

Prüfungsangst und Lernunterstützung

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.

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 betreiben. 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

Brigitte Frick	www.coachraum.li
Manuela Gassner	www.lerntherapie.li
Angelika Seger	www.einfachlernen.li
Praxis für Stressabbau Bettina Stöckli	www.stoeckliseminare.ch
Christian Nathan Sele Heilpraktik	www.lvnk.li/therapien/97.html
Berufliche Wiedereingliederung BEWI e.V. Anton Rusch, Coaching	www.antonrusch.ch