

Prolog

Sind Sie auch so einer, der die Vorbereitung einer Präsentation oder das Lernen für eine Prüfung lange vor sich herschiebt? Und dann mit dem Druck des Termins auf den letzten Drücker ganze Tage lang bis in die Nächte hinein lernt oder Powerpoint-Präsentationen oder was auch immer vorbereitet?

Eine der besten Voraussetzungen, um sich gehörigen Druck und Angst aufzubauen. Sie lernen nur in das Kurzzeitgedächtnis und können sich natürlich nicht sicher sein, wenn die Aufregung in der Präsentationssituation dazu kommt, dass Sie es auch wirklich sicher hinbekommen. Sie bringen sich durch dieses kurzfristige intensive Vorbereiten in eine Trance, ausgelöst durch Hormone wie Dopamin und Adrenalin, in der Sie hoffen, im entscheidenden Augenblick fit zu sein. Und das gelingt nicht immer und nicht jedem. Das viele Dopamin und Adrenalin bewirkt noch nebenbei, dass Sie nicht schlafen können oder Alpträume haben.

Es mag auch viele Male am Ende gut gehen und dann fühlen sich diejenigen, die so arbeiten, bestätigt darin, dass das eine gute Möglichkeit der Arbeitsweise ist. Sie schwören dann darauf und geben diese Art noch als eine ihrer Stärken an. Sie sagen dann, sie bräuchten den Druck, sonst würde ihnen nichts einfallen oder sie könnten sonst nicht vernünftig lernen.

Aber wehe, es geht einmal schief. Und Sie haben einen nicht so guten Tag erwischt zur Präsentation oder Prüfung. Sie sind mit dem linken Bein aufgestanden und der Kaffee ist Ihnen schon beim Frühstück auf Hose, Hemd oder Bluse geschwappt, der Bus ist Ihnen weggefahren oder Ihr Auto stand heute so bescheuert zugeparkt, dass Sie Mühe hatten auszuparken. Das Müllauto stand ausgerechnet heute so lange quer in der Straße, dass Sie eine gefühlte Ewigkeit nicht losfahren konnten und Mutti musste genau heute früh noch anrufen und Ihnen wünschen: „Viel Glück und hoffentlich passiert dir nicht wieder dasselbe wie in der 10. Klasse, als du in dem Gedichtvortrag den Faden verloren hast und nicht mehr weiterwusstest!“ ...

Dann stehen die Chancen gut, dass Sie in der entscheidenden Situation nicht so fit sind. Und, obwohl Sie gestern Abend noch ganz genau im Kopf hatten, was Sie sagen wollten und sollten – jetzt ist der Adrenalin-Spiegel so hoch gestiegen, dass Sie einen Blackout haben. Verka..., so 'ne Sch...!

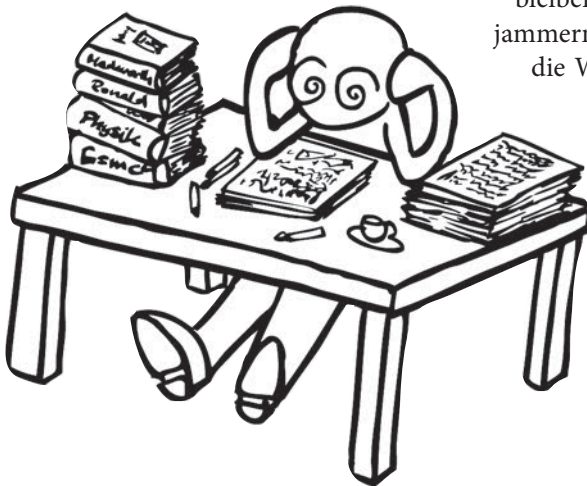
Wenn dann das nächste Mal so eine Präsentations- oder Prüfungssituation kommt, zweifeln Sie schon bei der Vorbereitung an sich selber, müssen immer wieder daran denken, was beim letzten Mal alles schief gelaufen ist und erinnern sich auch zunehmend an Situationen wie die mit dem Gedicht in der

10. Klasse – und jetzt fallen Ihnen auch noch weitere ein und Sie fangen an, eine Angst vor der Angst zu entwickeln. Und schieben die Vorbereitung noch länger auf den allerallerletzten Drücker auf und versetzen sich mental bereits in die Verlierer-Rolle. Müssen sich schon Tage vorher übergeben, haben Durchfall, können nicht mehr richtig essen, schlafen schlecht und am eigentlichen Tag sind Sie völlig erschöpft und durch den Wind und ... wieder nichts geworden. Oder aber: knapp geschafft, aber Sie sagen sich: „Das möchte ich nie wieder haben.“ Sie beginnen, sich vor allen ähnlichen auf Sie zukommenden Situationen zu schützen.

Sie könnten Karriere machen im Beruf, aber dazu müssten Sie noch eine Weiterbildung besuchen mit einer Prüfung am Ende. Nee, kommt nicht in Frage. Oder, Sie kommen auf Grund Ihrer fachlichen Qualifikation immer weiter und eines Tages bei dem Projekt, in welchem Ihr Herzblut steckt, sollen ausgerechnet Sie den Business-Plan vorstellen und die Geldgeber überzeugen.

Alle sagen: „Wer, wenn nicht du?!“ Und

Sie müssen irgendwelche Ausreden erfinden, dass Sie das *nicht* machen können. Am Ende erntet der, der es letztlich macht, und auf Grund dessen Präsentation die Geldgeber die ersehnten Penunsen freigeben, den Ruhm und wird befördert. Und Sie bleiben für Jahre in der dritten Reihe und jammern allen anderen vor, wie ungerecht die Welt ist und wie schlecht Ihr böser Chef oder, oder, oder...



* Namen, die mit einem Sternchen gekennzeichnet sind, wurden geändert. Ebenso wie die Details der beschriebenen Fälle, obwohl diese grundsätzlich auf realen Begebenheiten beruhen.