

PRESSEINFORMATION

LernQuadrat setzt Zeichen gegen Schulangst: Mentale Stärke statt Leistungsdruck

- Neurobiologe, Autor und Mentaltrainer Marcus Täuber zu Gast im LernQuadrat
- Einfache Übungen für mehr Gelassenheit, Fokus und Selbstwirksamkeit

Schulangst ist längst kein Randphänomen mehr: Leistungsdruck, ständige Bewertung und das Gefühl, nie gut genug zu sein, belasten viele junge Menschen. Zum Schulstress kommen noch Versagensängste ganz allgemein und soziale Unsicherheit dazu. Die Folge: Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Rückzug – und in schweren Fällen sogar Depressionen. Das Nachhilfeinstitut LernQuadrat möchte diesem Problem entgegenwirken und organisierte dazu einen Erlebnisvortrag mit dem Neurobiologen und Mentaltrainer Dr. Marcus Täuber, dem Brain Changer für Game Changer. Sein Rat: „Mentale Gesundheit ist keine Glückssache, sie lässt sich gezielt aufbauen. Fünf Minuten täglich machen den entscheidenden Unterschied.“

Die vielen Gesichter der Angst

„Angst ist vielschichtig“, erklärt Marcus Täuber. Sie kann uns sogar schützen, beispielsweise indem sie uns motiviert, uns auf eine Prüfung vorzubereiten oder schlechte ungesunde Gewohnheiten hinter uns zu lassen. Weiters gibt es die sogenannte neutrale Angst, die uns unbewusst etwa bei der Wahl eines Sitzplatzes – möglichst mit dem Rücken zur Wand oder in der Nähe eines Notausgangs – lenkt. Und dann gibt es die schlechte Angst, wie die ständige Angst zu versagen. Sie kostet uns viel Energie, führt zur erhöhten Ausschüttung des Stresshormons Cortisol und setzt unser Nervensystem gehörig unter Druck. Nervosität, Schlafstörungen oder ein flaues Gefühl im Magen stellen sich ein. Dauerhaft kann das seelisch und körperlich krank machen, zu Migräne, Depression bis hin zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Die Lösung: mentale Stärke aufbauen.

Das „Gehirn putzen“: Einfache Übungen für mentale Gesundheit

Die Arbeitsweise unseres Gehirns lässt sich mit einer mit Sand gefüllten Wasserflasche vergleichen: Wird sie zu viel geschüttelt, wird alles trüb. Erst wenn wir zur Ruhe kommen, klärt sich die Sicht. Der Weg zu Ruhe, Gelassenheit und mentaler Stärke führt Marcus Täuber zufolge über die einfache Formel „Fokussieren, positive Affirmationen schaffen und wiederholen“. So lässt sich das Gehirn sozusagen umprogrammieren. „Ähnlich einem Eisberg passiert extrem viel in unserem Gehirn unter der Oberfläche – etwa Reaktionen in bestimmten Situationen oder Verhaltensweisen. Und genau da setzt Mentaltraining an“, so Täuber. Einfache Übungen, wie bewusstes Atmen, Visualisierungen, Bewegungsimpulse oder kleine Rituale vor Prüfungen können Großes bewirken.

Drei Beispiele:

- Zyklisches oder physiologisches Seufzen: Zweimal hintereinander kurz durch die Nase einatmen (das fördert den Gasaustausch), lang durch den geöffneten Mund ausatmen. Die Wirksamkeit dieser Atemtechnik ist wissenschaftlich durch die Stanford University belegt. Sie senkt nachweislich das Stresslevel und hilft so gut vor Prüfungen oder Referaten.
- Mini-Meditation für Zwischendurch: Innerhalb einer Minute in Zweierschritten achtsam von 30 bis 0 zählen, hilft sich zu fokussieren und innere Ruhe zu finden. Andere Gedanken gehen, Körper und Geist werden ruhiger, entspannen und regenerieren sogar.
- Positive Affirmationen schaffen mittels Bilder und Sprache: Sich positive Verhaltensweisen bewusst machen und sich selbst dafür loben. Dabei ist es wichtig, die eigenen Stärken und Schwächen anzuerkennen und weder triviale noch unglaubliche Dinge aufzugreifen. Der Schlüssel liegt auch hier in der Wiederholung.

Blackout-Vorsorge

Viele Dinge in unserem Alltag liegen außerhalb unseres Wirkkreises: das Wetter, die Inflation oder Kriege. Wer es schafft, seinen Fokus auf Dinge zu lenken, die man aktiv beeinflussen kann, tut sich mental damit etwas Gutes. Selbstwirksamkeit zu spüren, macht uns besonders stark.

Wer in Prüfungssituationen plötzlich rot sieht, tut gut daran, im Vorfeld schon den Druck zu reduzieren. Beispielsweise mit positiven Sätzen wie „Ich muss nicht perfekt sein“. Der Experte rät dazu, verschiedene Entspannungstechniken auszuprobieren, und ein bis zwei Übungen kurz vor der Prüfung quasi als Ritual zur Entspannung durchzuführen. Einmal mehr gilt: Je öfter man das macht, umso wirksamer wird es. Wer unabhängig von Tests oder Schularbeiten täglich fünf Minuten lang mental trainiert – sei es durch bewusstes Atmen, positive Gedanken oder das Hören von Naturklängen – hat das Thema Prüfungsangst bald hinter sich.

„Als Nachhilfeinstitut sehen wir jeden Tag wie weit verbreitet Angst im schulischen Alltag ist und wie sehr sie belastet. Wir hoffen mit diesem Vortrag vielen Schüler*innen ein Rüstzeug für ein Leben ohne Schulangst mitgeben zu können. Denn wer früh lernt, mit Angst, Stress und Druck umzugehen, wird nicht nur erfolgreicher, sondern auch glücklicher“, betont Angela Schmidt, LernQuadrat-Unternehmenssprecherin.

Weitere Infos unter www.brainchanger.academy, www.lernquadrat.at oder im neuen Buch von Marcus Täuber „Das Ende der Angst“ mit leicht anwendbaren Techniken zum konstruktiven Umgang mit Angst – basierend auf neuesten Erkenntnissen aus Neurobiologie, Psychologie und Philosophie.

Wien, 23. Oktober 2025

Anfragen an:

Schindler-PR, Mag. (FH) Susanna Schindler, 0664 – 444 79 34, s.schindler@schindler-pr.at
LernQuadrat GmbH & Co OG und Bildungsmanagement GmbH,
Angela Schmidt, 0664 - 911 60 16, office@lernquadrat.at, www.lernquadrat.at