

 *Notiere Dir:*

Meine *automatisierten* Handlungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 *Notiere Dir:*

Mein *Konzentrierter Lifestyle* - Was machst DU, um Deine Automatismen zu stoppen?

.....

.....

.....

.....

.....

MENTALE PRÜFUNGS- VORBEREITUNG

Downloads zum Kapitel 6
Der Konzentrierte Lifestyle

**Wichtig ist, Deine *Fortschritte* beim *Konzentrierten Lifestyle* zu dokumentieren.
Dadurch siehst Du, dass Du tatsächlich immer besser wirst:**

Wie lange kannst Du jonglieren?

Datum: Zeit:

Datum: Zeit:

Datum: Zeit:

Wie lange kannst Du auf einem Bein jonglieren?

Datum: Zeit:

Datum: Zeit:

Datum: Zeit:

Wie lange kannst Du auf dem Wackelbrett mit geschlossenen Augen stehen?

Datum: Zeit:

Datum: Zeit:

Datum: Zeit:

Wie lange dauert es, bis Du das Alphabet rückwärts aufgesagt hast?

Datum: Zeit:

Datum: Zeit:

Datum: Zeit:

Fallen Dir Hauptstädte mit A, B, C, D ... ein? Flüsse? Wie lange brauchst Du dafür?

Datum: Zeit:

Datum: Zeit:

Datum: Zeit:

STROOP-TEST

Mach den **Stroop-Test**: Sag so schnell wie möglich die Farbe, in der das Wort geschrieben steht. NICHT das Wort vorlesen!! Beispiel: **blau** → Hier müsstest Du also «**rot**» sagen, weil die Farbe der Buchstaben rot ist. Noch mal: nicht das Wort vorlesen, sondern die Farbe der Buchstaben nennen.

Stopp die Zeit dabei – schaffst Du es in unter 40 Sekunden?

grün	gelb	rot	blau	grün
rot	schwarz	grün	rot	schwarz
gelb	blau	weiß	schwarz	weiß
rot	grün	blau	gelb	grün
weiß	blau	rot	grün	weiß
blau	grün	schwarz	rot	grün
schwarz	rot	gelb	blau	weiß
rot	gelb	schwarz	rot	gelb
blau	schwarz	rot	weiß	grün
gelb	blau	weiß	grün	rot

Auswertung:

Über 1 Minute: zu langsam. Mach die Übungen hier aus dem Kapitel «Konzentrierter Lifestyle», dann wirst Du schon bald besser werden.

50 Sekunden bis 59 Sekunden: okay, aber da ist noch Luft nach oben.

40 Sekunden bis 49 Sekunden: gut!

Unter 40 Sekunden: sehr gut!

Ergebnis:

Datum: Zeit:

Datum: Zeit:

Datum: Zeit:

 **Notiere Dir:**

«Ich war in der Prüfung hochkonzentriert»:



Erklärungen/Ursachen, falls es gar nicht geklappt hat:

.....
.....

Dein Erfolgsgeheimnis, falls es sehr gut geklappt hat:

.....
.....

Konsequenzen für die nächste Prüfung:

.....
.....

MENTALE PRÜFUNGS- VORBEREITUNG



Michael Draksal

MENTALE PRÜFUNGSVORBEREITUNG

Prüfungen so erfolgreich meistern wie Olympiasieger

E-Book, 184 Seiten, durchgehend farbig

ISBN 978-3-86243-154-0 (E-Pub-Version)

ISBN 978-3-86243-155-7 (PDF-Version)

Draksal Fachverlag • 11,99 €

Dieser **Download** ist Teil
des **E-Books**
«Mentale Prüfungsvorbereitung».

Das **komplette E-Book** für **Deinen Prüfungserfolg** erhältst Du
ab sofort **überall, wo es E-Books gibt:**

