



Vermeidungsstrategien bei Prüfungsanst

Konfrontieren – lässt Ziele erreichen.

Um die Prüfungsangst zu umgehen, werden die Betroffenen meist sehr erfinderisch und entwickeln erstaunliche Vermeidungsstrategien oftmals bereits in der Prüfungsvorbereitung oder der schriftlichen Ausarbeitung einer Hausarbeit, eines Vortrages oder einer Klausur.

„Es gibt mehr Leute, die kapitulieren, als solche, die scheitern.“

Henry Ford

Wie viele engagierte Menschen brechen das Studium oder die Ausbildung ab aufgrund der Angst vor der Prüfung? Oder entscheiden sich gegen eine Weiterbildung oder gegen eine Beförderung oder gegen einen Vortrag aus Angst vor den bevorstehenden Prüfungssituationen? Dies ist doch außerordentlich schade. Wollen Sie tatsächlich auf die Verwirklichung Ihrer Ziele verzichten, weil Sie glauben, in der Prüfungssituation zu versagen?

**Öffnen Sie die Türe zu Ihren Ressourcen und werfen Sie
in Hypnose ein Blick durchs Schlüsselloch auf Ihre Möglichkeiten.**

Warum ist manchmal die Prüfungsangst so groß?

Weil die Auslösersituation durch jede Bewertungssituation neu erlebt wird und sich so verstärkt. Dies bedeutet, dass Sie sich mit 19, 32 oder 44 auf einmal wieder wie der 8 Jahre alte Schüler vor der Klasse fühlt, der beim Aufsagen des Gedichts sich verspricht, woraufhin durch eine flapsige oder rügende Bemerkung der Lehrkraft der Rest der Klasse in Lachen ausbricht.

Die Angst vor Bewertungssituationen ist weit verbreitet. Sie sind kein Einzelfall und bedenken Sie, Sie sind auch nicht mehr 8 Jahre alt. Um den Kreislauf zu durchbrechen, können wir oftmals sogar Ihre Strategien zur Vermeidung verwenden und zwar Ihre Fähigkeit zur kreativen Strategieentwicklung. Und im sicheren Rahmen der Trance können Sie sich die Prüfungsangst anschauen. Die Konfrontation mit der Angst macht diese kleiner und Sie gewinnen Sicherheit. Diese Sicherheit können wir ankern, so dass Sie die Sicherheit immer wieder holen können.

***Die Kombination aus Hypnose, Mentaltraining und NLP hilft den Keislauf
der Prüfungsangst und Vermeidungsstrategien zu durchbrechen.***

Vielleicht haben sich bei Ihnen beim Lesen neue Fragen entwickelt, dann schreiben Sie mir, ich beantworte Ihnen diese gerne.

*Ihre
Christine Althen*