

Prüfungsangst - kennst du das?



- Du bist gut vorbereitet, sitzt in der Prüfung und der Kopf ist leer, dein Wissen wie weggeblasen.
- Am Tag der Prüfung ist dir flau im Magen, du musst häufig auf die Toilette, hast Herzrasen, Zittern oder Schweißausbrüche.
- Du schläfst vor Prüfungen schlecht, kaum oder gar nicht.
- Du kannst in der Vorbereitung nicht gut lernen oder es "geschieht" immer irgendetwas, das dich davon abhält.
- In mündlichen Prüfungen bist du so aufgeregt, dass dir die Stimme flattert oder versagt.
- Du suchst dein Studium danach aus, wie viele mündliche Prüfungen es gibt.

Dagegen kannst du etwas tun!



Prüfungsangst ist eine Stressreaktion deines Gehirns, die auf früheren negativen Erfahrungen beruht. Diese Erfahrung hat "Spuren" in deinem Nervensystem hinterlassen. Gibt es heute einen Auslöser, z.B. Ankündigung einer Prüfung, Einzeltische im Prüfungsraum, ein Lehrer am Pult, ein bestimmter Tonfall,..., bedient sich dein Gehirn dieser Spuren und führt dich in die gleiche Stressreaktion, wie damals. Und da wir schneller fühlen als denken können, nützt "Dagegenandenken" wenig.

Beim **Prüfungsangst-Coaching** koppelst du deine Stressreaktion vom Auslöser ab, um danach angstfrei in Lern- und Prüfungssituationen zu gehen.

Darüber hinaus untersuchen wir, ob deine innere Haltung und Einstellung zum Lernen nützlich ist, oder sich verbessern lässt.

In der Regel benötigst du dafür etwa 3 Termine.

