

Prüfungsängste durch Hypnose ablegen

Jeder Lernende, der sich auf eine Prüfung vorbereitet, kennt die Situation: Der Stoff will sich nicht verinnerlichen lassen oder steht im entscheidenden Moment nicht zur Verfügung - der Volksmund spricht vom „Brett vorm Kopf“. Studien belegen, dass Prüfungsängste das Kurzzeitgedächtnis und das Arbeitsgedächtnis beeinträchtigen. Durch ängstliches Grübeln entstehen Blockaden. In der Hypnotherapie werden positive Ich-stärkende Suggestionen in Form von Motivation, Konzentration und Selbstvertrauen angewendet, um aus dieser Stresssituation herauszuführen und diese Verhaltensweisen zu neutralisieren. Bewährt hat sich auch eine Progression, d.h. der Klient wird in die Zielsituation geführt, in der er bereits mit Erfolg bestanden hat.

Bei Kindern funktioniert Hypnotherapie besonders gut, da sie noch viel mehr in einer Bilderwelt leben, weniger kritisch sind und schneller und tiefer in eine Entspannungssituation eintauchen können als Jugendliche oder Erwachsene.

Helfen kann ein „Angstfresser“ (Stein oder Plüschtier), der in der Schule die Entspannung aus der Sitzung überträgt.

Was Eltern tun können

Wenn Sie wissen, dass Ihr Kind ausreichend gelernt hat, stärken Sie es im Glauben an seine Fähigkeiten - damit vermeiden sie unnötigen Druck. Seien sie selbst „Angstfresser“, indem sie mit dem Kind überlegen, welche Relevanz einzelne Prüfungen für das spätere Leben ihres Kindes hat.

Nehmen sie ihr Kind in den Arm und erinnern Sie es an Erfolge mit guten Resultaten - so knüpft das Kind an positiven Ergebnissen statt an negativen an.

In den letzten Jahren hat sich die Hypnotherapie (Hypnose ist seit 2006 in Deutschland als medizinisch-wissenschaftliches Verfahren anerkannt) immer mehr etabliert. Sie aktiviert körpereigene Kräfte, kann bei Ängsten, Verhaltensprobleme, Schmerzen und Stressproblematiken eingesetzt werden. Hypnose führt in einen entspannten – und NICHT (wie oft vermutet) in einen willenlosen – Zustand, sie leitet zur innerer Aufmerksamkeit über und ermöglicht den Zugang zum Unterbewusstsein.

Autorin: Sabine Thalmayr Hypnotherapie, Kirchstraße 9, Türkenfeld, Tel. 0 81 93 / 66 31, www.herz-koerper-seele.de