



# TAFFE KIDS

Nervosität im Griff

---

DEIN LEITFADEN

*„Alles, was du brauchst, steckt in dir.“*

*Diese 3 Strategien helfen dir dabei,  
besser mit deiner Nervosität umzugehen.*



**Tauchst auch du am liebsten ab,  
wenn die Nervosität auftaucht?**



# NERVOSITÄT IM GRIFF

Es gibt diese Momente, die uns viel bedeuten. In denen wir alles zeigen wollen. In denen wir uns keine Fehler erlauben wollen oder dürfen. In denen wir unbedingt die bestmögliche Leistung erbringen wollen. Diese Momente kommen häufig gepaart mit einer sehr einnehmenden Nervosität einher ... die unser Herz bis an den Hals schlagen lässt ... das Gelernte oder unsere gut überlegten Argumente plötzlich verschwinden lässt.

Ist es da nicht beruhigend zu wissen, dass alle Menschen mit Nervosität zu tun haben? Je nach Bedeutungsgrad und Erfahrung variiert die Nervosität. Das war natürlich auch bei mir der Fall. Ich denke nur an meine erste Freizeitreise allein ins Ausland oder an die Ausbildungs-Abschlussprüfung zurück. Mittlerweile bekomme ich nur noch äußerst selten kalte Füße, die ich aber auch rasch wieder schön warm bekomme dank funktionierender Strategien und viel Übung.

Das Gute ist: Jedem steht die Möglichkeit zur Verfügung, besser mit der eigenen Nervosität umzugehen. Auch dir. Ganz bestimmt! Wichtig sind nur zwei Dinge:

1. **die passende Antwort auf die Frage „WIE?“ und**
2. **eigene Erfahrungen sammeln durch ausprobieren, üben und optimieren.**

In diesem Leitfaden stelle ich dir gleich 3 Strategien vor, die bei mir und bei vielen anderen wunderbar funktionieren. Ich wünsche dir viel Freude beim Ausprobieren!



**Hier erfährst du, wie du besser mit deiner Nervosität umgehst und in wichtigen Situationen entspannt bleibst. Probiere es direkt aus.**

## **Strategie 1 Akzeptiere deine Nervosität und beruhige deinen Körper**

Akzeptiere die Tatsache, dass du nervös wirst oder bist. Kämpfe nicht dagegen an, sondern fokussiere dich auf deine Atmung. Werde dir deiner Ein- und Ausatmung bewusst, indem du tief durch die Nase einatmest und langsam durch den leicht geöffneten Mund wieder ausatmest. Spüre dabei, wie die frische Luft durch deine Nase eintritt und etwas wärmer wieder austritt. Wiederhole dies ein paar Mal.

Dadurch beruhigt sich deine Amygdala - das sogenannte Alarm System in deinem Gehirn. Sobald sich dein Körper wieder beruhigt hat, bekommst du wieder Zugang zu deinem Kortex. Das ist der Teil deines Gehirns, wo all dein Wissen abgespeichert ist. Leider hast du bei großer Angst oder Panik überhaupt keinen Zugriff auf dein Wissen oder deine Erfahrungen, weshalb dir in solchen Momenten selbst die einfachsten Dinge nicht einfallen. Am liebsten würdest du dich einigeln oder vor der Situation weglaufen. Doch sobald sich dein Körper beruhigt hat, kannst du wieder auf deinen Kortex und dein Wissen zugreifen. Am Anfang dauert es vielleicht ein bis zwei Minuten bis du eine Linderung deiner Symptome spürst. Doch nach etwas Übung reichen bereits vier bis fünf tiefe Atemzüge!



# NERVOSITÄT IM GRIFF

Ein typisches Denkmuster für ein untrainiertes Gehirn ist, die schlimmstmöglichen Vorstellungen auszumalen. Das heißt, dass sich deine Sorgen und Ängste wie in einem Karussell im Kopf unaufhaltsam drehen und dabei immer schlimmer werden. Das kann in den unterschiedlichsten Situationen passieren. Auch wenn du schon unzählige Tests und Klassenarbeiten geschrieben hast, weißt du ja nicht mit Gewissheit, welche Aufgaben und Fragen dieses Mal drankommen. Diese Unsicherheit ist Anlass genug, damit dein Kopf verrückt spielt ... du vielleicht kalte Füße, dir übel wird oder du wieder dieses flaue Gefühl im Magen bekommst. Besonders nervig ist es, wenn das Gedanken-Karussell auch noch vor dem Schlafengehen seine Runden dreht und dir damit deinen erholsamen Schlaf der bevorstehenden Nacht raubt.

## Strategie 2: Stoppe das Gedanken-Karussell

Stoppe sofort den inneren Kritiker, Zweifler und Angstmacher in dir, sobald du dir deiner negativen Gedanken bewusst wirst. Es ist wichtig, dass du sie so früh wie möglich erkennst. Denn es ist einfacher, die vorsichtigen Bedenken zu entkräften, die dir noch ganz leise ins Ohr flüstern, als eine ganze Horde wild gewordener Zweifel und Sorgen zu kontrollieren.

So funktioniert es:

- 1** Sobald du einen zweifelnden, kritischen oder angsteinflößenden Gedanken erkennst, sagst du dir in Gedanken „**Stop!**“.
- 2** Notiere dir den Gedanken auf einem Zettel und schreibe dazu, dass dies nur ein störender Gedanke ist und du ihn nicht mehr denken willst. Er wird dir ganz gewiss nicht dabei helfen, sondern daran hindern, herausragende Leistungen zu erbringen.
- 3** Fokussiere dich nun auf die Gedanken, die dir dabei helfen, die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen. Gedanken oder Sätze, die eine stärkende Wirkung auf dich haben. Hier kannst du wunderbar auf die positiven Sätze aus dem Pep Talk zurückgreifen (wird im Leitfaden „Nervosität vorbeugen“ ausführlich beschrieben).



**Wiederhole dies** so lange wie die lästigen Gedanken aufploppen. Führe jedes Mal diese 3 Schritte durch. Es ist im Grunde genommen ganz einfach. **Das einzig Wichtige ist, dass du dranbleibst.** Denn deine Denkmuster werden alles erdenklich mögliche dafür tun, damit diese Muster bestehen bleiben. **Bleib am Ball. Es lohnt sich!**



# NERVOSITÄT IM GRIFF

## Strategie 3: Klopf-dich-frei

In einer angespannten Situation verkrampfen sich unsere Muskeln. Grundsätzlich hilft Bewegung hier weiter. Allerdings sind wir unmittelbar vor einem Referat oder einer Klassenarbeit selten in der Lage, unserem Bedürfnis nach Bewegung nachzukommen. Eine wunderbare Alternative ist die Klopf-Technik, bei der du nicht nur deine Muskeln entspannst, sondern dich gleichzeitig durch den veränderten Fokus von deinen nervös-machenden Gedanken ablenkst.

### A R M E

Beginne zum Beispiel mit der rechten Seite, indem du behutsam deine Hand, deinen Unterarm, deinen Oberarm, deine Schulter und deinen Nacken abklopfst. Wandere dabei langsam von deiner Hand hoch zum Nacken und langsam wieder zurück. Wiederhole dies für ca. 1 Minute. Klopfe dabei sowohl deine Außenseite (der Teil des Arms, der von der Sonne gebräunt wird) als auch deine Innenseite ab (der Teil des Arms, der nur selten Sonnenstrahlen abbekommt).

Führe die Übung ebenfalls für ca. 1 Minute mit deinem linken Arm durch.

### B E I N E

Anschließend kommen die Beine dran. Starte auch hier mit der rechten Seite. Dein Bein kannst du wunderbar mit beiden Händen gleichzeitig abklopfen. Auch hier wanderst du langsam von dem Fuß über den Unterschenkel und das Knie hoch zum Oberschenkel und dein Gesäß. Wie bei den Armen klopfst du deine Vorder-, Hinter-, Innen- und Außenseite ab.

Wiederhole die Übung mit deinem linken Bein wieder für ca. 1 Minute.