

Prüfungsangst

Ich hatte mich entschlossen an der Abendschule noch eine Weiterbildung zu absolvieren mit mehreren schriftlichen und mündlichen Prüfungen und schon beim Beginn der Weiterbildung graute mir vor diesen Prüfungen. Seit ich zurückdenken kann, hatte ich Prüfungsangst. Ich habe immer sehr viel gelernt und verschiedene Lernmethoden ausprobiert um sicher in die Prüfung zu gehen aber am Tag der Prüfung dann die totale Blockade, zittrige Hände, trockener Mund, enger Brustkorb, Gedankenschleifen „das schaff ich doch nie“ ich konnte mein Wissen nicht wirklich abrufen. Bestanden habe ich zwar, aber immer nur so gerade eben.

Durch eine Freundin habe ich von wingwave-Coaching erfahren und mich entschlossen, dies auszuprobieren. Mit anfänglicher Skepsis bezogen auf den immer wieder stattfindenden Muskeltest und der Winkbewegungen vor meinen Augen was schnelle Links-Rechts-Augenbewegungen bei mir bewirkte.

Nach nur 2 Sitzungen und einer beim Lernen unterstützenden beruhigenden Musik-CD, bin ich begeistert von der Methode.

Der Muskeltest dient mit dazu, die Gründe zur Entstehung der Prüfungsangst herauszufinden. Schon nach kurzer Zeit gab es eine Erklärung für diese, die in der Kindheit lag.

Meine Situation hat sich vollkommen geändert: keine zittrigen Hände mehr, kein trockener Mund, kein beklemmendes Gefühl mehr im Brustraum, keine Gedankenschleifen mehr „ich schaff das nicht“. Schon bei meiner 1. Schriftlichen Prüfung war ich absolut entspannt und war sogar früher fertig und kam so nicht unter Zeitdruck, ich konnte mein Wissen abrufen, ohne irgendwie in Panik zu geraten.

Die alten Glaubenssätze „das schaffe ich nicht“ „ich darf nicht durchfallen“ usw. sind durch neue ersetzt und bis heute verinnerlicht. Ich bin in alle nachfolgenden Prüfungen mit dem guten Gefühl reingegangen „kein Problem, dass schaff ich“. Bei meinen zeitintensiven Lernphasen wurde ich von einer Trainings-Musik-CD begleitet, die einen sehr entspannenden Effekt hatten durch den ich leichter lernen konnte.

Doris M. , Bonn