

## Stress-Test

Testen Sie nun, ob auch Sie schon Warnsignale für Stress zeigen:

<b>Symptome, die auf Stress hindeuten: Beobachtungen aus den letzten 4 Wochen</b>	<b>häufig</b>	<b>selten</b>	<b>kaum/ gar nicht</b>	<b>Punkte</b>
Herzklopfen/Herzstiche	2	1	0	
Atembeschwerden	2	1	0	
Schlafstörungen	2	1	0	
Chronische Müdigkeit	2	1	0	
Verdauungsbeschwerden	2	1	0	
Magenschmerzen/Sodbrennen	2	1	0	
Infektanfälligkeit	2	1	0	
Muskelverspannungen	2	1	0	
Kopfschmerzen	2	1	0	
Rückenschmerzen	2	1	0	
Schwindel	2	1	0	
Pickel, Hautauschläge	2	1	0	
Trockener Mund	2	1	0	
Nervosität, innere Unruhe	2	1	0	
Gereiztheit, Ärgergefühle	2	1	0	
Angstgefühle, Versagensängste	2	1	0	
Unzufriedenheit/Unausgeglichenheit	2	1	0	
Lustlosigkeit	2	1	0	
Innere Leere	2	1	0	
Grübeln, ständig kreisende Gedanken	2	1	0	
Konzentrationsstörungen	2	1	0	
Leere im Kopf (Blackout)	2	1	0	
Leistungsverlust/häufige Fehler	2	1	0	
Alpträume	2	1	0	
Zittern, Muskelzucken	2	1	0	

## Phänomen Stress

Frösteln	2	1	0	
Unregelmäßiges Essen	2	1	0	
Übermäßiger Konsum von Alkohol, Zigaretten	2	1	0	
Schleifenlassen privater Kontakte	2	1	0	
Konsum von Beruhigungsmitteln	2	1	0	
Weniger Bewegung/Sport als erwünscht	2	1	0	

(Kaluza 2007, Linneweh 2002, Elkin 2007)

0–10 Punkte: Sie sind recht stressresistent. Weiter so!

11–20 Punkte: Sie sind etwas im Stress. Sie sollten sich um konstruktive Stressbewältigung bemühen.

Ab 21 Punkten: Sie zeigen viele Stresssymptome. Achten Sie auf Ihre Gesundheit! Beginnen Sie so bald wie möglich mit einem Stressbewältigungstraining.

## Erst einmal durchatmen!

Atemübungen gehören zu den einfachsten und effektivsten Methoden zur Lösung von Anspannungen. Wenn Sie Ihre Atmung kontrollieren können, dann haben Sie ein gutes Werkzeug, um innere Ruhe zu gewinnen. Vor allem vor und in Prüfungssituationen können Ihnen Atemübungen helfen, das innere Gleichgewicht zu finden, den Puls etwas zu reduzieren und die Atmung zu vertiefen.

### 1. Bewusst atmen:

Legen Sie die Hände locker auf den Bauch, etwa in Höhe des Bauchnabels und spüren Sie, wie sich der Bauch mit dem Ein- und Ausatmen hebt und senkt. Atmen Sie nun ruhig 10-mal ein und aus und zählen Sie dabei jeweils bis drei.

### 2. Bewusst ausatmen:

Holen Sie tief Luft.

Halten Sie für einen kleinen Moment die Luft an.

Jetzt atmen Sie langsam aus und zählen dabei bis 5 oder 6.

Lassen Sie die Luft dabei mit einem Geräusch heraus (z.B. mit einem F-Laut).

Wiederholen Sie die Übung 10-mal.

### 3. Mit dem ganzen Körper atmen:

Öffnen Sie die Arme im aufrechten Stand mit einer tiefen Einatmung zu beiden Seiten und führen Sie sie nach oben über den Kopf, bis sich die Handinnenflächen berühren. Schauen Sie auf Ihre Hände und strecken Sie sich nach oben.

Mit dem Ausatmen lassen Sie die Hände nach unten gleiten und ebenso den Oberkörper sinken.

Mit dem nächsten Einatmen die Hände wieder über den Kopf heben und mit der Ausatmung die Arme langsam sinken lassen.

Wenn Sie etwas besonders bedrückt, dann stöhnen Sie ruhig beim Ausatmen. Lassen Sie Ihre Sorgen für einen Moment fallen.

Wiederholen Sie diese Übung 5-mal.

### 4. Atmung und Bewegung:

Stellen Sie sich, am besten ohne Schuhe, auf den Boden und treten Sie in einem angenehmen Rhythmus auf der Stelle. Die Arme schwingen leicht mit. Die Atmung passt sich der Bewegung an. Drei Schritte – einatmen. Drei Schritte – ausatmen.

## Meine Säbelzähntiger

Werfen wir nun einen Blick in den Ausbildungsdschungel. Wo verbergen sich hier Ihre persönlichen Säbelzähntiger im Gebüsch? Was verursacht bei Ihnen Stress, wie bewerten Sie diese Situationen und welche Reaktionen werden ausgelöst? Es ist wichtig, diese drei Faktoren voneinander zu trennen. Hier ein Beispiel, wie so etwas dargestellt werden kann:

Situation	Bewertungen/Einstellungen/ Gedanken	Reaktionen
Bevorstehende Prüfung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich muss perfekt sein und eine gute Note erzielen.</li> <li>• Ich muss vorsichtig sein und darf keine Fehler machen.</li> <li>• Ich muss alles unter Kontrolle haben.</li> <li>• Meine letzte Prüfung ist schiefgegangen, das wird jetzt auch nicht klappen ...</li> </ul>	Prüfungsangst Nervosität Schlafstörungen Konzentrationsstörungen ... usw.



Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und füllen Sie die Tabelle aus.  
 (Alternativ können Sie auch eine Stresslandschaft malen, ähnlich wie eine Mind-Map, und sich selbst im Stress darstellen).

Situation	Bewertungen/Einstellungen/Gedanken	Reaktionen

Es gibt auch eine weitere Herangehensweise, seinen eigenen Stress zu analysieren. Bisher wurde der Fokus auf Stressoren im Referendariat gelegt. Es ist aber nicht nur das berufliche Leben, das stresst. Hinzu können private Stressoren kommen, über die man auch nachdenken sollte. Vielleicht gibt es aufgrund der neuen Berufssituation Konflikte in der Partnerschaft oder Fami-

lie. Vielleicht haben Sie für das Referendariat den Wohnort gewechselt und vermissen nun Ihre Freunde. Was waren Ihre Hauptbelastungen im letzten Halbjahr?

Berufliche Belastungen	Private Belastungen	Woran habe ich das gemerkt?	Was habe ich dagegen getan?

## Ausbildungsspezifische Stressoren

Folgende Stressfaktoren wurden häufig in meinen Seminaren genannt: Unterrichtsbesuche (UB), Unterrichtsentwürfe schreiben, schwierige Schüler, UB-Protokolle, Vertretungsunterricht, Examensarbeit, Korrekturen, Unterrichten im Gemeinsamen Unterricht, Zeugnisse schreiben, Prüfung, Unterrichtsmaterial vorbereiten, Seminararbeit (Referate usw.), Elternarbeit, Unterrichtsplanung, Schulleben (viele Aufgaben und Pflichten, freiwillige Übernahme von Aufgaben), Konferenzen, Teamsitzungen, Formulare ausfüllen, wenig Geld, Unterricht unter Anleitung (Kontrolle), Intransparenz, inkompetente Mentoren. Einige dieser Stressoren sind ausbildungsspezifisch, andere gehören einfach zum Lehrerberuf dazu.

Ausbildungstypisch ist, dass Referendare während ihres Referendariats ständig beobachtet, beraten und bewertet werden. Vieles ist neu und die Möglichkeit, sich auf frühere Erfahrungen zu verlassen, besteht kaum. Vielen Referendaren fällt vor allem in der ersten Zeit der Rollenwechsel schwer. Bisher waren sie immer in der Schülerrolle (sind es in der Ausbildung im Seminar immer noch) und sollen nun möglichst souverän die Lehrerrolle einnehmen. Das erfordert nicht nur methodisch-didaktische Kenntnisse und Fähigkei-

ten, sondern auch darüber hinausgehende Kompetenzen: Fachkompetenz, Selbstkompetenz, Sozialkompetenz, Methodenkompetenz. Ebenso dazu gehören die Freude an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, eine positive Grundeinstellung zu ihnen, erzieherische Kompetenzen und die Begeisterung für die Sache, das Fach. Im Studium werden die meisten angehenden Lehrerinnen und Lehrer kaum darauf vorbereitet.

Zum Thema Lehrerrolle/Lehrerpersönlichkeit erhalten Sie sehr viele gute Anregungen in den Büchern „99 Schritte zum professionellen Lehrer“ von Reinhold Miller (2008) und „Die sieben Geheimnisse guter Lehrer“ von Annette Breaux und Todd Whitaker (2010).

Obwohl die Besonderheiten der Ausbildungssituation nach der Prüfung wegfallen, wird der Lehrerberuf nicht weniger stressig. Mehr Unterrichtsstunden, mehr Verantwortung für eine Klasse und neue Aufgaben kommen hinzu. Inwieweit man langfristig diesen Anforderungen gewachsen ist, hängt von vielen Faktoren ab, natürlich auch von der eigenen Stressbewältigungskompetenz. Diese steht im Zusammenhang mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen. Einige dieser Merkmale, die in der Potsdamer Studie zur Lehrergesundheit untersucht wurden, sind besonders dafür geeignet, ein langes Lehrleben zufrieden und halbwegs stressfrei zu überstehen.

## **Potsdamer Studie zur Lehrergesundheit**

Die Universität Potsdam wurde im Jahr 2000 mit einer Studie beauftragt, die sich der besonderen Belastungssituation von Lehrerinnen und Lehrern im Berufsleben widmete. Ergebnis war die Erkenntnis, dass Lehrkräfte im Vergleich zu anderen Berufsgruppen überproportional belastet sind.

Laut Versorgungsbericht 2001 der Bundesregierung erreichten 72% der Lehrer nicht die Regelaltersgrenze (Schaarschmidt 2005). Das Burn-out-Syndrom ist im Lehrerberuf weit verbreitet.

Für die Studie wurde ein diagnostisches Instrument entwickelt, das auch auf andere Berufsgruppen anwendbar ist. Verwendet wurde ein Fragebogen mit 66 Items zu 11 Dimensionen arbeitsbezogenen Verhaltens und Erlebens. Folgende Dimensionen wurden untersucht:

Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit, beruflicher Ehrgeiz, Verausgabungsbereitschaft, Perfektionsstreben, Distanzierungsfähigkeit, Resignationstendenz bei Misserfolg, offensive Problembewältigung, innere Ruhe und Ausgeglichenheit, Erfolgserleben (und Zufriedenheit) im Beruf, Lebenszufriedenheit und Erleben sozialer Unterstützung (Schaarschmidt 2005).

Wer mit Freunden oder der Familie verreist, sollte genau wissen, welche Form der Erholung für ihn wichtig ist und nicht allzu große Kompromisse eingehen.

Über den Zusammenhang von Erholung und Länge des Urlaubs gibt es wenige sichere Erkenntnisse. Viele brauchen einen langen Urlaub, um richtig abschalten zu können. Ziemlich sicher ist die Tatsache, dass mehrere kurze Urlaube erholsamer sind als ein einziger langer Urlaub, denn die Erholung lässt relativ schnell nach.

## Yes, I can!

Sie haben gelernt, dass Stress immer dann entsteht, wenn wir uns einer Anforderung nicht gewachsen fühlen. Um das beurteilen zu können, brauchen wir eine gute Selbstwahrnehmung und eine möglichst realistische Einschätzung unserer Kompetenzen. Wenn wir davon überzeugt sind, eine bestimmte Handlung erfolgreich ausführen zu können und Vertrauen in unsere Kompetenzen haben, sind wir auch motiviert, die Anforderung aktiv anzugehen. Die Überzeugung von der eigenen Kompetenz nennt man Selbstwirksamkeit. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben wiederholt gezeigt, dass eine hohe Selbstwirksamkeitsüberzeugung die Bewältigung von Alltagsstress erleichtert. Doch wie erwirbt man diese Überzeugung?

Ein bedeutender Schritt in diese Richtung ist die Erinnerung an und Wahrnehmung von Situationen, in denen wir etwas geschafft haben, das wir uns zunächst nicht zugetraut haben. Kaluza (2007, S. 123) nennt dazu einige Fragen, die uns erfolgreich gemeisterte Situationen bewusst machen:

- „Welche schwierigen Situationen habe ich in meinem Leben gemeistert?
- Wie habe ich das geschafft?
- Welche Stärken und Tugenden habe ich dabei unter Beweis gestellt?
- Worauf bin ich stolz?
- Was gibt mir heute Mut und Sicherheit? Worauf kann ich mich verlassen?“

Das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen wächst Schritt für Schritt. Dazu tragen auch Misserfolge bei, aus denen wir lernen können. Jeder Mensch hat Schwächen und macht Fehler. Nicht alles können wir „korrigieren“. Realistische Selbstwahrnehmung bedeutet auch, seine Schwächen anzunehmen.

Ebenso gehört der Mut dazu, sich neuen Herausforderungen zu stellen und das Risiko des Versagens auf sich zu nehmen. Misserfolge sind Erfahrungen, die wir mit dem Gefühl „Angst“ abgespeichert haben. Diese Ängste zu überwinden ist sicher nicht einfach. Aber wenn wir neue Erfahrungen in ähnlichen Situationen machen, lernen wir, dass wir tatsächlich in der Lage sind,

bestimmte Situationen zu meistern. Die neuen Lernerfahrungen überdecken Schritt für Schritt die alten Erfahrungen. „Wer nicht wagt, der nicht gewinnt“, sagt schon der Volksmund. Das bedeutet natürlich nicht, sich ohne gute Vorbereitung irgendwelchen Risiken auszusetzen.

„Um die Wahrscheinlichkeit eines Erfolgserlebnisses zu erhöhen, kommt es auf eine gute mentale Vorbereitung an. Hier können wir uns die Fähigkeit des menschlichen Gehirns zur Antizipation, zur gedanklichen Vorwegnahme von Situationen zu Nutze machen“ (Kaluza 2007, S. 123). Stellen Sie sich zum Beispiel vor, wie Sie morgen in Ihre Unterrichtsstunde gehen und was Sie sagen und tun werden. Lassen Sie vor der Prüfung Ihre geplante Unterrichtsstunde wie einen Film vor sich ablaufen. Sie haben ja bereits gelernt, dass eine gute Vorbereitung auf Situationen stressmindernd ist. Und nicht nur das, sie unterstützt auch Ihre Entwicklung zu einer guten Selbstwirksamkeitsüberzeugung.

## Raus aus der Grübelfalle

Beim Grübeln bewegen sich unsere Gedanken im Kreis. Immer wieder tauchen die gleichen Gedanken auf. Grübeln können wir darüber, dass wir uns in der Vergangenheit anders hätten verhalten sollen oder warum etwas so gelaufen ist, wie es gelaufen ist, zum Beispiel eine misslungene Unterrichtsstunde oder ein Ärgernis mit einem Schüler oder einem Kollegen. Grübeln kann sich aber auch auf die Zukunft beziehen. Wir grübeln darüber, wie wir uns in Bezug auf ein bestimmtes Problem entscheiden sollen, wie andere über uns denken werden oder ob uns eine bestimmte



Leistung gelingen wird. Sorgenvolles Grübeln unterscheidet sich vom Nachdenken dadurch, dass es weder zielgerichtet noch lösungsorientiert ist. Unsere Gedanken bewegen sich im Negativen und Bedrohlichen und oft im Kreis.

Kretschmann (2008, S. 30) berichtet von einer Studie, in der 51 % der befragten Lehrerinnen und Lehrer angaben, ihre Gedanken kreisten oft oder ständig

um ihre Arbeit, und 72% berichteten, dass sie nach schwierigen beruflichen Situationen nicht abschalten konnten.

Nicht-Abschalten-Können ist eines der größten Probleme im Lehrerberuf. Sorgenvolles Grübeln ruft häufig eine Stressreaktion hervor. Wir fühlen uns angespannt und unkonzentriert, unsere Merkfähigkeit ist eingeschränkt, wir können nicht gut schlafen und sind schlecht gelaunt und gereizt. Wir haben Probleme, anstehende Aufgaben anzugehen und zu erledigen.

Wie kommt man nun aus der Grübelfalle heraus?

1. Die Situation wahrnehmen und bewusst stoppen: Immer, wenn man sich beim Grübeln und bei negativen Selbstgesprächen ertappt, sagt man zuerst innerlich „STOPP!“ Dabei kann man sich ein Stoppschild vorstellen oder zu sich sagen: „Aha, ich habe mal wieder über die Situation nachgegrübelt. Das tut mir nicht gut, bringt auch nichts, ich höre damit auf.“
2. Durch positive Gedanken den Grübel-Stopp unterstützen: Im Anschluss an den Grübel-Stopp denkt man an etwas Positives. Das kann eine schöne Erinnerung sein oder auch etwas Belangloses, das nichts mit der Situation zu tun hat. Zum Beispiel: „Morgen gehe ich ins Kino, wie schön.“
3. Ablenkung: Um sich vom Grübeln abzulenken, wählt man am besten eine Aktivität, die fordert und auf die man sich konzentrieren muss. Dann hat der Grübelgedanke keinen Platz mehr.
4. Grübelgedanken entsorgen: Eine einfache und relativ wirksame Methode der Entsorgung ist das Aufschreiben des Gedankens und der Situation.
5. Grübeln durch Nachdenken ersetzen: Nachdenken ist ein lösungsorientierter Vorgang. Beim Grübeln sind wir von unseren Denkmustern eingeengt, die eine bestimmte Bewertung nach sich ziehen. Um aus der Grübelfalle herauszukommen, muss also eine neue Bewertung der Situation erfolgen. Das ebnet den Weg zu einer Lösung.

Hier sind ein paar Fragen, die bei der Analyse und Neubewertung von Stresssituationen hilfreich sein können:

- Ist die Situation wirklich so, wie ich sie wahrnehme?
- Welche Tatsachen sprechen für meine Sichtweise?
- Wie sehen die anderen beteiligten Personen die Situation?
- Wie sehen unbeteiligte Personen, z. B. meine Freunde oder Kollegen, die Situation?
- Wie werde ich später, in einem Monat oder in einem Jahr darüber denken?
- Wie wichtig ist die Sache für mich?
- Was ist das Positive an dieser Situation?

- Wo liegen die Chancen? Wo die besonderen Herausforderungen?
- Was kann ich in dieser Situation lernen?
- Welche Aufgabe habe ich genau in dieser Situation?

(Kaluza 2007, Tausch 2006)

## Mein liebes Tagebuch

Tagebuch schreiben – das erinnert doch sehr an die pubertäre Vergangenheit, Liebeskummer oder Stress mit den Erziehungsberechtigten. „Heute habe ich Jan in der Pausenhalle gesehen. Er ist ja sooooo süß ...“ Warum schreiben bevorzugt weibliche Jugendliche seitenweise über ihre Gefühle und Probleme, während sie oft nur mühsam ein paar klare Sätze im Deutschaufsatz zu Papier bekommen? Was motiviert sie? – Im Grunde ist es der Stress, den sie haben, und Aufschreiben ist wie ein Ablegen: Was auf dem Papier steht, lastet nicht mehr zentnerschwer im Kopf.

Und genau diesen positiven Effekt hat auch das Tagebuchschreiben im Referendariat. Sie befreien Ihren Kopf von belastenden Gedanken. Sie nehmen Abstand und gewinnen vielleicht einen klaren und differenzierteren Blick für die Situation. Falls Sie zum Grübeln neigen, könnten Sie die Fragen am Ende des Kapitels „Raus aus der Grübelfalle“ einmal schriftlich beantworten.

Ein weiteres Verfahren, das sich bei inneren Konflikten bewährt, ist das Modell des „Inneren Teams“ von Friedemann Schulz von Thun (Miteinander reden 3, 2011), wonach Sie beim Schreiben Ihre verschiedenen inneren Stimmen zu Wort kommen lassen. Bei inneren Konflikten, z. B. Entscheidungsschwierigkeiten, haben Sie vielleicht nicht immer eine klare Einstellung zu etwas, sondern verschiedene Teile Ihrer Persönlichkeit schätzen eine Situation unterschiedlich ein. Im Stress ist die Wahrnehmung aber in der Regel eingengt (Tunnelblick). Beim Schreiben können Sie diesen inneren Stimmen (Rolleninhaber des Inneren Teams) Gehör verschaffen und sie miteinander kommunizieren lassen. Beispiel: Ich habe mich über etwas geärgert. Ich fühle mich verletzt, weiß nicht, wie ich beim nächsten Mal reagieren soll. Häufig kreisen dann die Gedanken sehr einseitig um das Erlebte. „Der Verletzte“ ist sehr laut! Um eine klare Sicht auf die Situation zu bekommen, lasse



ich bewusst den „Beschwichtiger“ zu Wort kommen oder den „Selbstbewussten“ oder den „Witzemacher“, der die Situation aus der Humorperspektive betrachtet; oder den „Selbstkritischen“, der danach fragt, welche Rolle ich beim Zustandekommen des Ärgers gespielt habe. Der „Angepasste“ möchte vielleicht auch etwas sagen und der „Kreative“ meldet sich schon mit einer kleinen Lösung zu Wort.

Nicht alle Situationen sind es wert, dass wir schwer über sie grübeln. Häufig ist es viel hilfreicher und befreiender, sich selbst und andere nicht so wichtig und ernst zu nehmen. Situationen aus der Humorperspektive zu beschreiben, kann richtig viel Spaß machen. „Liebes Ragebuch ...“ Man kann sie wunderbar lustig ausschmücken. Dabei schmunzelt man vor sich hin und schon ist die allgemeine Stimmung etwas besser.

Ein Tagebuch kann aber auch ein Erfolgstagebuch sein. Was ist mir gelungen? Welche schönen Erlebnisse hatte ich heute in der Schule? Welche interessanten Ideen sind mir gekommen? Was nehme ich mir für morgen vor? Also legen Sie los!

*Liebes Tagebuch ...*

## **Prüfungsvorbereitung**

In NRW müssen alle Referendare am Ende des Vorbereitungsdienstes eine Abschlussprüfung machen, die aus zwei unterrichtspraktischen Prüfungen und einem Kolloquium besteht. Diese drei Prüfungsteile werden an einem Tag geprüft. Ähnliche Prüfungen müssen Absolventen aller Bundesländer ablegen. Damit steht den Referendaren ein sehr anstrengender Tag bzw. Prüfungszeitraum bevor, auf den sie sich gut vorbereiten müssen.

Stressbewältigung im Zusammenhang mit der Prüfung bedeutet instrumentelles, mentales und regeneratives Stressmanagement. Diese Prüfungsvorbereitung funktioniert so wie das bereits beschriebene Zeitmanagement. Es geht darum, eine Anzahl von Aufgaben, die zur Prüfungsvorbereitung notwendig sind, in einem sinnvollen Zeitmanagement anzuordnen. Als Hilfe dazu habe ich Ihnen eine Checkliste erstellt, die Ihnen bei Ihrem ersten Schritt, der Anfertigung einer To-do-Liste, helfen soll. Sie wird nicht vollständig und auch nicht genau auf Ihre Situation zugeschnitten sein, aber Sie erhalten einige Anregungen.

## Checkliste zur Prüfungsvorbereitung

Was?	Wann?	Wie lange?	Wo? Mit wem?
Entscheidung für die Themen der Prüfungsstunden			
Reihe planen			
Anmeldung zur Prüfung abgeben			
Formulare ausfüllen			
Bücher zu den Themen besorgen			
Gespräch mit Mentoren			
Schule informieren			
Lesezeit: Einarbeitung ins Thema			
Sachanalyse vorbereiten/Stichworte			
Informationen über die Klasse/einzelne Schüler sammeln/Lernvoraussetzungen erfassen			
Treffen mit Lerngruppe/anderen Prüflingen			
Material besorgen			
Praktische Übungen ausprobieren			
Aufgaben selbst lösen			
Unterrichtsstunde in der Parallelklasse ausprobieren			
Didaktische/methodische Entscheidungen treffen			
Geplante Stunden mit anderen besprechen			
Unterrichtsentwürfe schreiben			
Unterrichtsentwürfe Korrektur lesen lassen			
Prüfungsentwürfe drucken/kopieren			
Klassenraum aufräumen/gestalten			
Arbeitsblätter kopieren			
Material im Klassenraum/Fachraum zurechtlegen			
Bequeme, saubere, ordentliche Kleidung zurechtlegen			
Visualisierungen vorbereiten			
Raum für Prüfer vorbereiten			