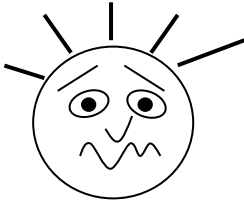


ENTSTEHUNG VON DENKBLOCKADEN WÄHREND DER KLASSENARBEIT



Durch **Aufregung** und **Angst** werden **Stresshormone** frei gesetzt, die den Körper schlagartig zu körperlicher Höchstleistung bereit machen.

KÖRPERLICHE REAKTIONEN:

- das Herz schlägt schneller (**Herzklopfen**)
- der Blutdruck erhöht sich (**rote Wangen**)
- der Körper wird besser mit Sauerstoff versorgt (**flachere und schneller Atmung, vermehrtes Einatmen**)
- es wird mehr Energie bereitgestellt, der Körper erwärmt sich; gegen Überhitzung wird gleichzeitig Schweiß abgesondert, der beim Verdunsten für die nötige Kühlung sorgt (**Schwitzen**)
- die Hände werden feucht, damit man sich bei der Flucht auf Bäume besser festhalten kann (**feuchte Hände**)
- die Muskeln zittern (sie sind nun für körperliche Anstrengungen bestens vorbereitet)

Aber leider ... wird gleichzeitig die **Denkfähigkeit des Gehirns reduziert!**

URSACHEN FÜR ANGST UND AUFREGUNG SIND IN DER MENSCHHEITSGESCHICHTE:

Früher.... und für lange Zeiten ...
wilde Tiere, feindliche Krieger, Keulen schwingende Mitmenschen...

Heute... und erst seit kurzer Zeit...
Klassenarbeiten, Prüfungen, Wettkämpfe...



Das ausgeschüttete Stresshormon

„ADRENALIN“

befähigt uns optimal, den Kampf zu wagen oder die Flucht zu ergreifen und verhindert ein zu intensives Nachdenken über die große Gefahr.



LÖSUNGEN FÜR UNSER HEUTIGES DILEMMA:

- **Ausatmen** signalisiert dem Körper **„GEFAHR VORÜBER“**
 - ➔ das Stresshormon wird neutralisiert
 - ➔ man kann wieder denken
- sich **beruhigend zusprechen**
- sich an das **erinnern, was man kann**
- eine **Aufgabe lösen, die man kann**
- sich **ablenken**, z.B. kurz aus dem Fenster schauen
- **essen** oder **trinken** (da niemand in gefährlichen Situationen isst oder trinkt, wird dem Körper signalisiert, dass es keine Gefahr gibt)
- **körperliche Bewegung** baut das Stresshormon ab (z.B. um den Schulhof rennen, Treppen laufen, ...)
- die **„Stopp-Methode“** anwenden (s. Vorlage „Tipps für Klassenarbeiten“)



BASICS