

Tekst 1

Zu viel 1 schwächt die Leistung

Der Vortrag wurde hundertmal geübt – doch als es darauf ankommt, ist der Kopf auf einmal leer. Vor allem in stressigen Situationen tendieren Menschen dazu, ihre Handlungen bewusst zu überwachen. Und genau das führt zu Fehlern, sagt die Psychologin Sian Beilock von der Universität Chicago. Um seine Leistung auch unter Druck abrufen zu können, solle man lieber sofort loslegen. Sich vor Beginn eines Vortrags zu viel Zeit zur inneren Einstimmung zu nehmen, müsse man vermeiden, erläutert Beilock in der Zeitschrift Psychologie heute. Am besten lenkten sich Gestresste mit Singen, Pfeifen oder Rückwärtszählen ab. Auf diese Weise werde der präfrontale Kortex beschäftigt. Dieses Areal ist gewissermaßen die Kommandozentrale im Gehirn, die sich in Abläufe einmischt.

Süddeutsche Zeitung, 28.07.2011

Let op: beantwoord een open vraag altijd in het Nederlands, behalve als het anders is aangegeven. Als je in het Duits antwoordt, levert dat 0 punten op.

Tekst 1 Zu viel 1 schwächt die Leistung

- 1p 1 Welche Ergänzung passt in die Lücke?
- A Ablenkung
 - B Improvisation
 - C Selbstbewusstsein
 - D Vorbereitung