



## Pressemappe Mentaltraining Beckers GmbH

### Kurzbeschreibung der Selbsthilfe CD Prüfungsangst



Wochenlang hat man sich intensiv auf die Prüfung vorbereitet. Tag und Nacht gelernt. Aber je näher der Prüfungstermin rückt, desto nervöser wird man. Und obwohl man soviel gelernt hat, überwiegt immer mehr das Gefühl: Das schaffe ich nie! Am Tag der Prüfung dann der Schock: Sobald man die Aufgaben vor sich liegen hat, ist der Kopf plötzlich wie leergefegt! Der Puls rast, der Mund ist trocken, die Hände zittern. Es scheint, als habe man alles vergessen, was man in den letzten Wochen

gelernt hat. Man ist nicht mehr in der Lage, einen klaren Gedanken zu fassen. Ein typischer Fall des so genannten „Blackouts“. Mit Verlassen der Prüfungssituation ist das alte Wissen meist wieder da – leider zu spät! Mit Hilfe der CD „Prüfungsangst“ können Sie aktiv gegen Ihre Prüfungsangst vorgehen. Sie hilft Ihnen bereits in der Prüfungsvorbereitung, die Lernmotivation zu erhöhen aber gleichzeitig ein optimales Verhältnis von Anspannung und Entspannung zu schaffen. In der Prüfung werden Sie die Ihnen gestellten Aufgaben sicher und ruhig bewältigen können. Sie werden sich nicht mehr selbst im Weg stehen, sondern das Beste geben. Regelmäßig angewandt, werden Sie ein dauerhaftes und spürbares Ergebnis feststellen können. Wäre es nicht schön, mit einem sicheren Gefühl in die Prüfung gehen zu können und die Prüfung mit gutem Ergebnis zu bestehen? (Spieldauer: circa 35 Minuten)



**Hörprobe unter <http://www.mentaltraining-beckers.com>**

Auf Wunsch können Sie gerne ein **kostenloses Rezensionsexemplar** dieser CD erhalten. Einfach das Bestellformular ausfüllen oder eine E-Mail an [kontakt\(at\)mentaltraining-beckers.com](mailto:kontakt@mentaltraining-beckers.com) senden.

Wir unterstützen Sie gerne bei Ihrer Berichterstattung und einer CD-Vorstellung.

Unternehmenskontakt:  
Mentaltraining-Beckers GmbH  
Frank Beckers, Psychologe  
An Dilia 29  
52538 Selfkant  
Tel. 02456-1515  
Fax: 02456-507641  
E-Mail:  
[kontakt\(at\)Mentaltraining-Beckers.com](mailto:kontakt@Mentaltraining-Beckers.com)