



## 😊 Prüfungsängste meistern 😊

Kompetenzen entwickeln im Umgang mit der Angst

Leitung: Rita Jung



Lernen und sein Wissen zeigen sollte Spaß machen. Doch Prüfungen sind oft besondere Herausforderungen.

Wenn Angst auftaucht, wird sie fast immer als negative Emotion empfunden - dabei fördert sie in angemessener Form innere Stärken wie Kraft, Motivation, Ausdauer, Antrieb, Energie oder Aufmerksamkeit - sie lässt den Körper sozusagen auf Hochtouren fahren, was gerade bei Prüfungen wichtig ist.

Nur wenn die Angst übermächtig ist und zu viel Raum einnimmt, wirkt sie sich negativ aus: es werden übermäßig Stress-Hormone ausgeschüttet, man kommt nicht mehr zu Ruhe und Ausgeglichenheit, findet keinen Schlaf - die Nerven liegen blank.

Die Freude am Lernen vergeht. In der Prüfung kommt es zum „black out“.

Doch das lässt sich ändern, indem wir verstehen, wie unser Gehirn funktioniert und welche individuellen Maßnahmen helfen.

Dieses Seminar ist für betroffene Erwachsene und Jugendliche und für Eltern, die wissen wollen, wie sie ihre Kinder unterstützen können.

### Aus dem Inhalt:

- Hintergründe zu Funktionen unseres Gehirns
- Entstehung von Angstgefühlen
- Stärken und Kompetenzen erkennen und nutzen
- Welcher Lerntyp bin ich?
- Großer praktischer Teil, um angstlösende Techniken und deren Wirkung zu erfahren

Bitte Schreibsachen und bequeme Kleidung mitbringen.

Termine: Samstags, bei Interesse bitte melden

Zeit: 10:00 – 17:00 Uhr

Teilnehmer: 8 – 12 Personen

Kosten: 90,00 € incl. Script

Für Fragen, Kontakt und Anmeldungen:

Telefon: 09503/5000200 oder [rita.jung@kinesiologische-naturheilpraxis.de](mailto:rita.jung@kinesiologische-naturheilpraxis.de)