

Notfallplan für stressige Lerntage



Ein entspannter Kopf lernt effizienter



Hinweis:

Dieses Angebot dient der Prävention und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung oder Beratung.



Notfallplan für stressige Lerntage



Ein entspannter Kopf lernt effizienter



Notfallplan

Lange Tage, wenig Zeit und viel zu Lernen? Halte dich an den Notfallplan:

1. Warnzeichen erkennen

- Ich lese aber ich behalte kaum etwas
- Mein Körper ist unruhig oder angespannt
- Ich werde innerlich hektisch oder gereizt
- Ich mache weiter, obwohl es nichts bringt

👉 Wenn du merkst, nichts geht mehr in den Kopf:

2. Reset für die Nerven

Mache eine kurze Pause und wähle eine der Übungen aus (Dauer: ca. 2-4 Minuten)

<u>Augen Reset</u>	<u>Fresh-up</u>	<u>Body Reset</u>
<p>Blick vom Lernstoff lösen</p> <p>5 rechteckige Formen im Raum suchen</p> <p>Blick dabei ruhig wandern lassen</p> <p>➔ Visuelle Orientierung, signalisiert dem Nervensystem Sicherheit und reduziert innere Anspannung</p>	<p>Kaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen oder Stirn mit kaltem Wasser waschen (30 Sek. reichen)</p> <p>Auch gut: mit Pfefferminzöl betupfen</p> <p>➔ Kälte unterbricht die Stressreaktion sehr schnell und bringt den Körper in Balance</p>	<p>Füße fest auf den Boden drücken</p> <p>Gewicht langsam nach links, rechts, vorne, hinten verlagern</p> <p>Kurz in jeder Position bleiben</p> <p>➔ Körperlicher Anker im Raum, wirkt stabilisierend bei mentalem Stress</p>

Einmal durchführen - nicht bewerten



Notfallplan

3. Kleines Lernziel setzen

Lege nur eine kleine konkrete Aufgabe fest. Bsp.:

- Kurze Wiederholung
- Fußgängerpunkte
- Prüfungsschema

Ziel: Arbeitsfähig werden oder bleiben.

4. Zeitlich begrenzen

- Timer auf 25 Minuten stellen
- Lerne bis zum Signal
- Danach 5 Minuten Pause einplanen
- Nach 4 Wiederholungen - lange Pause von 30 Minuten

5. Pause ohne Zusatzstress

- Gib deiner Pause einen Anfang (egal wie klein oder groß die Pause ist)
Kurze Atemübung: 4 Sek. ein - 6 Sek. ausatmen - 3 Wiederholungen
- Aufstehen, Fenster öffnen, Raum verlassen, Strecken & Dehnen, Trinken
Optional: Reset für die Nerven aus Punkt 2
- Kein Vergleichen, kein Handy, kein "Ich müsste jetzt"

6. Tagesabschluss

Notiere eine erledigte Sache. Das schützt vor dem Gefühl, nichts geschafft zu haben auch an schwierigen Tagen. Optional kurze Atemübung.

Du bereitest dich auf eine Prüfung vor, die hohe Konzentration über einen langen Zeitraum erfordert. Stressige Lerntage sind ein Teil des Prozesses, kein Rückschritt.

Der Notfallplan soll dir helfen, nicht in Panik zu geraten, mental stabil zu bleiben und langfristig durchzuhalten. Du musst nicht alles auf einmal können.

Du darfst weiter lernen - auch langsam - auch unperfekt.



Micro-Pause

Bonus

Lächeln

kleine Stimmungsoase in 1–2 Minuten

Halte fest, was dir guttut:

Ich fühle mich: 1=Relaxed-6=Stress:

vorher: _____

nachher: _____

So gehts praktisch

1. Mundwinkel bewusst hochziehen – auch leicht reicht schon
2. 3–5 tiefe Atemzüge nehmen, während du das Lächeln hältst
3. Augen mit einbeziehen, leicht zusammenziehen („Duchenne-Lächeln“)
4. Nach 1–2 Minuten bewusst wieder locker lassen

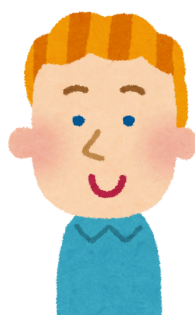
Ein bewusstes Lächeln, auch ohne echten Grund, kann sofort positive Effekte auf Körper und Geist haben. Diese Micro-Pause ist perfekt für zwischendurch am Schreibtisch.

Schon 1–2 Minuten Lächeln können:

- Stress reduzieren und innere Anspannung lösen
- Stimmung und Motivation heben
- dem Gehirn signalisieren: „Alles okay“
- Fokus und Gelassenheit zurückbringen

♥ Take-away für deinen Work-Day:

Dein Gehirn interpretiert Lächeln automatisch als positives Signal. Studien zeigen außerdem, dass regelmäßiges Lächeln die Ausschüttung von Glückshormonen wie Dopamin und Serotonin fördert.





Notfallplan für stressige Lerntage



Ein entspannter Kopf lernt effizienter

Wichtig für dich

Diese Ideen helfen vielen meiner Klienten aber sie helfen nicht jedem. Ich sage häufig:

8 Mrd. Menschen → 8 Mrd. Möglichkeiten

Manche Methoden wie z.B. die Atemübung zu Beginn einer Pause wirken besser, wenn man sie mehrmals ausprobiert oder für ein paar Tage 2-3 mal täglich anwendet.

Wenn du mehr willst:

- ✦ Alltagstaugliche Methoden zur Entspannung vor und während der Prüfung
- ✦ Techniken um Nervosität und Angst zu verringern
- ✦ Strategien bei Black-Outs während der schriftlichen oder mündlichen Prüfung
- ✦ Techniken um effizienter zu lernen aus der Gehirnforschung

👉 hier erfährst du mehr und sicherst dir den Online-Kurs

Online Kurs Schriftliche und Mündliche Prüfung

👉 Du bist nicht sicher ob das was für dich ist? 📄 Hier wird der Kurs vorgestellt und

Ich verrate dir vorab 3 Geheimnisse, die du wissen solltest



StressCoach

Sabrina Landfried

Heilpraktikerin für Psychotherapie

stresscoach@mail.de

www.stresscoach.me

München & Online

Instagram: [@stresscoach.me](https://www.instagram.com/stresscoach.me)