



## Prüfungsangst

---

Vor und in Prüfungen und Bewertungssituationen erleben viele Menschen Ängste und unangenehme körperliche Reaktionen.

Typisch sind Symptome wie Herzklopfen, Schwitzen, Schlaflosigkeit, Zittern, Leere im Kopf, Magen-, Darm- und Blasenaktivierung, und sehr viel mehr. Selbst Wahrnehmungsstörungen können auftreten.

Ein bisschen Aufregung vor Situationen wie z.B. einer Examens- oder Führerscheinprüfung ist ganz normal und kann sogar hilfreich und anregend sein.

Problematisch wird es jedoch, wenn Sie die Prüfungen eben wegen der Angst davor nicht bestehen oder erst gar nicht erscheinen.

---



Claudia Schneekloth

---

Hypnosystemische Therapeutin  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Psychologische Beraterin (VFP)  
Ganzheitliche Ernährungsberaterin  
Mitglied im Verband  
Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker  
für Psychotherapie und Psychologischer  
Berater e.V.

---

Stand: 8.1.2015



## Heilpraxis für Psychotherapie und Ernährungsberatung

**Blackout –**

**Prüfungen bestehen**

Claudia Schneekloth

## Methoden

---

Die Herangehensweise über die unbewusste Ebene kann sehr hilfreich sein, denn schließlich zittern wir nicht bewusst oder entwickeln absichtlich hohen Blutdruck.

Wäre das so, könnten wir diese Symptome ja genauso schnell abstellen, wie wir sie generiert haben.

In diesem Kurs werden Strategien zum Umgang mit Prüfungsängsten vermittelt.

Wir werden die Ängste genau unter die Lupe nehmen und unsere unbewussten Fähigkeiten daraus sichtbar und bewusst für uns nutzbar machen.

Wir werden auch klären, was in diesen Zeiten z.B. mit unserem Mut und der Zuversicht geschieht, und wie wir diese bewusst wieder aktivieren können.

---

## Konditionen

---

Dieser Gruppenkurs findet als Block Freitag und Samstag statt.

### Die Zeiten:

Freitag: 17 – 20 Uhr

Samstag: 10 – 16 Uhr

**Kosten:** 87,-€

---

## Die Praxis



## Kontakt

---

### Praxis:

Groner-Tor-Straße 16  
37073 Göttingen  
Telefon: 0551-3706860  
clauschnee@t-online.de  
psychotherapie-schneekloth.de.to

---