

Prüfungsangst oje!

Kennen Sie das?

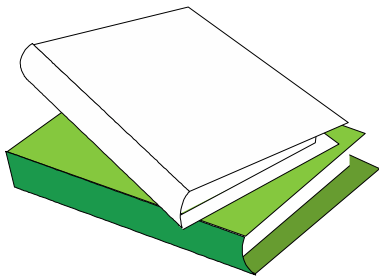
Eine Prüfung ist angesagt. Ein wichtiger Termin steht bevor (z. B. eine Prüfung oder ein Bewerbungsgespräch). Sie sind bereits im Vorfeld nervös und ängstlich. Ihr Körper reagiert mit unterschiedlichen, unangenehmen Symptomen. Der Magen verkrampft sich, die Hände zittern oder schwitzen.

Der Kopf ist plötzlich leer.

Negative Gedankengänge bewirken Angstgefühle. Angstgefühle produzieren Angstsymptome wie z. B. Herzklopfen, Schwindel und Schlaflosigkeit. Bei starkem körperlichem und emotionalem Stress ist das menschliche Gehirn nur beschränkt leistungsfähig, dies zeigt sich als Konzentrations- und Gedächtnisschwäche.

Daraus entwickelt sich sehr schnell ein Teufelskreis der lähmt und zu Misserfolgen führen kann. Doch das muss nicht sein.

Wingwave-Coaching bietet schnelle Abhilfe.



Prüfungsangst ade

Was ist Wingwave-Coaching?

Wingwave ist eine bewährte Coaching-Methode zur Regulierung von Leistungsstress und Prüfungsblockaden.

Eine ausführliche Beschreibung der Methode sowie einige interessante Fallbeispiele finden Sie unter www.wingwave.com.