexe zuständig. Mit dem neuen Teil – dem Großhirn – können wir Dinge planen, nachdenken und kombinieren, dieser Teil ist beim Lernen und Abrufen von Wissen wesentlich. Unter extremen Stress arbeitet besonders der alte Teil unseres Gehirns und wir verfallen in reflexartiges Handeln.

Konkret bedeutet dies bei Prüfungsangst, dass wir das Erlern-



te nicht abrufen können. Reflexartiges Handeln ist in der Regel Flucht, Kampf oder Erstarrung. Bei unserem Beispiel – der Prüfungsangst – würde dies entweder einen Blackout (Erstarrung) oder das wüste und konfuse Schreiben und Bearbeiten der Aufgaben ohne wirklich nachdenken zu können (Kampf), bedeuten. Es kann aber auch passieren, dass Schülerinnen und Schüler mit Prüfungsangst gar nicht erst zur Prüfung gehen (Flucht).

Um gut Lernen zu können, müssen wir also auf das Großhirn Zugriff haben. Dies gelingt, indem wir Stress reduzieren und Ängste abbauen. Das Großhirn besteht

aus zwei Hälften, die durch zahlreiche Nerven miteinander verbunden sind. Ein Zusammenspiel beider Hälften ist fürs Lernen sehr wichtig, da die Gehirnhälften für unterschiedliche Bereiche zuständig sind. Nur wenn beide Hälften gut miteinander verbunden sind, kann das Lernen einfach und leicht geschehen. Diese Verbindung können wir mit verschiedenen Bewegungen unterstützen und verstärken. Häufig kommen Schülerinnen und Schüler zu uns, die schlechte Noten schreiben, obwohl sie eigentlich alles verstanden haben. Die Eltern sind dann verzweifelt und Ratlosigkeit macht sich breit. Unverständnis und Druck verschlimmert die Prüfungsangst und somit die ganze Situation. Der Schwerpunkt unserer Arbeit ist in solch einem Fall häufig nicht die klassische Nachhilfe wie das Bearbeiten und vertiefende Erklären von Lerninhalten, sondern das Erlernen und Trainieren von Entspannungs- und Konzentrationstechniken. Denn ein entspannter Geist hat Zugriff auf sein Wissen, kann klar denken und kombinieren.

Wenn auch ihr Kind unter Prüfungsangst, Schulstress oder Konzentrationsproblemen leidet, melden Sie sich gern bei uns. Wir be-

raten Sie unverbindlich zu unserem Angebot.

Unser Thema in der nächsten Ausgabe: Unterschiedliche Lern-typen. ■

**Lernpraxis Zeddies –  
lernen, fördern, unterstützen**  
Sitz der Verwaltung:  
Vahrenwalder Str. 75  
30165 Hannover  
Inhaberin und Geschäftsführerin:  
Maja-Luise Zeddies  
Telefonnummer:  
0511 12 22 26 35  
Web:  
[www.lernpraxis-zeddies.de](http://www.lernpraxis-zeddies.de)  
Email:  
[info@lernpraxis-zeddies.de](mailto:info@lernpraxis-zeddies.de)



Maja-Luise Zeddies, die Gründerin der Lernpraxis Zeddies.

## LERNPRAXIS ZEDDIES

RECHENSCHWÄCHE ?

PRÜFUNGSANGST ?

KONZENTRATIONSPROBLEME ?

STRESS ?

LESESCHWÄCHE ?

SPIELERISCH MEISTERN

...LOS GEHT'S!

jetzt auch online

☎ 0511 12 22 26 35

[www.lernpraxis-zeddies.de](http://www.lernpraxis-zeddies.de)