

Prüfungsangst – und wie du sie überwinden kannst

Prüfungsangst bist du nicht hilflos ausgeliefert!

Du kannst sie aus eigener Kraft und/oder mit Hilfe von aussen überwinden!

Was du aus eigener Kraft dagegen tun kannst

In der Regel weisst du frühzeitig, wann eine Prüfung auf dich zukommen wird. Darauf kannst du dich also gezielt vorbereiten, indem du den Prüfungsstoff gründlich durcharbeitest. Vielleicht kannst du dich dazu mit einigen Kolleginnen oder Kollegen zusammentun, um effizienter zu lernen. Wenn du dir selber mit gutem Gewissen sagen kannst, dass du dich nach besten Kräften bemüht hast, ist schon viel gewonnen!

Was du mit Unterstützung von aussen dagegen tun kannst

Wenn du dich trotz guter Vorbereitung immer noch blockiert fühlst, können dir Fachleute mit einer gezielten Vorbereitung im mentalen Bereich helfen.

Genauso wie sich heute Spitzensportler mit mentalen Übungen auf einen Einsatz vorbereiten, kannst auch du vor einer Prüfung solche Übungen machen. Entsprechende Techniken sind erlernbar; allerdings musst du dafür einen gewissen Aufwand treiben. Bei den unten aufgeführten Fachpersonen kannst du dich mit geeigneten Methoden (Autogenes Training, Atemtherapie etc.) vertraut machen.

Was heute noch ein Problem ist, **kannst du in kurzer Zeit schon überwinden**. Mach dich am besten gleich dahinter. **Du wirst es bestimmt schaffen!**

Adressen

Kathrin Hartmann	9487 Gamprin, Tel.: +423/232 94 96
Angelika Seger	9490 Vaduz, Tel.: +41 78 759 36 70
Maria Stepanek	Auenstrasse 70, 80469 München, Tel.: +49 172 4249194 www.mariastepanek.com
Walter Kranz	Landstrasse 194, 9495 Triesen, Tel.: +423/399 20 80
AB Center Jeannette Müller-Rohner	Im Tröxle 26, 9494 Schaan, Tel.: +423/262 18 20
Charlotte Ender	Reberastrasse 8, 9494 Schaan, Tel.: +423/232 71 26
Praxis für Stressabbau Bettina Stöckli	Schützenweg 24, 9470 Buchs, Tel.: 081/756 72 18
Christian Nathan Sele Heilpraktik	Lettstrasse 19, 9490 Vaduz, Tel.: +423/233 43 73
Berufliche Wiedereingliederung BEWI e.V. Anton Rusch Coaching	Nellengasse 16, 9491 Ruggell, Tel. +423/370 23 63