

Prüfungsangst sicher überwinden

Was hilft am besten gegen Prüfungsangst?

Ein Vergleich der effektivsten Methoden

Von Walter Hofmann

Facharzt für psychotherapeutische Medizin

78224 Singen

Die wichtigsten und bekanntesten Möglichkeiten, Prüfungsangst dauerhaft zu bewältigen, sind heute die Analytische Psychotherapie, die Verhaltenstherapie, die Familientherapie, die Gesprächstherapie, die Hypnotherapie, Psychopharmaka und die Trancen auf CD.

Es folgt eine kurze Darstellung der einzelnen Methoden in Stichworten; die Trancen auf CD werden dagegen ausführlicher behandelt werden, da sie am wenigsten bekannt sind.

A Die einzelnen Methoden und Möglichkeiten in Stichworten

1. Die analytische Psychotherapie:

- eine der ältesten Psychotherapieformen in Deutschland
- lange Wartezeit auf einen Therapieplatz (viele Monate bis Jahre)
- lange Therapiedauer (oft über 4 oder mehr Jahre)

- viele Sitzungen (oft 2-3/Woche, insgesamt über 200 h)
- Konzentration auf die Kindheit
- Anfangsverbesserungen: sehr selten
- Verhältnis von Aufwand und Wirkung: oft wenig effektiv

2. Die Verhaltenstherapie:

- relativ alte und bewährte Psychotherapie in Deutschland
- mittlere Wartezeit auf einen Therapieplatz (6-14 Monate)
- mittlere Therapiedauer (1-2 Jahre)
- 30-80 Sitzungen
- Konzentration auf die Gegenwart
- Anfangsverbesserung: nach ca. 20 h
- Verhältnis von Aufwand und Wirkung: mittelmäßig effektiv

3. Die Familientherapie:

- Mittlere Wartezeit auf einen Therapieplatz (6 Monate bis 1 Jahr)
- kurze Therapiedauer (ca. 1 Jahr)
- wenige Sitzungen (oft unter 20 h)
- Konzentration auf das Familiensystem
- Anfangsverbesserung: mittel schnell bis schnell
- Verhältnis von Aufwand und Wirkung: mittelmäßig effektiv
- Die ganze Familie ist oft nicht gleichzeitig vor Ort verfügbar (Wohnortfrage), großer Aufwand, die ganze Familie in die therapeutische Sitzung zu bringen.

4. Die Gesprächstherapie:

- wird von den Krankenkassen nicht bezahlt
- mittlere Wartezeit auf einen Therapieplatz (4-8 Monate)

- mittlere Therapiedauer (ca. 2-3 Jahre)
- 50-80 Sitzungen
- Konzentration auf alles, was den Patienten bewegt
- Anfangsverbesserung: langsam
- Verhältnis von Aufwand und Wirkung: mittelmäßig effektiv

5. Die Hypnotherapie:

- nur wenige ausgebildete Therapeuten verfügbar
- daher oft lange Anfahrtswege
- Wartezeit auf einen Therapieplatz sehr unterschiedlich
- von Krankenkassen nicht bezahlt (nur Hypnose)
- kurze Therapiedauer (wenige Wochen)
- wenige Sitzungen (oft unter 10 h)
- Konzentration auf das Unterbewusstsein
- Anfangsverbesserung: sehr schnell
- Verhältnis von Aufwand und Wirkung: sehr effektiv

6. Psychopharmaka:

- keine Wartezeit auf einen Therapieplatz
- lange Therapiedauer (oft über Jahre)
- Konzentration nur auf die Symptome
- Anfangsverbesserung: sehr unterschiedlich
- oft sogar deutliche Verschlechterung (paradoxe Effekt)
- Verhältnis von Aufwand und Wirkung: oft wenig effektiv
- das Grundproblem wird verschleiert
- Gefahr der Abhängigkeit
- Problem der Nebenwirkungen
- Gefahr der Dosiserhöhung
- Gefahr für den Körper (Leber und Niere)

- Absenken von Leistungsfähigkeit und Wachheit
- Problem des Absetzens (Entzug)
- oft auch Schamgefühle wegen der Einnahme

7. Trance auf CD:

- keine Wartezeit auf einen Therapieplatz
- keine Terminabsprachen nötig
- zu jeder Tageszeit einsetzbar
- in jeder Häufigkeit anwendbar
- an jedem Ort einsetzbar (auch im Urlaub)
- keine Wegekosten
- keine Wegezeiten
- individuell erstellte oder allgemeine CDs verfügbar
- Bestellung per Telefon oder eMail
- die CD ist schon nach wenigen Tagen verfügbar, als Download möglicherweise sofort
- kurze Therapiedauer (oft nur Tage oder Wochen)
- keine Sitzungen mit Therapeut nötig
- Konzentration auf Mut und Entspannung
- Anfangsverbesserung: sehr schnell
- Verhältnis von Aufwand und Wirkung: hoch effektiv
- gute Vergleichbarkeit zwischen den Angeboten
- Anwendung mehrerer Methoden als Test möglich
- Kosten fallen nur einmalig an bei Anschaffung
- Kosten werden mit jeder Anwendung geringer und damit wird die Investition rentabler
- Ausrichtung auf persönliche Daten und Bedürfnisse genauso möglich wie im Gespräch mit einem Therapeuten!

B Trancen auf CD – Nutzung der neuen Medien

Hier folgt nun eine ausführliche Abhandlung zur Wirkungsweise einer (persönlichen) Trance auf CD zur effektiven und nachhaltigen Auflösung von Prüfungsangst (wie z. B. im Programm „Prüfungsangst kurieren“ angeboten):

So bewältigen Sie Ihren Lernstress

So vermeiden Sie die Angst vor der Prüfung

Sie erfahren

- wie Sie vom "Ist-Wert" (Ihrer jetzigen Situation) zum "Soll-Wert" (dem angestrebten Ziel) gelangen
- wie Ihre persönliche CD an den Wurzeln Ihrer Prüfungsangst ansetzt
- welche Vorgänge während des Übens mit der CD in Ihrem Gehirn ablaufen
- welche Rolle die "alten" Blockaden spielen
- wie Sie Ihren Geist entlasten und wieder mit Freude und effektiv lernen können
- wie schnell die ersten Verbesserungen eintreten werden
- welche Einschränkungen unter Umständen eine Rolle spielen

1. Ist-Wert und Soll-Wert

a) Der "Ist-Wert" – Ihre Ausgangssituation

Sie haben dieses eBook aufgerufen, weil Sie unter Prüfungsangst leiden. Sie haben schon mehrfach und seit längerer Zeit versucht, diese Angst willentlich, also mit dem Wachbewusstsein zu beeinflussen. Sie haben immer wieder wie tausende vor Ihnen die Erfahrung gemacht, dass dieser Weg nicht die gewünschte Lösung bringt.

Nun sind Sie an dem Punkt, wo Sie sich entweder noch sträuben, diese von Ihnen selber gemachte Erfahrung von Panikattacken oder Blackout während der Prüfung einfach zu akzeptieren oder aber entschlossen sind, das Scheitern dieses Weges als Fundament für einen neuen, intelligenteren Weg zu nutzen.

Mit anderen Worten: Die Erkenntnis, dass unser Wachbewusstsein (bei all seinen sonstigen Vorzügen!) hier definitiv machtlos ist, eröffnet Ihnen sinnvolle Handlungsmöglichkeiten.

Oder, ganz laienhaft ausgedrückt: Sie brauchen sich einen Stein nicht zum 100sten Mal auf den Fuß fallen zu lassen, um sich selber zu beweisen, dass grundsätzlich niemand (und somit nicht einmal Sie persönlich) gegen ein bestimmtes Naturgesetz verstoßen kann.

Die Konsequenzen dieser Fehlversuche kennen Sie gut:

- Kräfteverschleiß
- schlechte Laune
- Abnahme der Konzentration
- Ärger
- Verzweiflung
- Zunahme von Lernstress
- Ohnmachtsgefühle
- ständige Anspannung

Vielleicht haben Sie schon Psychopharmaka eingenommen und kennen die Scham, es anders nicht (mehr) zu schaffen sowie die bittere Erfahrung, dass Pillen nicht wirklich helfen können.

Oder Sie gehören zu den Glücklichen die bereits wissen, dass eine Lösung mit dem Wachbewusstsein nicht zu erreichen ist, und infolge dessen auch schon erste Schritte unternommen haben, um ihr Unterbewusstsein durch Tiefenentspannung umzuprogrammieren.

Vielleicht haben Sie sich ein fertiges Programm oder eine CD gekauft, die Sie in Trance versetzen und die Prüfungsangst beseitigen soll. Diese „Selbsthypnoseprogramme von der Stange“ sind wegen des geringen Preises (oft unter 50 Euro) sehr weit verbreitet. Wenn die Texte dafür einmal gesprochen sind, liegen die Kosten für die Vervielfältigung nur noch im Cent-Bereich.

Und möglicherweise haben Sie auch schon die Erfahrung gemacht, dass diese "Einheits-Trancen" am Anfang erstaunlich gut wirken. Man fühlt sich hinterher tatsächlich ruhiger und sicherer. Nachteil ist allerdings, dass diese Massenprodukte keinen bestimmten Menschen mit seiner ganz individuellen Lebensgeschichte ansprechen. Oft aber genügt dieser Lösungsansatz voll und ganz und die Anwender gehen entspannt in ihre Prüfungen.

b) Der "Soll-Wert" – Ihre Zielvorstellung

Sie wünschen sich eine effektive und zeitsparende Lösung. Eine Lösung, die Ihnen alle Ihre Fähigkeiten und Potenziale, die in Ihnen verborgen sind, wieder offen zugänglich macht.

Also brauchen Sie eine Tiefenentspannung, die für Sie ganz persönlich erstellt ist.

Ihre individuelle Trance auf CD

- packt das Problem an den Wurzeln an
- baut auf Ihre persönlichen Lebensdaten auf
- ist maßgeschneidert für Ihre speziellen Bedürfnisse
- berücksichtigt Ihre persönlichen Blockaden
- gründet fest auf Ihren ganz individuellen Potenzialen (den bewussten und den unbewussten)
- und bezieht sich auf Ihre aktuelle persönliche Situation

Schon bei den ersten einleitenden Sätzen werden Sie merken, dass diese CD für Sie ganz persönlich entwickelt wurde, dass Sie nun ganz individuell angesprochen und dann Schritt für Schritt aus dem Problembereich heraus geführt werden.

Ihr Unterbewusstsein wird sich von alten Blockaden befreien und Sie werden die feine Qualität dieser Trance daran erkennen, mit welcher Effektivität und mit welcher Nachhaltigkeit sie weiter wirkt.

Sie werden in Kürze:

- schneller und leichter lernen, weniger Lernstress haben
- deutlich mehr Motivation zum Lernen verspüren
- den Stoff zuverlässig wieder abrufen können
- wieder Glückshormone ausschütten
- sich immer mehr von "Suchtstoffen" oder Medikamenten lösen
- körperlich und seelisch zu mehr Wohlbefinden gelangen
- mit Freude und Leichtigkeit lernen

2. Abläufe im Gehirn

Im Gegensatz zu den Pauschaltrancen ist für die individuellen Trancen präzise Vorarbeit nötig. Als erstes füllen Sie einen persönlichen Fragebogen aus, der viel Raum für Ihre ganz individuelle Situation lässt. Erst aufgrund dieses Fragebogens wird dann Ihre persönliche CD maßgeschneidert erstellt.

Auf Ihrer persönlichen CD "Prüfungsangst kurieren" erhalten Sie somit zusätzlich zur eigentlichen Trance einen ersten Teil, in dem die Antworten auf Ihrem Fragebogen analysiert werden. Wenn Sie sich diesen Titel anhören, werden Sie verstehen, wie die gegenwärtige Situation bei Ihnen entstanden ist. Das schafft erst einmal Klarheit und damit ein sicheres Fundament für Ihr gesamtes Training.

Eine gezielte Auswertung Ihrer einzigartigen Biographie ist nur möglich, wenn ein Experte Ihre Daten persönlich auf sich wirken lässt, um sie anhand langjähriger Erfahrung zu verstehen und so die Zusammenhänge richtig zu deuten.

a) Übersicht und Orientierung

Wenn man sich in einer bedrohlichen Lage befindet, geht als erstes die Übersicht verloren: Man steckt fest in einer hilflosen Opferposition und sieht keinen Ausweg aus dem Chaos.

Das so genannte schwarze Loch ist für viele ein leidvoller Begriff. Stellen Sie sich dafür nur einmal vor, Sie stehen in einer U-Bahnstation einer Ihnen unbekanntem Großstadt mit all dem Wirbel um Sie herum, ohne dass irgendwelche Hinweise auf Straßennamen erkennbar wären.

Ganz anders wird die Situation aussehen, wenn Sie von oben aus der Flugzeugperspektive auf genau das gleiche Terrain schauen: Sofort haben Sie eine gute Übersicht und können sich klar orientieren. So erkennen Sie auch durch die Analyse Ihres Fragebogens die Zusammenhänge Ihrer Situation und gewinnen Stück für Stück die Übersicht zurück.

b) Abstand finden

Mit der Analyse Ihrer individuellen Situation erhalten Sie praktisch einen ganz persönlichen Stadtplan. So können Sie klar erkennen, wo Sie im Moment stehen, indem Sie von oben auf Ihren eigenen Standpunkt hinunterschauen.

Außer der Übersicht erreichen Sie dadurch auch noch einen wohltuenden Abstand zum Zentrum des Geschehens. Wohltuend deshalb, weil sich durch diesen Abstand sofort die bisherige Bedrohlichkeit verringern wird, so als ob Sie von oben auf eine Modelleisenbahn schauen.

c) Gestaltbarkeit

Aus dem Vergleich mit der Modelleisenbahn folgt die nächste Stufe der Erleichterung in Ihrem Kopf: Jedes Kind – und damit auch unser Unterbewusstsein – weiß, dass wir bei diesen Größenverhältnissen ganz konkret in die Situation eingreifen können:

Um in unserem Bild zu bleiben: Sie sind jetzt in der Lage, entgleiste Züge wieder sicher zurück auf die Schienen zu stellen und neu zusammzusetzen; Sie können sogar die sprichwörtlichen Berge versetzen.

Das hat eine wichtige psychologische Konsequenz:

- Sie gewinnen Ihre persönliche Gestaltbarkeit zurück!
- Sie nehmen konkreten Einfluss auf das Geschehen!
- Sie können die Dinge ändern!

Sie werden spüren: Es ist möglich, aus dem schwarzen Loch emporzusteigen, Stufe für Stufe.

d) Entspannen

Mit dem zweiten Titel, der eigentlichen Trance, wird Ihr Unterbewusstsein eingeladen, sich erst einmal zu entspannen, allerdings hier, beim Programm "Prüfungsangst kurieren", nicht mithilfe von Allgemeinplätzen, sondern ganz speziell mit Ihren persönlichen "Wohlfühl-Themen", die Sie mir auf dem Fragebogen mitteilen. Die Absicht ist, dass Sie ganz unmerklich noch viel tiefer loslassen können.

Zusätzlich verwenden manche Experten die so genannte "Grammatik des Unterbewusstseins" für das Aufsprechen der Anleitung.

Achten Sie beim Kauf einer CD unbedingt auf dieses Qualitätsmerkmal!

Manche Regeln sind Ihnen sicher schon aus dem Alltag bekannt, z.B. dass unser Unbewusstes Wörter wie "kein" oder "nicht" aus einem Satz eliminiert. Aus "Lass nicht fallen!" wird dann "lass fallen!", d. h. wir bekommen hier eine (folgenreiche) Sinnentstellung!

Wenn Sie dann noch zu Grunde legen, dass unser Unterbewusstsein ca. 90% unseres Geistes ausmacht und das Wachbewusstsein nur 10%, dann wird sofort klar, in welche Richtung sich das Bewusstsein orientieren wird.

Für bestimmte Programme setzt man also die Grammatik des Unterbewusstseins (es gibt natürlich weit mehr Regeln als dieses kleine Beispiel) so konsequent ein, so dass die Texte recht eigenartig wirken, würde man sie mit dem Wachbewusstsein hören, z.B. während der Kaffeepause. Deshalb die dringende Empfehlung:

Tun Sie niemals etwas anderes nebenher, während Sie ein Selbstheilungsprogramm anwenden, welches nach der Grammatik des Unterbewusstseins erstellt wurde! Sie gefährden möglicherweise wertvolle Resultate! – Und sich selber!

e) Blockaden lösen

Als nächstes werden – wieder mit Hilfe Ihrer Antworten – alte Blockaden Ihres Unterbewusstseins aufgespürt: Ihr Unterbewusstsein hat (vermutlich schon vor vielen Jahren) gelernt, eine bestimmte Situation mit Angst zu verbinden und blockiert nun, ob Sie es wollen oder nicht, eine analoge Situation von heute.

Bei übertriebener Angst, in Ihrem Fall Prüfungsangst, liegt möglicherweise eine frühkindliche traumatische Erfahrung zugrunde, die Sie nicht vollständig verarbeiten konnten, z.B. Bestrafung, Isolation, Demütigung, Schmerz oder Beschämung.

Das Selbstheilungsprogramm "Prüfungsangst kurieren" lädt nun Ihr Unterbewusstsein dazu ein, sich dieses alte Trauma noch einmal anzuschauen, und zwar, das ist wichtig, aus sicherer Distanz.

Das ist ganz wichtig: Aus sicherer Distanz!

Diese Distanz hat eine zeitlich-räumliche Analogie: Wenn Sie etwas normalerweise Bedrohliches, z.B. einen bissigen Hund, aus dem 40. Stock eines Wolkenkratzers mit dem Fernrohr betrachten, können Sie das in aller Ruhe tun.

Dieser Schritt führt nun zur ersten wichtigen Transformation eines guten Selbstheilungsprogramms, nämlich dazu dass Ihr Unterbewusstsein diese alte Situation auch als wirklich "alt" einstuft: sie ist definitiv vergangen, vorbei, unwichtig, kann vergessen werden und stört nicht mehr in der Gegenwart. (Es ist notwendig zu verstehen, dass unser Unterbewusstsein keine Zeitstruktur kennt: Dinge, die vor 30 Minuten passiert sind, werden hier genauso behandelt, wie jene, die schon 30 Jahre alt sind.)

Wichtig: Alte Verletzungen werden nicht verdrängt, sondern verarbeitet.

Was verarbeitet wurde, kommt in die „Ablage“ und kann irgendwann vergessen werden. Es leuchtet sofort ein, wie wichtig dieser Schritt der Umprogrammierung ist...

f) Den Geist entlasten

Die Tiefenpsychologie kennt zwei Möglichkeiten, wie sich der Mensch Erfahrungen merkt: Im Wachbewusstsein und im Unterbewusstsein. An die Erfahrungen, die im Wachbewusstsein abgespeichert sind, können wir uns jederzeit erinnern, an die im Unbewussten nicht: Hier spüren Sie nur die Auswirkungen (dieser verdrängten Situation), können sich aber keinen Reim auf den Ursprung machen. Ein wirklich gutes Selbstheilungsprogramm, z.B. "Prüfungsangst kurieren" hilft Ihnen dabei, die alten Erinnerungen aufzulösen.

"Lernen geschieht immer und ausnahmslos im Jetzt"

Das hört sich banal an, ist aber ein wichtiger Grundsatz. Denn nach dem bisher Gesagten wird klar, dass ein Geist, der von vergangenen (und verdrängten) Geschehnissen belastet wird, nicht im Jetzt sein kann, jedenfalls nicht vollständig.

Das Gehirn soll also mit einem reduzierten Teil der Kapazität, die normalerweise zur Verfügung steht, vor einer Prüfung deutlich mehr (!) als sonst leisten. Daher bleibt dieses Unterfangen zum Scheitern verurteilt.

Aber nicht nur die (unbewusste) Beschäftigung mit der Vergangenheit blockiert unser Gehirn: Für die Zukunft gilt genau das gleiche: Unter Prüfungsangst zu leiden heißt in aller Regel, dass man (bewusst oder unbewusst) die Prüfung immer wieder antizipiert, und zwar fatalerweise in einer beschämenden oder demütigenden Form.

Mit dieser Zukunfts-(Katastrophen)-Vorstellung ist eine Konzentration auf das Jetzt praktisch unmöglich. (Genauso gut könnten Sie sich bei voller Lautstärke ein Horrorvideo während des Lernens anschauen!)

Nur ein gutes Selbstheilungsprogramm, wie "Prüfungsangst kurieren" hält daher den Fokus Ihres Unterbewusstseins auf eine positive Zukunft hin gerichtet. Und diese Perspektive kann von Ihrem Geist während des Lernens in aller Ruhe zur Seite gelegt werden. (Deswegen ist es wichtig, dass Sie den Fragebogen so gründlich und genau wie möglich ausfüllen!)

Und selbst wenn Sie sich voll und ganz im "Hier-und-Jetzt" befinden, können trotzdem noch Blockaden bestehen, nämlich durch Angelegenheiten die Ihre Aufmerksamkeit binden, auch wenn sie mit Ihrer Prüfung nicht direkt zu tun haben (frisch verliebt oder getrennt sein, Todesfall, Krankheit, Geldsorgen, juristische Probleme, Streit mit Angehörigen, Ärger im Wohnbereich usw...).

3. Verbesserungen

Testen Sie die Selbstheilungsprogramme, die es auf dem Markt gibt. Ein gutes Programm erkennen Sie daran, wie schnell es wirkt:

Sobald Sie Ihre CD ein paar Mal angehört haben (in der Regel nach ca. 1-2 Wochen), sollten Sie feststellen, dass alte Blockaden und Erinnerungen sich aufzulösen beginnen und sich Ihre Zukunftsperspektive gelöster und optimistischer darstellt. Sie werden den Erfolg auch daran spüren, dass Sie sich wieder klarer, ruhiger und länger auf Ihren Stoff konzentrieren können.

(Ist das nicht der Fall, möchte ich Ihnen empfehlen, sofort das Programm zu wechseln – das ist einer der größten Vorteile gegenüber herkömmlichen Therapien, wo Sie nicht mal eben so schnell den Therapeuten zwei Straßen weiter ausprobieren können...)

Biochemisch ist mittlerweile erwiesen, dass sich bereits auf der Ebene der Blockadenlösung Ihre Hormone ausbalancieren. Ihre Nebennieren, die vom Unterbewusstsein gesteuert sind, werden signifikant weniger Stresshormone (Cortisol, Adrenalin, Noradrenalin etc.) ausschütten.

Die Folge: Sie spüren Ruhe und Gelassenheit und können sich wieder besser auf Ihren Prüfungsstoff konzentrieren. Sie wissen mittlerweile auch warum: Weil der Lernstoff die Komponente der Bedrohlichkeit verloren hat.

Ganz nebenbei werden Sie noch etwas Positives feststellen: Die Neigung, anstatt zu lernen, sich mit anderen pseudo-wichtigen Aktivitäten abzulenken (abspülen, ein neues PC-Programm installieren, einkaufen) wird spürbar nachlassen. Das gleiche gilt für Suchtstoffe aller Art (Süßes, Kaffee, Nikotin, PC-Spiele usw...).

Ein weiterer Vorteil: Ihr Geist braucht sich jetzt nicht mehr gebetsmühlenartig mit unnötigem Ballast zu beschäftigen und gewinnt dadurch deutlich spürbar an Schnel-

ligkeit und Speicherkapazität. Sie werden also den Stoff viel schneller als bisher verstehen, abspeichern und – für Sie ganz wichtig – in der Prüfung wieder abrufen können.

Jeder kennt diese Erfahrung aus dem Alltag, dass ihm z.B. der Name eines Bekannten in einer ganz bestimmten Situation nicht einfällt. Auch beim "besten Willen" nicht (d.h. mit dem Wachbewusstsein nicht). Dann vergehen meist keine 20 Minuten und der zuvor noch "fieberhaft" gesuchte Name meldet sich plötzlich scheinbar von ganz alleine.

Mit einem guten Selbstheilungsprogramm wird dieser Zufallsprozess für Sie steuerbar: Sie werden lernen, mit Ihrem Unterbewusstsein so zu kommunizieren, dass Sie selber willentlichen Einfluss auf das Abrufen von gespeicherter Information bekommen. Gerade diese Funktion ist für Prüfungen von ausschlaggebender Bedeutung: Was nützt Ihnen eine Menge Wissen, wenn Sie es im entscheidenden Moment nicht (oder nicht schnell genug) ins Wachbewusstsein bringen können!?

Darüber hinaus hilft Ihnen nur ein gutes Selbstheilungsprogramm auch dabei, in Ihrem Gedächtnis aufzuräumen. Viele Menschen – gerade auch die sonst recht ordentlichen – klagen nämlich über das berühmte Chaos im Kopf; bei einigen entwickeln sich daraus sogar heftige Kopfschmerzen, die dann mit entsprechenden Medikamenten wieder "pseudo-geheilt", also nur unterdrückt werden. Mit "Prüfungsangst kurieren" packen Sie dieses Problem an der Wurzel an: Alle wichtigen Informationen werden an der Stelle abgespeichert, wo sie leicht und sicher auch wieder gefunden werden.

Muss ich an den Erfolg glauben?

Nein: Ihre persönliche Überzeugung spielt für den Zeitpunkt der ersten Verbesserungen und ihr Ausmaß nur eine untergeordnete Rolle, obwohl in manchen Höranleitungen immer noch dieser überholte Unsinn zu lesen ist.

Noch mal im Klartext: Ein gutes Programm kommt ohne Glauben oder sonstige Vor-schusslorbeeren aus. Die Wirkung entfaltet sich – vorausgesetzt Sie haben eine hoch-effektive Trance erworben und befolgen die "Hör-Anleitung" genau – so gut wie immer.

Eigentlich gibt es nur eine einzige Ausnahme, die aber selbstredend klar sein dürfte: Sie haben tatsächlich zu wenig gelernt: dann ist Ihre Prüfungsangst vollkommen real – und v. a. auch sinnvoll! In diesem Fall gäbe es an Ihrem Unterbewusstsein absolut nichts zu korrigieren, auch nicht mit dem besten Selbstheilungsprogramm.

Zu Beginn des Anhörens kann sich Ihre Anspannung zunächst scheinbar verstärken. Dies ist völlig normal und kommt daher, dass Sie während der Trance die äußeren Reize (Radio, Gespräche, Umweltlärm etc.) herunterfahren und so viel empfänglicher für internale Vorgänge werden, auch wenn diese eigentlich in ihrer Intensität gleich geblieben sind. Schalten Sie in diesem Fall nicht ab, sondern halten Sie durch: diese Durststrecke kann in Einzelfällen etwas länger und mühsam erscheinen.

Wenn Sie an einer Psychose leiden oder sonst in psychiatrischer Behandlung sind, sprechen Sie das Vorgehen und den Einsatz einer CD bitte mit Ihrem Psychiater ab!

Zu Ihrer Prüfung wünsche ich Ihnen alles Gute, viel Erfolg und dass Sie den Stoff locker, sicher und entspannt abrufen werden!

Übersicht:

A Die einzelnen Methoden und Möglichkeiten in Stichworten

1. Die analytische Psychotherapie:

2. Die Verhaltenstherapie:

3. Die Familientherapie:

4. Die Gesprächstherapie:

5. Die Hypnotherapie:

6. Psychopharmaka:

7. Trance auf CD:

B Trancen auf CD – Nutzung der neuen Medien

1. Ist-Wert und Soll-Wert

a) Der "Ist-Wert" – Ihre Ausgangssituation

b) Der "Soll-Wert" – Ihre Zielvorstellung

2. Abläufe im Gehirn

a) Übersicht und Orientierung

b) Abstand finden

c) Gestaltbarkeit

d) Entspannen

e) Blockaden lösen

f) Den Geist entlasten

3. Verbesserungen