

Visualiseringsøvelse

At visualisere betyder at se tingene for sig, at bruge sin fantasi målrettet. At visualisere er en proces, hvor du i fantasien gennemspiller situationer og i fantasien sætter dig et mål og når derhen, hvor du gerne vil.

Visualisering er en teknik, der med stort udbytte fx bruges af topidrætsfolk, når de forbereder sig mentalt i forbindelse med sportsskampe og forbedringer af deres teknik.

Ideen bag visualisering er, at du kan præge din virkelighed og dine resultater gennem de forventninger og billeder, som du mentalt forestiller dig. Visualisering kan derfor bruges i forbindelse med at forestille sig en eksamenssituation. Jo flere gange du tør tage kontakt til den forestående eksamen og forestille dig den, jo mere virkelig og afmystificeret vil den ende med at blive.

I stedet for at lade katastrofetankerne bestemme, hvordan din eksamen bliver, kan du ved at lukke øjnene og "forestille" dig, hvad du ønsker der skal ske, ændre eksamenssituationen fra hjælpeløshed til ro og selvtillid.

Måske vil du opleve, at øvelsen er lidt svær, hvis ikke du har prøvet visualisering før. Nogle har meget let ved at lade sig guide og forestille sig ting mentalt, andre har svært ved at skulle leve sig ind i det, de bliver bedt om. Hvis du undervejs oplever, at du falder fra, så prøv alligevel at komme med igen, når du er klar.

Visualisering handler kort fortalt om:

- at se tingene for sig og bruge sin fantasi
- at sætte sig mål og nå dem
- at påvirke sine resultater gennem mentale forestillinger
- at gå fra hjælpeløshed til ro og selvtillid

GUIDE

Luk øjnene og lyt til denne guide. Prøv at forestille dig, hvad jeg fortæller dig. Hvis tankerne springer til noget andet, så hop tilbage på sporet og vær med igen, hvor det føles naturligt. Jo flere gange du tør tænke på din eksamen og forestille dig den, jo mere virkelig og afmystificeret vil den ende med at blive.

Nu er du klar til at gå igang:

Du ankommer til skolen. Det er en vigtig dag, for du skal til eksamen. Du mærker stemningen af forventning og spænding. Mærk, hvordan du hviler i dig selv, i ro og forventning.

Du kan dit stof, du har styr på det. Du har fulgt undervisningen i lang tid. Du har forberedt eksamen og læst flittigt og målrettet. Du glæder dig til at vise, hvad du kan og til at få afsluttet din eksamen på en god måde.

Uden at stresse finder du det klasselokale, hvor eksamen skal foregå. Du ser dine klassekammerater stå på gangen og sidde og vente på deres tur. Nogle af dine klassekammerater er nervøse. Du mærker fællesskabsfølelsen og solidariteten. I er alle i samme båd. Det er ok det her, vi er sammen om det, og vi kan. Du sætter dig ned på gangen.

Nu kommer din lærer ud for at hente dig. Du ser lærerens smil. Læreren kan lide dig og regner med dig. Læreren stoler på dig og du stoler på læreren. Du føler, at det nok skal gå godt.

Sammen går I ind i eksamenslokalet. Du går hen og hilser på censor. Censor hilser på dig og du mærker en venlig og imødekommende interesse.

Læreren beder dig om at trække et spørgsmål. Du går hen til bordet med alle de hvide sedler. Du beslutter dig for en af dem. Du læser roligt spørgsmålet. Det kan du godt svare på. Mærk, hvordan en blød følelse af ro sænker sig over dig. Det er fint det her. Det skal nok gå godt, siger du til dig selv. Nu beder læreren dig om at følge med hen til forberedelseslokalet og I går sammen hen til det rum, hvor du skal arbejde på egen hånd med dit spørgsmål.

Se forberedelseslokalet for dig. Se, hvordan du sætter dig ned ved bordet og tager alt dit materiale, noter, bøger og mapper op af tasken. Fornem, hvordan du roligt og målrettet gør dig klar til at læse, tage noter og planlægger din fremlæggelse.

Se, hvordan du koncentreret sidder bøjet over dit spørgsmål og tænker og arbejder og bruger al din viden. Mærk, hvor fokuseret du er og hvor opsat du er på, at det her skal gå godt.

Nu kommer din lærer for at hente dig. Se dig selv ved eksamensbordet sammen med lærer og censor. Fornem stemningen af venlighed og imødekommenhed og ro. Se dig selv sidde på stolen. Hør dig selv fremlægge stoffet og gennemgå spørgsmålene ét for ét. Lyt til, hvor velformuleret og sikker du er.

Nu stiller læreren et spørgsmål. Du besvarer det. Du er glad for det, du svarer. Du kan se læreren nikke og smile bekræftende. Hør dig selv runde af og afslutte din fremlæggelse. De sidste brikker falder på plads. Læreren har lige et ekstra spørgsmål. Og nu kommer censor også med et. Og du har svaret.

Nu siger læreren tak, og beder dig om at gå udenfor. Du kan mærke på læreren og censor, at de er tilfredse og synes, at du har klaret dig godt. Du ser dig selv forlade lokalet. Du er glad, rolig og tilfreds.

Mens du venter på karakteren, tænker du: Jeg gjorde mit bedste. Jeg kunne mit stof. Jeg havde styr på det derinde og det var en rar oplevelse.

Nu kommer læreren ud og giver dig en karakter, som du er tilfreds med.