



## Hypnose bei Prüfungsangst

„Es gibt mehr Leute, die kapitulieren, als solche, die scheitern.“ (Henry Ford)

---

Leistungsblockaden gezielt bearbeiten.

### **Wäre es nicht schön, mit einem Gefühl von angenehmer Vorfreude oder Aufregtheit in eine Bewertungssituation gehen zu können?**

Vielleicht ist es an der Zeit nicht mehr nur „Trainingsweltmeister“ zu sein, sondern auch in der Bewertungssituation, die Leistung abrufen zu können. Unter diesem Phänomen des „Trainingsweltmeisters“ leiden nicht nur Sportler, die im Training sehr gute Leistungen zeigen und dann in der Leistungssituation diese nicht abrufen können, sondern auch viele andere Betroffene sowohl in beruflichen Bewertungssituationen als auch in privaten. Oftmals beginnt es schon in der Schulzeit oder im Studium. Je früher Sie sich von dieser Angst befreien, desto befreiter können Sie durchstarten. Seien Sie auch aufmerksam bei Kindern und Jugendlichen, wenn sich eine Diskrepanz zwischen den Leistungen im entspannten Rahmen und bei Leistungskontrollen auftut.

***Jede Angst oder Blockade wird durch Vermeidungsstrategien größer.  
Wenn wir uns mit der Angst konfrontieren, wird sie kleiner werden.***

Hierzu möchte ich Ihnen gerne eine Geschichte erzählen, die dies verdeutlicht:

*„Es war einmal ein kleines Mädchen, welches sich mit einer Maus anfreundete. Es spielte jeden Tag mit der kleinen Maus. Eines Tages war das Wetter draußen so schön, dass es mit der Maus nach draußen ging. Die Maus saß eingekuschelt in ihrer Hosentasche. Plötzlich entdeckte das Mädchen eine Katze.*

*Erschrocken hielt es inne und die Katze bewegte sich auf das Mädchen zu, woraufhin das Mädchen fürchterliche Angst um die Maus bekam und vor der Katze weglief. Das Mädchen drehte sich beim Weglaufen immer wieder um und sah wie die Katze hinterherlief und immer größer wurde. Immer größer.*

*Auch die Angst des Mädchens wurde immer größer. Es versuchte immer schneller zu laufen. Da fiepste die Maus aus der Hosentasche: „Halt! Bleib stehen und schau die Katze an!“ Das Mädchen blieb daraufhin stehen und schaute die Katze an. Je näher die Katze kam, desto kleiner wurde sie.“ (Richard Bandler)*

***Werden Sie aktiv, wenn Sie feststellen, Sie haben Vermeidungsstrategien entwickelt.***

Bedenken Sie bitte: „Ob du denkst, du kannst es oder du kannst es nicht:  
Du wirst in beiden Fällen Recht behalten.“ *Henry Ford*

Leistungsblockaden können wirksam mit Hypnose aufgelöst werden. Im sicheren Rahmen der Trance kann die Auflösung erfolgreich erlebt werden.

***Wir schauen, ob der Ehrgeiz mit Tendenz zum Perfektionismus  
ein Lösungsansatz zur Problembeseitigung beinhaltet.***

Vielleicht resultiert die Prüfungsangst auch aus einem Erlebnis aus der Kindheit, der Schulzeit, in dem wir uns „klein“ oder „hilflos“ fühlten. War dieses Erlebnis belastend, werden wir in neuen „Bewertungssituationen“ durch Kleinigkeiten wieder an diese Erfahrung erinnert und die Prüfungsangst oder Redeangst wird groß und größer. Diesen Kreislauf gilt es zu durchbrechen.

Hypnose und Mentaltraining bietet sich an, wenn Sie befreit durchstarten wollen.

*Ihre  
Christine Althen*