

wingwave®-Coaching gegen Prüfungsangst - mit Winken entspannt meine Prüfungen meistern

Alle wollen gute Ergebnisse, Zeugnisse - aber wenn Sie nur an das Wort **Prüfung denken, schlottern Ihnen die Knie und Sie würden am liebsten davonlaufen...**

„Ich gerate in Panik, sobald ich an eine Prüfung auch nur denke. Ich habe keine Ahnung, was da los ist. Ich weiß nur, dass ich eine irre Angst davor habe.“

Sie kennen das?

So hört sich das doch schon ganz anders an:

„Ich habe meine Führerscheinprüfung gleich beim ersten Mal bestanden. Ich bin überglücklich. Danke für Ihr tolles Coaching – ich werde Sie weiterempfehlen.“ (Selina, 17)

„dass eine schwierige Situation, die ich längst verarbeitet geglaubt hätte für meine Prüfungsangst entscheidend ist, hätte ich nie gedacht – jetzt freue ich mich sogar auf meine nächste Prüfung.“ (Lena, 27)

„Sieg“ bei Prüfungsangst

Unser Nervensystem reagiert misstrauisch, wenn es in eine Prüfung geht. Sich überprüfen lassen tun wohl die wenigsten Menschen gerne. Respekt oder Angst vor einer Prüfung ist somit eine natürliche und angemessene Reaktion. Andererseits sind erfolgreiche Abschlüsse und gute Noten oft die Voraussetzung, um im Leben Erfolg zu haben. Die Ursachen für diese Angst haben häufig mit der Prüfungssituation gar nichts zu tun.

Das Ziel des Coachings

wingwave®-Coaching zielt darauf, die Auslöser zu erkennen und die damit verbundenen Erfahrungen und Gefühle vollständig zu verarbeiten:

⇒ **emotionale Stabilität für Ihre Prüfung**

⇒ **entspannt und konzentriert von Anfang an**

wingwave® – was ist das?

wingwave®-Coaching ist eine neue Kurzzeit-Coaching-Konzeption. Sie verbindet bewährte psychologische Methoden:

⇒ **wache REM-Phasen** (Rapid-Eye-Movement) mit deren Hilfe starke Emotionen verarbeitet werden können. Im klinischen Bereich werden wache REM-Phasen in der **EMDR-Therapie** (**E**ye **M**ovement **D**esentization and **R**eprocessing) schon seit Jahren erfolgreich eingesetzt.

⇒ **kinesiologische Muskeltests** zum Auffinden von Stressauslösern und zur Erfolgskontrolle im Coachingprozess.

⇒ **bilaterale Hemisphärenstimulation** (Stimulation der Zusammenarbeit beider Gehirnhälften).

Der Rahmen

Schnupper-coaching:

⇒ Mental- und Verhaltenstraining mit neurolinguistischen Verfahren (**NLP**), um neues individuelles Handeln in der Zukunft zu ermöglichen.

Ich empfehle Ihnen zwei bis vier Coachingsitzungen in meiner Praxis, um eine dauerhafte Veränderung zu verankern.

Sind Sie neugierig geworden? Möchten Sie **wingwave®-Coaching** kennenlernen und sich selbst überzeugen?

Eine Stunde Schnuppercoaching kann Ihre Entscheidung erleichtern und macht Sie um wertvolle Erfahrungen reicher.

Prüfung bestanden – glücklich und zufrieden – ich freue mich schon auf die nächste...

Ich erwarte gerne Ihre Anfrage:

Martin R. Weber

Zentrum für Kommunikation

Training - Coaching - Teamentwicklung

Kurrerstr.4, D-72762 Reutlingen

Fon 07121/ 1390848

www.martin-r-weber.de / info@martin-r-weber.de