

PRÜFUNGSANGST WEG mit wingwave®-Coaching

Kennst du das?

Schon beim Gedanken an

- **Schularbeiten und Tests**
- **Mündliche Prüfungen**
- **Referate**
- **Schulaufführungen**



hast du

- **Angst vor Blackout**
- **Körperliche Beschwerden wie**
 - Übelkeit, Kopfschmerzen
 - Schlafschwierigkeiten
 - Appetitlosigkeit
- **Hinderliche Gedanken, wie**
 - „Ich schaffe das nicht“
 - „Egal was ich lerne, bei der Prüfung ist alles weg“
 - „Ich bin dumm“

Du kannst etwas dagegen tun!

Wie funktioniert das?

Bei Angst und Stress ist dein Gehirn auf „Überleben“ programmiert. Daher fällt es dir dann schwer,

- dich zu konzentrieren
- dich an gelernte Inhalte zu erinnern
- Gelerntes auf neue Aufgaben anzuwenden

Das wingwave®-Coaching setzt direkt an der Emotion an.

- Angst und Stress lösen sich schnell auf
- Du kannst dich wieder konzentrieren
- Du kannst dein Wissen besser abrufen
- Das führt zu besseren Noten
- Und das wiederum zu mehr Motivation
- Und zu mehr Spaß in der Schule!

SCHON NACH WENIGEN COACHINGS

- **Ist die Angst weg**
- **Fühlst du dich gestärkt**
- **Kannst du dich wieder gut konzentrieren**
- **Kannst du dein gelerntes Wissen gut in Prüfungssituationen abrufen**

