

# 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*

## Tekst 1 Zu viel 1 schwächt die Leistung

---

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

---

### Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.