

# Angst/Blockade durch Besucher im Unterricht

**Beitrag von „klöni“ vom 14. November 2008 18:59**

## Zitat

Kennt ihr noch weitere Tipps/Tricks, wie man die Beobachter besser ausblenden kann??

Oh, ich erinnere mich noch so gut daran, an dieses Gefühl des Ausgeliefertseins an die Blicke der Beurteiler, inkl. der roten Bäckchen bis zum hummerroten Kopf, die sich bei mir grundsätzlich - und zu meiner damaligen Verzweiflung - bildeten. Wollte ich doch wie alle Profis cool und gelassen wirken. Es hat Monate gedauert, bis ich mit dieser Situation umgehen konnte.

Ausblenden konnte ich die Beobachter nie. Heute weiß ich, dass es mit dem Selbstwertgefühl zusammenhängt und dass es Möglichkeiten der Selbstbeeinflussung gibt, um ein (angekratztes) Selbstwertgefühl zu schützen, welches in solchen Situationen ja völlig nackt den Blicken ausgeliefert ist.

Vor der Prüfung ist es wichtig, den sog. "inneren Kritiker" auszuschalten bzw. zu -blenden, denn der ist es, der uns so verunsichert. Morgens vorm Spiegel ins eigene Gesicht schauen und dann liebevoll (als fürsorglicher Elternteil) zu sich selbst sagen: "Wow, du bist so toll!", "Super, wie blendend du heute aussiehst, und dass vor so einer Prüfung!", "Ach, mein Wunderkind!" etc., auch wenn's peinlich ist, aber es wirkt tatsächlich wenn man es nur oft wiederholt.

Bevor man die Beobachter zum Händeschütteln trifft oder sich in den Prüfungsraum begibt, sollte man die sog. "königliche Muthaltung" aufbauen. Gerades Kreuz (Kinn Richtung Brust senken), gerader Blick, gesenkte, breite Schultern, tief ein- und ausatmen, Raum einnehmen, Zeit beanspruchen. Dies ist v.a. eine innere Haltung, die man sich vorm eigenen inneren Auge vorstellen sollte.

Kurzum: Die Blicke ausblenden kann man m.E. nicht, aber mit mehr Selbstsicherheit in solche Prüfungen hineingehen, indem man sich immer wieder sagt, dass man jedes Recht der Welt hat, die Zeit dieser Menschen in Anspruch und den Raum für die Zeit der Prüfung für sich in Besitz zu nehmen...

Hoffe, das hört sich jetzt nicht allzu esoterisch an und dass vllt einige Anregungen dabei sind.

Viele Grüße  
klöni