

BESTANDEN WIRD IM KOPF!

Wer seinen Prüfungserfolg nicht länger dem Zufall überlassen will, sollte sich die Strategien von Spitzensportlern zu Nutze machen. Die Autoren Dr. Gaby Mortan und ihr Sohn, Florian Mortan, zeigen euch, wie ihr zuerst im Kopf besteht und dann auf dem Prüfungspapier.

GASTBEITRAG VON DR. GABY MORTAN UND FLORIAN MORTAN



„WIR SIND WAS
WIR DENKEN!“¹

**Kati Witt – Mehrfache
Olympiasiegerin & Welt-
meisterin im Eiskunstlauf**

Erfolgreiche Spitzensportler wissen „Gewonnen wird im Kopf!“ Aber was genau steckt dahinter? Wir haben die Macht, das Ergebnis mit unseren Gedanken maßgeblich zu beeinflussen. Wenn ein Sportler vor einem Wettkampf sagen würde: „Das kann ich gar nicht!“ oder „Die anderen sind viel besser als ich!“ weiß man, dass dieser Sportler kaum eine Chance hätte, zu gewinnen. In Bezug auf uns selbst, sind wir mit diesen negativen Phrasen allerdings schnell bei der Hand. Viel zu oft denken wir über uns schlecht. Das Ergebnis: Unser Unterbewusstsein setzt diesen Gedanken treu und brav um – wir fühlen uns schlecht und handeln dementsprechend. Die Kontrolle des eigenen inneren Dialogs ist also ganz entscheidend. Positive Gedanken bringen die guten Ergebnisse. Killerphrasen die schlechten.

Unsere Experten: Psychologin Dr. Gaby Mortan & Sportwissenschaftler Florian Mortan sind die Autoren des Buchs „Bestanden wird im Kopf!“ (Springer Gabler Verlag). Über 5.000 Teilnehmer haben bereits ihre Seminare besucht und mit den Strategien von Spitzensportlern ihre Prüfungen anschließend erfolgreich gemeistert. Weitere Infos: www.bestandenwirdimkopf.de

„WENN DU DEINE ZIELE
ERREICHEN WILLST, SIND ES ZIELE,
DIE DICH DORT HINBRINGEN.“²

**Michael Phelps – mit 18-mal Gold der erfolgreichste
Olympionike der Welt (Schwimmen)**

Positive Gedanken alleine reichen aber noch nicht aus, um eine Prüfung zu bestehen – geschweige denn, ein gesamtes Studium hochmotiviert durchzuziehen. Beim Spitzensportler dreht sich nahezu alles um Ziele. Große und kleine Ziele, Zwischen- und Endziele. Zu jedem Zeitpunkt ist der Sportler sich bewusst, was seine Ziele sind. Das spornt ihn an und gibt ihm die Kraft, teilweise jahrelange Vorbereitungsphasen hochmotiviert zu meistern. Zugegeben, eine Prüfung ist dabei nicht gerade ein schönes Ziel. Aber ein Zwischenziel, das zu dem großen Ziel, dem gemeisterten Studium, führt. Die Frage lautet also: Was kommt danach? Was genau macht ihr mit einem erfolgreichen Studium in der Tasche? Wenn ihr diese Frage beantwortet habt, dann habt ihr den perfekten Antriebsmotor.



„STÄRKEN ZU STÄRKEN
UND DIE SCHWÄCHE ZU SCHWÄCHEN“³

**Britta Heidemann – Olympiasiegerin
& Weltmeisterin im Fechten**

Erfolgreiche Spitzensportler machen eine Sache komplett anders als wir es tun. Sie sammeln Erfolge und Fehler gleichermaßen. Beides führen sie sich permanent vor Augen. Die Erfolge bauen sie auf und stärken ihr Selbstvertrauen und bei den Fehlern wissen sie, was sie beim nächsten Mal besser machen müssen. Wenn wir überhaupt einmal an unsere Erfolge denken, schmälern wir sie direkt. Fehler versuchen wir zu vermeiden und wenn sie dann doch passieren, schieben wir die Verantwortung schnell auf jemand anderen. Gerade im Studium bringt so ein Verhalten nichts. Auch die aller kleinsten Erfolge sammeln und Fehler als Chance zur Verbesserung sehen – so studiert man wie ein Champ!



„ICH MUSS EINEN
FESTEN PLAN HABEN,
WENN ICH TRAINIERE,
DEM ICH DANN
STRIKT FOLGE.“⁴

**Muhammad Ali – Mehrfacher
Weltmeister, Olympiasieger
& IOC Sportler des Jahr-
hunderts im Boxen**

Warum sind Spitzensportler so gut indem, was sie tun? Weil sie es immer wieder trainieren. Training ist eine wissenschaftlich ausgeklügelte Angelegenheit. Nichts wird hier dem Zufall überlassen. Auf eine Belastung folgt eine Entspannung, dadurch entsteht früher oder später das perfekte Können. Leider hat es das Schulsystem nie begriffen, dass dies eigentlich die Grundvoraussetzung für erfolgreiche Prüfungen darstellt. Das Ergebnis: Keiner weiß, wie man richtig lernt. Die Lernforschung hat dabei ganz genaue Erkenntnisse. Lernt von nun an strikt in 30-Minuten-Einheiten. Dazwischen baut ihr Pausen von fünf bis zehn Minuten ein. In den Pausen bewegt ihr euch, trinkt Wasser und sorgt für ausreichend frische Luft. Mit drei bis vier dieser Lerneinheiten speichert ihr schon nach kurzer Zeit mehr ab als je zuvor.



1: Witt, Katarina: Gesund und fit mit Kati Witt S. 24ff.; 2: Phelps, Michael u.a.: No Limits – The Will To Succeed, S. 65
3: Heidemann, Britta: Erfolg ist eine Frage der Haltung, S. 124; 4: Ali, Muhammad u.a.: Der Größte – Meine Geschichte, S. 65