

Neues vom Buchmarkt

Keine Angst vor Prüfungsangst

Wie man dem Angsthasen Beine macht

Wer selbst unter Prüfungsangst leidet oder Elternteil eines Kindes mit Prüfungsangst ist, weiß, wie massiv diese Ängste sein können und wie sehr sie das Leben beeinträchtigen. Dieser Ratgeber mit Übungen für Schüler, Studenten und Eltern beleuchtet, wodurch und in welchen Situationen Prüfungsangst entsteht und erklärt an vielen anschaulichen Fallbeispielen, welche Grundtypen es gibt. Es möchte Betroffenen wie auch Eltern betroffener Kinder und Jugendlicher Mut machen und Wege aufzeigen, wie man mit der Angst umgehen und sie spie-

lerisch überwinden kann. Daher findet man in diesem Buch viele Tipps und Hilfestellungen für die Betroffenen selbst, aber auch gesondert Passagen für Eltern, die wissen wollen, wie sie dazu beitragen können, Prüfungsängste zu überwinden. Die Autorin ist Hypnotherapeutin mit Sitz in Fürstenfeldbruck.



Autorin: Sabine Thalmayr
Verlag: CBX, Preis: 14,95 €
(Erscheinungstermin Mitte Oktober)