



## Newsletter September 2011 - Blackouts

### Choking

Wir geraten ins Stottern, können uns beim besten Willen nicht mehr erinnern, versagen einfach. Und das bei Dingen, die wir gestern noch beherrschten und morgen auch wieder können. Sian Beilock, amerikanische Psychologin an der Universität von Chicago, nennt dies choke (abwürgen) und hat nach vielen Studien dazu auch eine Erklärung: „Choking tritt ein, wenn Personen zu sehr über Handlungen nachdenken, die gewöhnlich automatisch ablaufen“.

### Blackout

Unter Stress und Druck sind wir oft nicht fähig, das zu leisten, was uns sonst problemlos gelingt. Ein Grund dafür ist, dass das, was wir richtig gut können, im prozeduralen Gedächtnis gespeichert wird und von dort auch ohne weiteres direkt abgerufen werden kann. Geraten wir beim Abruf dieses Könnens jedoch unter Druck, dann mischt sich der präfrontale Kortex ein, versucht zu kontrollieren und zu überwachen und bringt den automatischen Abruf durcheinander.

Im Sport ist dieser Zusammenhang lange bekannt. Immer dann, wenn wir versuchen, eine Handlung bewusst zu kontrollieren, auf keinen Fall versagen wollen oder zeigen wollen, was wir können, fühlt sich der präfrontale Kortex angesprochen. Ihn brauchen wir allerdings gerade, wenn es um unsere kognitiven Leistungen bei Prüfungen, Vorträgen usw. geht. Druck und Stress werden durch negative Einstellungen, z.B. Vorurteile, negative Rollenmodelle, Stereotype, verstärkt. Diese beanspruchen unbemerkt die sowieso begrenzte Kapazität unseres Arbeitsgedächtnisses, das Teil des präfrontalen Kortex ist. Für klares Denken bleibt dann manchmal nichts mehr übrig.

### Studienergebnisse

- Werden Versuchsteilnehmer an bestehende Vorurteile erinnert, verschlechtern sich ihre Leistungen, wird die Wirkung von Vorurteilen neutralisiert, verbessert sich die Leistung.
- Studentinnen wurden vor einem Mathetest daran erinnert, dass Frauen in Mathe allgemein schlechter sind. Sie machten tatsächlich mehr Fehler als die Vergleichsgruppe, die diese Aussage nicht hörten.
- Studenten, die vor einem Mathetest unter Druck gesetzt wurden – Geld bei Erfolg, Videoaufnahmen, die von den Professoren beurteilt wurden – schnitten um etwa 15 % besser ab, wenn sie vor dem Test für zehn Minuten über ihre Gedanken und Gefühle zum Test geschrieben hatten als die Vergleichsgruppe.

### Hilfreiche Tricks

- Üben Sie unter stressreichen Bedingungen, sozusagen den Ernstfall. Das härtet ab und verhindert relativ zuverlässig Versagen.
- Lenken Sie sich ab. Wenn das Arbeitsgedächtnis streikt, dann lohnt es sich meistens für einige Minuten nicht über das Problem nachzudenken. Notfalls zählen Sie rückwärts oder wiederholen monoton ein Wort, das gar nichts mit der aktuellen Situation zu tun hat.
- Schreiben Sie regelmäßig über sich, über Ihre Interessen und das was Ihnen wichtig ist. Einmal in der Woche für etwa 15 Minuten und direkt vor herausfordernden Situationen.
- Machen Sie sich Ihre Einstellungen bewusst und auch, dass diese nicht die Realität sind.

**Mehr** erfahren Sie in Psychologie heute 08/2011 „Eigentlich kann ich es doch“ (Ingrid Glomp), im Literaturtipp und in unserem Workshop Lernen intensiv.

## **Aktuelle Termine, Seminare und Ausbildungen**

### Workshop: Lernen intensiv

In diesem Workshop geht es um bewährte Lernmethoden, die Nutzung der Erkenntnisse der Gehirnforschung und Selbstmanagement. Ihr eigenes Lernprojekt steht dabei im Mittelpunkt. Alle Techniken und Methoden wenden Sie direkt darauf an und sichern sich so nicht nur einen hervorragenden Praxistransfer, sondern lernen auch gleich für Ihr Thema und planen Ihr eigenes Lernprojekt. Für SchülerInnen, StudentInnen und alle Menschen, die lernen wollen oder müssen. Vom 08.-09. Oktober 2011. Mehr: [www.jonathan-training.de/wslernen.html](http://www.jonathan-training.de/wslernen.html)

### Abendveranstaltung: NLP – Was ist das?

Einführung ins NLP mit einem Überblick über das "neurolinguistische Programmieren", mit konkreten Beispielen und Übungsmöglichkeiten. Austausch über die Philosophie des NLP, über Möglichkeiten und Grenzen. Zeit für alle Ihre Fragen zum NLP und die Antworten darauf. Am 13. Oktober 2011. Mehr: [www.jonathan-training.de/minis.html](http://www.jonathan-training.de/minis.html).

### Abendveranstaltung: Infos managen – Infoflut einmal genauer betrachtet

Der Schwerpunkt des Abends liegt beim Umgang mit E-Mails. Sie erhalten viele Tipps und Anregungen, wie Sie die E-Mail-Flut reduzieren und E-Mails schneller bearbeiten können sowie zu rechtlichen und sozialen Aspekten.

Am 21. Oktober 2011. <http://www.jonathan-training.de/minis.html>

### NLP-Basisseminar, DVNLP

Am 1. November startet das NLP-Herbst-Basisseminar. Es führt in 6 Tagen in die grundlegenden Techniken des NLP ein. Die Auswahl der Themen und NLP-Formate ist business-orientiert. NLP pur und intensiv – zur sofortigen Anwendung im privaten und beruflichen Alltag. Das Basisseminar umfasst die Seminare Beziehungen gestalten, Ziele definieren und erreichen sowie Ressourcenmanagement. Flexible Termingestaltung ist ebenso möglich wie der Einstieg in die Practitioner-Ausbildung im Januar 2012. Mehr: [www.jonathan-training.de/nlp.html](http://www.jonathan-training.de/nlp.html)

### Abendveranstaltung: Lernen – leichter mit NLP

Sie möchten selbst leichter und entspannter lernen? Sie möchten Kinder beim Lernen unterstützen? Wir stellen Ihnen Methoden aus dem NLP vor, mit denen Sie Motivation und Konzentration steigern, effektive Lern-Strategien entwickeln und Stress reduzieren.

Am 09. November 2011, 19.30 - ca. 21.30 Uhr und als Kurz-Workshop in der langen Nacht der Wissenschaften am 22. Oktober 2011 um 19.00 Uhr im K4. [www.jonathan-training.de/minis.html](http://www.jonathan-training.de/minis.html)

Anmeldungen per Mail, Telefon oder über [www.jonathan-training.de/nachricht.html](http://www.jonathan-training.de/nachricht.html)

**Literaturtipps:** Sian Beilock (2010): choke. Simon & Schuster, New York

???

Wer hatte schon einmal öffentlich einen  
Blackout?  
Barbara Streisand  
Uli Hoeneß

Die richtige Lösung finden Sie bei  
[www.jonathan-training.de/aktuelles](http://www.jonathan-training.de/aktuelles).

*„Erfolg ist die Fähigkeit, von einem Misserfolg zum anderen zu gehen,  
ohne seine Begeisterung zu verlieren “*

*Winston Churchill*

Sie haben der Übersendung unseres Newsletters zugestimmt – vielen Dank!  
Newsletter abbestellen unter [www.jonathan-training.de/nl.html](http://www.jonathan-training.de/nl.html)

---

**Informationen – Fragen – Anmeldungen – Kontakt – Wünsche – Anregungen – Feedback**

**Wir freuen uns auf Kontakt mit Ihnen:**

[www.jonathan-training.de](http://www.jonathan-training.de)    Tel. 09175 999 020    [info@jonathan-training.de](mailto:info@jonathan-training.de)