

Prüfungsangst Ängste in Trance auflösen



Die Angst zu versagen kann in kritischen Situationen zu Blockaden führen, sodass der gelernte Prüfungsstoff kaum noch abrufbar ist. Hypnose kann helfen, diese Angst vor und während Prüfungen aufzulösen, damit die vorhandenen Ressourcen voller Selbstvertrauen abgerufen werden können.

Die Vorbereitungen auf die bevorstehenden Prüfungen verliefen gut, das Gelernte sitzt, ist im Gedächtnis abgespeichert. Auch die Rede, der Vortrag, das Vorstellungsgespräch wurden mit viel Fleiss geübt, doch am wichtigen Tag X steigt der Druck beinahe ins Unermessliche. Die Hände sind feucht und zittern, die Knie schlottern, der Puls rast, der Magen spielt verrückt, das Gelernte ist wie verblasst oder ganz weggewischt, der Zugriff auf das Erlernte und abgespeicherte Wissen erscheint unmöglich, im Kopf herrscht nur noch Leere – die Symptome bei Prüfungsangst sind vielfältig, jeder reagiert unterschiedlich.

Angst verstärkt sich

Der Verstand sagt zwar, dass man sich gut vorbereitet hat, doch mit der Zeit und bei jeder erfolglosen Arbeit und Prüfung verstärkt sich der Druck, nimmt die Angst zu: «Menschen mit Prüfungsangst fühlen sich klein und hilflos, so sehr sie sich auch anstrengen und lernen und egal wie gut sie sich vorbereiten, es

gelingt ihnen kaum mehr, ihr Potenzial während der Prüfung voll auszuschöpfen», sagt Hypnosetherapeutin Doris Ayer.

«Die Prüfungs- und Versagensangst kann aus früheren Erlebnissen im Unterbewusstsein tief und fest verankert, man könnte sagen, eingebrannt sein», so Doris Ayer. Dahinter steckt auch die Angst, sich zu blamieren, die Angst vor den Folgen einer schlechten Note oder das Gefühl, sich nicht für seine Rechte einsetzen zu können. Eine wirksame Methode, diese Gefühle zu ändern, bietet die Hypnose.

Ein Blick zurück

In einem körperlichen und mentalen Zustand tiefster Entspannung (Trance) ergründen Hypnosetherapeutin und Klienten gemeinsam, in welcher Situation erstmals dieses Gefühl von «nicht zu genügen», «nicht gut genug zu sein» erlebt und als schmerzhaft empfunden wurde. Diese sogenannte Altersregression (Zurückblicken auf frühere Erlebnisse) ist ein analytisches Verfahren, das sehr oft in der Hypnosetherapie angewendet wird. «Alte Verhaltensregeln, Muster und Blockaden können so gefunden, aufgedeckt und vor allem aufgelöst werden», erklärt Doris Ayer. Diese Auflösung bewirkt ein positives Empfinden und Fühlen, aktiviert und verstärkt verborgen geglaubte Ressourcen und schafft neue Fähigkeiten.

Leistung aktivieren

Dieses positiv erlebte Gefühl wird im Unterbewusstsein so verankert, dass die Klienten es in noch so schwierigen Situationen abrufen und einsetzen können, also die Prüfung oder das Vorstellungsgespräch erfolgreich zu bestehen und das vorhandene Wissen in aller Ruhe abrufen zu können. «Es geht nicht darum der Beste oder die Beste zu sein, es geht auch nicht darum, allzu ruhig und entspannt zu sein, sondern es soll das prickelnde Gefühl hervorgerufen werden, dass die Leistung ausreichend aktiviert ist», so Doris Ayer. Auch wenn viele Menschen natürlich gerne eine gute Note, ein «Ausgezeichnet», ein «Hervorragend» bekommen würden, «wichtig ist vor allem, dass man besteht – und dass man die alten Ängste hinter sich lassen kann. Die Hypnose-Trance hilft dabei, das zu ändern, was man möchte und das zu verstärken, was man bereits gut kann und was einen zufrieden macht.»

Die Auskunftsperson



Doris Ayer
Hypnosetherapeutin und -coach
Motivations- und Veränderungscoach

Kontakt:

praxis für coaching & hypnosetherapie
Bälliz 40, 3600 Thun
Tel. 079 209 32 06
doris.ayer@bluewin.ch
www.doris-ayer.ch



Extra:
Link zur Website der
praxis für coaching
& hypnosetherapie