

Prüfungsangst – Erfolgreich Lernen ohne Prüfungsangst



Prüfungsangst bewältigen. CD Hörprobe

<http://www.mentaltraining-beckers.com/Pruefungsangst/Hypnose-CD-Pruefungsangst.:21.html>

Hörprobe: CD Erfolgreich Lernen ohne Prüfungsangst

Liebe Hörerinnen und Hörer,

Mentaltraining-Beckers GmbH
An Dilia 29
D-52538 Selfkant

Tel.: 02456-1515
Fax: 02456-507641
Kontakt@Mentaltraining-Beckers.com
<http://www.mentaltraining-beckers.com>

USt-IdNr.: DE257864840
Geschäftsführer
Frank Beckers



wir wünschen Ihnen nun eine angenehme Zeit beim Anhören der CD „Erfolgreich Lernen ohne Prüfungsangst“ - Psychologische Suggestionen für eine optimale Prüfungsvorbereitung. Gesprochen und geschrieben von Frank Beckers.

Frank Beckers ist Psychologe und Autor und zu erreichen unter www.Mentaltraining-Beckers.com . Um eine 5 minütige Hörprobe anhören zu können, klicken Sie bitte auf oben erwähnten Link. Hier haben Sie dann selbst die Möglichkeit zu entscheiden, ob Ihnen die psychologischen Suggestionen gegen Prüfungsangst zusagen.

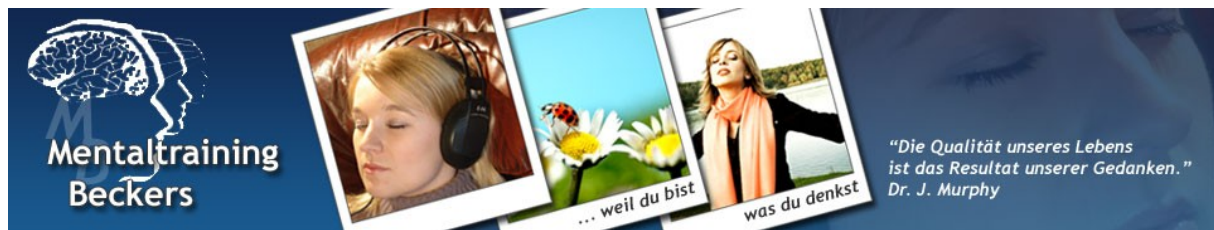
Der zweite Teil dieser CD arbeitet mit meditativen und hypnotherapeutischen Entspannungstechniken. Daher darf sie nicht bei Tätigkeiten gehört werden, die Ihre volle Aufmerksamkeit erfordern, z. B. beim Autofahren oder beim Bedienen von Maschinen, da sich ein tiefer Entspannungszustand einstellen kann.

I. Einleitung

Schön, dass Sie sich entschieden haben, durch das Anhören dieser CD an Ihrer Prüfungsangst zu arbeiten.

Diese CD wendet sich an alle Schüler, Studenten und Prüflinge, die aufgrund unverhältnismäßig hoher Prüfungsangst derart gehemmt sind, dass sie bereits Schwierigkeiten in der Vorbereitung haben und in der eigentlichen Prüfungssituation, durch diese Angst, weit hinter ihrem eigentlichen Leistungsniveau zurückbleiben.

Wenn Sie diese CD über längere Zeit anwenden, werden Sie ein dauerhaftes und spürbares Ergebnis feststellen können. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf dem Weg, schon bald gelassen und gesund Ihre Prüfungen zu bestehen.



Auf der CD befinden sich zwei Tracks. Im ersten Track erhalten Sie allgemeine Informationen zum Thema Prüfungsangst, im zweiten Track erfolgt die Tranceeinleitung mit anschließenden Suggestionen. Es ist sehr wichtig, dass Sie die Suggestionen regelmäßig anhören. Nur so können sich die enthaltenen Suggestionen und induzierten Verhaltensweisen in Ihrem Unterbewusstsein verankern. Hören Sie besonders den zweiten Track der CD in der Phase der Prüfungsvorbereitung am besten täglich.

Nach kurzer Anwendung dieser CD werden Sie merken, wie Sie durch das regelmäßige Anhören ruhiger und entspannter werden und sich optimal vorbereiten können. Die Vorbereitung ist die Ausgangsbasis für ein gutes Prüfungsergebnis. Wer sich angemessen und ernsthaft auf eine Prüfung vorbereitet, wird diese auch meistern können.

Nahezu alle Schüler und Studenten sind vor einer anstehenden Prüfung mehr oder weniger nervös. Dies ist in gesundem Maße auch gut so! Durch diesen Erregungszustand wird unser Körper leistungsfähiger. Man ist in der Lage, schnell Entscheidungen treffen zu können. Der Verstand läuft auf Hochtouren.

Leichte Nervosität ist sogar effektiver als totale Ruhe oder gar Desinteresse. Deswegen kann man Nervosität in geringem Maße durchaus anerkennen und akzeptieren.

Allerdings ist der umgekehrte Fall, dass man fast schon panisch ist, auch nicht wünschenswert. Am Abend konnte man noch alles, aber während der Prüfung ist der Kopf plötzlich wie leergefegt. Man ist nicht in der Lage, einfachste Aufgaben zu lösen. Man fühlt sich, als ob das logische Denken blockiert wäre. Der berühmte Blackout! Mit Verlassen der Prüfungssituation ist das Wissen plötzlich schlagartig wieder vorhanden und abrufbar. Aber leider zu spät!

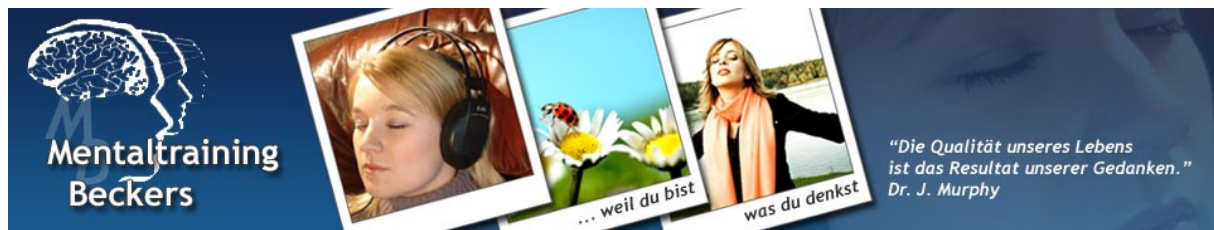


Viele Menschen leiden unter Prüfungsangst. Die meisten Betroffenen wissen aber nicht, wie sie damit umgehen sollen. Im schlimmsten Fall tritt ein so genanntes Vermeidungsverhalten auf, und der Betroffene meidet derartige Prüfungssituationen, was natürlich sein schulisches und berufliches Fortkommen radikal behindert. Es ist gut, dass Sie sich mit dem Anhören dieser CD dafür entschieden haben, etwas an der Situation zu ändern. Diese CD hilft Ihnen bereits in der Prüfungsvorbereitung, ein optimales Verhältnis von Anspannung und Entspannung zu schaffen und sorgt dafür, dass bereits im Vorfeld Stresssituationen vermieden werden. In der Prüfung werden Sie die Ihnen gestellten Aufgaben sicher und ruhig bewältigen können.

II. Kurze Beschreibung

Ich erwähne nun einige grundsätzliche Dinge, die Sie beachten sollten, um die Vorbereitungszeit optimal nutzen zu können. Überprüfen Sie bitte, welche Punkte davon Sie noch verbessern könnten:

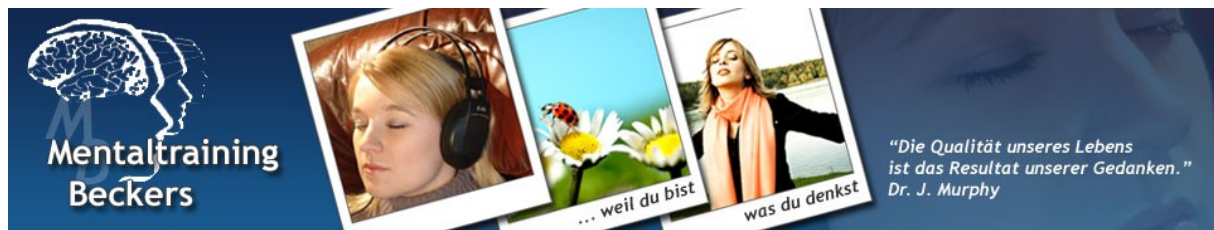
- Ein übersichtlicher und strukturierter Schreibtisch erleichtert das Lernen.
Wenn Ihr Arbeitsplatz klar und strukturiert ist, können auch Ihre Gedanken dies sein. Dinge, die man nicht zum Lernen benötigt, kann man getrost entfernen.
- Ruhige, störungsfreie Orte eignen sich zum Lernen am Besten. Gerade beim Lernen unbeliebter oder langweiliger Themen lässt man sich nur zu gerne von Äußerer Einflüssen ablenken.
- Strukturierte Inhalte, Übersichten oder kurze Zusammenfassungen erleichtern das Lernen ebenfalls. Denn häufig bleiben Inhalte, die Sie in Ihren eigenen Worten



formuliert haben, besser im Gedächtnis haften. Versuchen Sie so oft wie möglich, theoretische Inhalte auf Ihr Umfeld oder Ihr Leben zu übertragen. Diese Form des Lernens nennt sich konstruktives Lernen und hat sich in der Psychologie als die effektivste Form des Lernens herausgestellt.

- Ein Zeitplan kann Ihnen helfen, die Zeit bis zur Prüfung optimal zu nutzen. Darin können Sie festlegen, wann Sie welche Inhalte und Themen lernen möchten. So können Sie verhindern, dass Sie kurz vor der Prüfung noch unter Zeitdruck geraten.
- Belohnungen helfen, Ihre Motivation zu erhalten. Wenn Sie ein bestimmtes Etappenziel erreicht haben, wenn Sie Ihr Pensum besonders schnell und effizient erledigt haben, dann erkennen Sie Ihre Leistung auch an! Gönnen Sie sich eine nette Kleinigkeit, machen Sie einen schönen Spaziergang, kochen Sie sich Ihr Lieblingsessen oder kaufen Sie sich etwas Schönes.
- Regelmäßige Pausen sind wichtig. Zu viel Lernen ist genauso unproduktiv wie zu wenig Lernen. Gönnen Sie Körper und Geist die notwendigen Pausen und Erholungen, die benötigt werden, um leistungsfähig zu bleiben. Ihr Gehirn braucht auch Erholungsphasen um das erlernte Wissen verarbeiten und abspeichern zu können.
- Wahrscheinlich kennen Sie auch das alte Sprichwort: „Ein voller Bauch studiert nicht gern.“

Obwohl die Weisheit schon alt ist, hat Sie nichts von Ihrer Gültigkeit verloren. Große und schwerverdauliche Portionen belegen viele Ressourcen. Die Ressourcen, die Ihr Körper für die Verdauung der Nahrung braucht, werden von den Denkkressourcen abgezogen. Kleine, ausgewogene Mahlzeiten vermeiden solche Leistungstiefs. Essen Sie in der Lernphase auch nicht zu spät und gönnen Sie sich genügend Schlaf.



- Wasser kann die Leistungsfähigkeit des Gehirns beeinflussen. Sobald der Körper ein Flüssigkeitsdefizit hat, wird die Leistungsfähigkeit sofort drastisch reduziert. Auch wenn Sie selbst noch keine äußeren Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel spüren, kann sich dies bereits auf Ihr Leistungsvermögen auswirken. Trinken Sie also möglichst viel Wasser während der Lernphase.
- Koffeinhalte Getränke sind für Menschen mit Prüfungsangst eher kontraproduktiv. Kaffee, Cola und Co. erhöhen Nervosität und Ruhelosigkeit und man möchte ja genau das Gegenteil erreichen.
- Frische Luft und Sport tun in der Prüfungsvorbereitung besonders gut. Sport sorgt für den Abbau von Spannungen und Spaziergänge an der frischen Luft versorgen den Körper mit ausreichend Sauerstoff.
- Studien haben belegt, dass der Lernstoff am Besten aufgenommen wird, wenn er mit allen Sinnen verarbeitet wird.

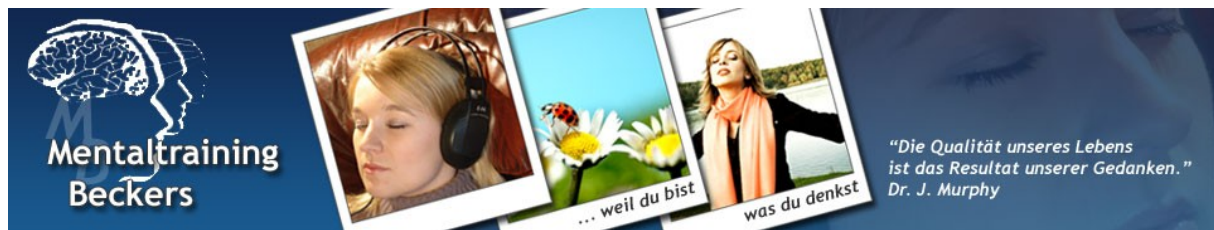
Dies können Sie umsetzen indem Sie ihn auf möglichst vielfältige Weise erfassen. Sie können ihn visuell wahrnehmen, indem Sie ihn lesen.

Hören Sie den Lernstoff, indem Sie wichtige Passagen auf ein Diktiergerät oder einen MP3 Player sprechen und diese regelmäßig anhören.

Und erleben Sie den Lernstoff, indem Sie Aufgaben dazu lösen und gemeinsam mit Gleichgesinnten den Stoff durchgehen und besprechen.

- Vielen Menschen helfen auch so genannte Mindmaps. Das sind Zeichnungen, die die Lerninhalte in graphischer Form und im Zusammenhang zueinander darstellen.

Hier kann auch Ihre kreative Seite helfen und dadurch komplexe Zusammenhänge bildhaft verinnerlichen.



Vielleicht denken Sie jetzt, dass Sie die vorgenannten Hinweise und Überlegungen bereits kennen. Aber leider reicht das allein nicht aus. Sie müssen diese Grundsätze auch umsetzen, um eine Veränderung zu bewirken. Denn hier liegt das Geheimnis!

Wenn Sie die vorgenannten Grundsätze effektiven Lernens konsequent beherzigen, werden Sie feststellen, wie effektiv Ihr Lernen wird und der Erfolg wird sich in Ihrem Prüfungsergebnis widerspiegeln. Besonders wichtig ist es, die nachfolgenden Suggestionen immer wieder in der Prüfungszeit anzuhören.

Track 2:

III. Tranceinduktion

Die nachfolgenden Suggestionen werden Ihnen helfen, eine positive Einstellung zum Lernen und zur Prüfungssituation zu bekommen und Sie werden Ihren Prüfungen gelassen und selbstbewusst entgegensehen können. Vorher hören Sie nun Suggestionen, um einen Zustand tiefer Entspannung zu erreichen. Dieser entspannte Zustand ist nötig, damit Ihr Unterbewusstsein optimal aufnahmefähig ist, um die Suggestionen zur optimalen Prüfungsvorbereitung zu verinnerlichen.

Achten Sie jetzt einmal auf Ihre Atmung.

Es ist so angenehm so ruhig zu liegen, ganz bewegungslos. Alle Spannung scheint Sie zu verlassen und schon bald überkommt Sie ein Gefühl der Wunschlosigkeit.

Es ist unser gemeinsames Ziel, dass sich die Suggestionen zur optimalen Prüfungsvorbereitung in Ihrem Unterbewusstsein einprägen.

Ich zähle jetzt von 5 – 0 und bei 0 angekommen, befinden Sie sich in einem tief entspannten Wohlfühlzustand. Dieses Gefühl werden wir dann konditionieren, sodass wenn Sie in Zukunft die Wörter „ruhig und gelassen“ sagen, Sie in denselben entspannten Zustand zurückgleiten. Die Wörter „ruhig“ und „gelassen“ sind Ihr Entspannungsanker.



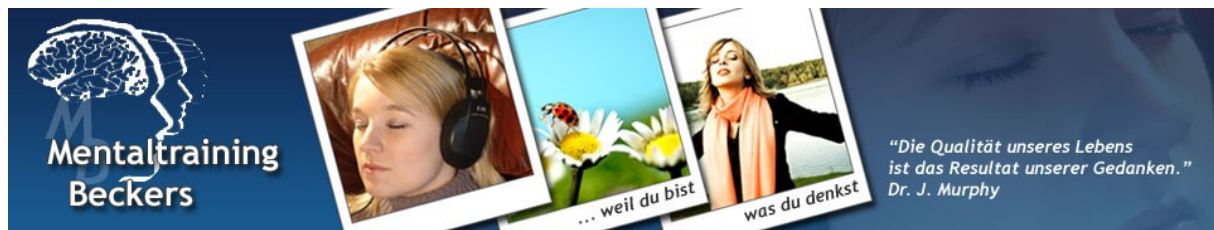
Ich zähle nun von 5-0 und mit jeder Zahl stellt sich Entspannung und Geborgenheit immer mehr ein.

- 5: Ihre Atmung ist ruhig und gleichmäßig. Mit jedem Wort, das Sie hören, sinken Sie nur noch tiefer und tiefer in eine wunderbare Entspannung.
- 4: Ich weiß nicht, ob Sie jetzt oder später schon die Müdigkeit spüren, die sich in Ihrem Körper einstellt. Wenn Sie sich erinnern, wie schnell Sie als Kind einfach eingeschlafen sind und wie leicht es manchmal war, abends spät einfach in Schlaf zu fallen, dann können Sie sicher anknüpfen an diese angenehme Müdigkeitserfahrung.
- 3: Man kann auch Wohlbehagen und Wärme spüren. Völlig gelöst, wohlig warmes Gefühl, schläfrig warm.
Und es ist gut zu wissen, dass jeder sein eigenes Tempo hat früher oder später absolut ruhig und gelassen zu sein. Harmonie und innerer Frieden vertiefen sich.
- 2: Immer tiefer und tiefer sinken Sie in diese wohlig warme Entspannung. Und während Sie zuhören, stellt sich Ihre angenehme, angestrebte Entspannung ein. Gleichzeitig kann sich das Schweregefühl im Körper mehr und mehr vertiefen.
- 1: Immer tiefer und tiefer sinken Sie in eine wohlig warme Entspannung. Man will sich gar nicht mehr bewegen. Es ist so angenehm, so ruhig zu sein, ganz bewegungslos.
Sehr wohltuend spüren Sie, dass alles Andere jetzt mehr und mehr an Bedeutung verliert.

Und

- 0: Nun sind Sie in Ihrer Wohlfühlentspannung. **Ruhig und gelassen.**
Sie haben es geschafft! Sie sind frei, losgelöst von allem Anderen. Ihr Unterbewusstsein ist jetzt vollkommen aufnahmefähig. Sie sind bereit, jetzt die Suggestionen zur optimalen Prüfungsvorbereitung zu verinnerlichen. Lassen Sie die folgenden Suggestionen einfach auf sich wirken.

IV. Suggestionsteil

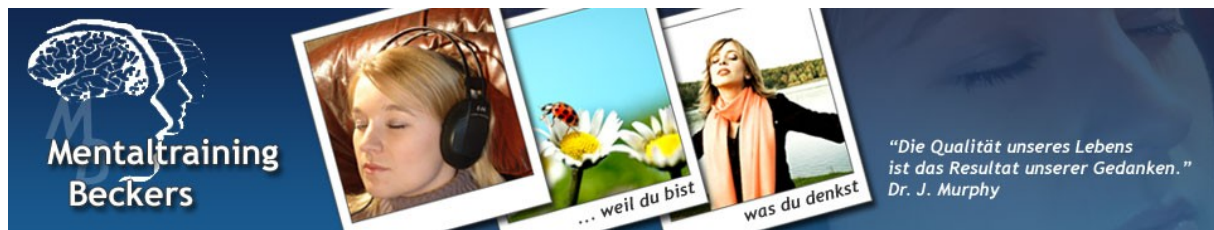


Sie werden merken, wie mit jedem Anhören dieser CD Motivation und Konzentration ansteigen, Ihre Anspannung und Nervosität hingegen nachlassen. Sie werden die gelesenen oder gehörten Inhalte verstehen, abspeichern und jederzeit wieder abrufen können. Und plötzlich stellt man fest, dass man sich von Tag zu Tag besser konzentrieren kann.

Und automatisch entwickeln Sie ein Gespür, wie viel Sie lernen müssen, um die Prüfung mit dem von Ihnen gewünschten Ergebnis abschließen zu können. Das Lernen bereitet Ihnen von Tag zu Tag, mehr und mehr Freude. Vielleicht haben Sie auch schon festgestellt, wie mit jedem Tag, an dem Sie lernen, Ihre Zuversicht steigt. Sie sind in der Lage, sich selbst zu motivieren. Bei all' Ihrer Vorbereitung bleiben Sie trotzdem ruhig und entspannt. Das große Ziel vor Augen, arbeiten Sie konzentriert und zielgerichtet. Bald merkt man automatisch, wann das Lernen zu einem Erkenntniszuwachs führt und wann man sich eine Auszeit nehmen muss. Sie lernen nur so viel, wie Ihnen gut tut. Bei alledem fühlen Sie sich zuversichtlich und ruhig. Bei den ersten Anzeichen von Unruhe sagen Sie den folgenden Satz: „Ich bin des unerschütterlichen Glaubens, dass ich meine Klausuren gut, gesund und gelassen bestehen werde. Ich bin des unerschütterlichen Glaubens, dass ich meine Klausuren gut, gesund und gelassen bestehen werde.“

In Ihrem Kopf ist kein Platz mehr für Selbstzweifel. Sie glauben an sich und Ihre Fähigkeiten! Sie können das! Die Anderen kochen doch auch nur mit Wasser!

Mit jeder Lerneinheit wächst auch das Wissen und bald schon spürt man, wie sich das Gelernte mehr und mehr im Gehirn verankert und man in der Lage ist, das Gelernte jederzeit und an jedem Ort wieder abzurufen. Das Gehirn funktioniert wie ein riesiger Speicher. Alles was einmal hinein gegeben wurde, bleibt dort so lange abgespeichert, bis man sich ganz bewusst entscheidet, das Wissen nicht mehr zu benötigen und es löschen möchte. Die Kunst ist es, aus diesem Speicher das Erlernte wieder abrufen zu können. Nervosität verhindert dies. Aufgrund sorgfältiger Vorbereitung und regelmäßigen, konzentrierten Lernens, können Sie



ruhig und gelassen in die Prüfung gehen. Sie sind des unerschütterlichen Glaubens, dass Sie Ihre Prüfung gut, gesund und gelassen bestehen werden.

Ihr Unterbewusstsein wird die Suggestionen verinnerlichen und Ihnen bei der Vorbereitung und am Prüfungstag zur Seite stehen.

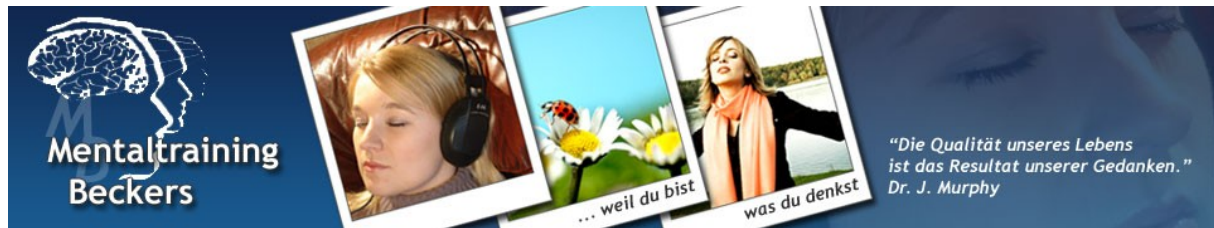
Verinnerlichen Sie nun die folgenden Gedanken:

„Ich lerne konzentriert und effizient. Alles was ich gelesen oder gehört habe, kann ich verstehen, erinnern und jederzeit abrufen. Meine Konzentration wird von Tag zu Tag besser. Ich stelle fest, wie gut ich den gelernten Stoff bereits verstanden habe. Egal, wo ich mir mein Wissen angeeignet habe, ob im Unterricht oder beim Lernen zuhause, ich bin jederzeit in der Lage, das Gelernte wiederzugeben. Ich bin des unerschütterlichen Glaubens, dass ich meine Klausuren gut, gesund und gelassen bestehe. Ich habe die Disziplin, regelmäßig und effektiv zu lernen, da ich weiß, wie wichtig dies für ein erfolgreiches Bestehen ist. Ich kann mich selbst immer wieder motivieren. Meine freie Zeit kann ich nach effektivem Lernen umso mehr genießen.“

Stellen Sie sich nun vor, was genau Sie erreichen wollen? Welches Ergebnis wäre realistisch? Und seien Sie hier nicht zu kritisch. Gehen Sie barmherzig mit sich selbst um. Sie haben ein gutes Ergebnis verdient.

Sehen Sie die Prüfungssituation vor sich: Die Klausur vor sich, Ihr Atem ist ruhig und gleichmäßig. Sie beantworten und lösen die gestellten Aufgaben und Fragen zügig und souverän. Sie sind hochkonzentriert. Ein Gefühl von Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten erfüllt Sie. Sagen Sie sich immer wieder: Ich bin des unerschütterlichen Glaubens, dass ich meine Prüfung gut, gesund und gelassen bestehen werden.

Mit Ihrem Prüfungstag verbinden Sie nur angenehme Empfindungen. Dies ist der Tag, auf den Sie so lange hingearbeitet haben. Und nun können Sie die Früchte dieser Arbeit ernten. Sie sind bereit! Sie fühlen sich selbstsicher und gestärkt. Alle gelernten Inhalte können sofort und



vollständig erinnert und wiedergegeben werden. Sie lesen die Aufgabenstellungen aufmerksam durch und wissen auf jede Frage die richtige Antwort. Sie fangen mit der Beantwortung der leichten Fragen an und gehen anschließend zu den Aufgaben mit höherem Schwierigkeitsgrad. Mit jeder gelösten Aufgabe wächst das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten mehr und mehr und Sie sind des unerschütterlichen Glaubens, dass Sie Ihre Prüfung gut, gesund und gelassen bestehen. Ruhiger Atem, Kraft, Gelassenheit, Konzentration, Zuversicht, Aufmerksamkeit und Selbstsicherheit können sich einstellen. Kein Platz für negative Emotionen. Äußere Einflüsse und Störfaktoren belasten nicht, nur die Aufgaben und Fragen sind jetzt wichtig. Stellen Sie sich nun folgendes vor:

„In dem Moment, wo ich die Aufgaben vor mir liegen habe und ich meinen Stift nehme, erfüllt mich ein Gefühl von Ruhe, Selbstbewusstsein und Konzentration. Ich bin ganz ruhig und entspannt. Tief durchatmen. Ich fühle mich gut, denn ich habe mich auf diese Prüfung optimal vorbereitet. Ich lese die Fragen gut und gründlich und bin erstaunt, dass mir ohne Anstrengung die richtige Antwort einfällt. Ich beginne mit den leichten Fragen und mit jeder beantworteten Frage wachsen meine Ruhe und meine Kraft und es stellt sich das sichere Gefühl ein, diese Prüfung erfolgreich zu bestehen. Selbstsicher und konzentriert, gelassen und aufmerksam. Äußere Einflüsse spielen jetzt keine Rolle. Nur die vorliegenden Aufgaben sind wichtig.“

Und vielleicht können Sie auch schon die Situation vor Ihrem inneren Auge sehen, die Prüfung erfolgreich bestanden zu haben.

Welch herrliches Gefühl es ist, eine Prüfung gut, gesund und gelassen bestanden zu haben. Versuchen Sie sich einmal mit allen Sinnen das Gefühl vorzustellen, dass sich nach erfolgreich bestandener Prüfung einstellt. Ich gebe Ihnen nun ein paar Sekunden die Gelegenheit, sich diesen wunderbaren Moment vorzustellen.



Pause

Langsam werde ich nun wieder zu Ihnen sprechen.

Vielleicht können Sie schon sehen, wie Sie erleichtert und glücklich den Prüfungsraum verlassen. Und wie Ihnen später Familie, Freunde und Bekannte zur bestandenen Prüfung gratulieren. Fühlen und genießen Sie das gute Gefühl, diese Herausforderung gut, gesund und gelassen bestanden zu haben. Das Gefühl, Ihr Bestes gegeben zu haben.

Sie sind des unerschütterlichen Glaubens, Ihre Prüfung gut, gesund und gelassen zu bestehen. Sie haben gesehen, dass Sie es schaffen können. Sie wissen jetzt, dass Sie es schaffen werden! Nichts und niemand können Sie verunsichern, denn Sie sind des unerschütterlichen Glaubens, dass Sie Ihre Prüfungen gut, gesund und gelassen bestehen werden.

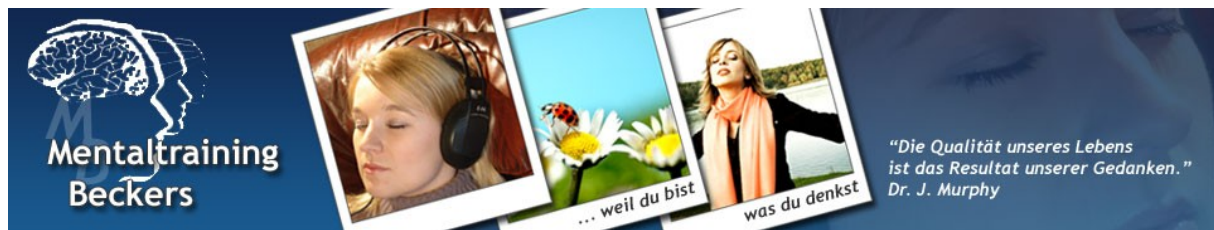
V. Zurückzählen

Wenn es für Sie jetzt Schlafenszeit ist und Sie nichts mehr vorhaben, wird die Entspannung in einen natürlichen, erholsamen Schlaf übergehen. Wenn Sie diese CD aber nur als Entspannung für zwischendurch gehört haben, geleite ich Sie nun wieder zurück in den Wachzustand.

Ich werde jetzt bis 7 zählen und bei 7 angekommen sind Sie wieder frisch und hellwach. Sie fühlen sich dann gut und erholt.

1 Die Schwere aus Ihrem Körper verschwindet und die Kraft kommt in Ihren Körper zurück.

2 Die Müdigkeit verschwindet und Wach sein stellt sich ein.



3 Ballen Sie jetzt beide Hände zur Faust.

4 Öffnen Sie die Augen und strecken Sie Ihren Körper.

5 Ihr Kopf ist wieder klar und frei.

6 Sie fühlen sich wohl, frisch und ausgeruht.

7 Sie sind wieder völlig im hier und jetzt und können frisch und ausgeruht wieder in den Tag zurückkehren.

Nutzen Sie die Kraft der Suggestionen und der Selbsthypnose, denn Gedanken können unser Leben auf faszinierende Weise bereichern. Auf den Seiten von www.Mentaltraining-Beckers.com finden Sie Selbsthypnose CDs von Psychologen erstellt. Diese befassen sich unter anderem mit Themen wie Stressbewältigung, Abnehmen, Besser Schlafen, Raucherentwöhnung und positiver Lebenseinstellung. Hier finden Sie auch Studien zu diesen Themen und viele weitere Buchempfehlungen und Tipps für ein glückliches, durch Gedanken verursachtes Leben.

Eine entspannte und glückliche Zeit wünscht Ihnen www.Mentaltraining-Beckers.com