

Prüfungsangst mit Hypnose besiegen

Die Angst, vor einer wichtigen Klausur oder Klassenarbeit zu versagen, kennt wohl jeder. Doch der Begriff „Prüfungsängst“ umfasst noch viel mehr: die Furcht vor einem Auftritt vor einem größeren Publikum, die qualvolle Pein einer öffentlichen Rede oder die quälende Schüchternheit, wenn man sich bei einem Meeting zu Wort meldet. In all diesen Situationen ist ein normales Maß an Aufregung normal – vor allem für jene Menschen, die nicht gerne im Mittelpunkt stehen. Doch Prüfungsangst geht über dieses normale Maß an Aufregung hinaus und kann ein regelrechtes Martyrium sein: mit völliger Denkblockade, Panikattacken, Schweißausbrüchen, Übelkeit und Kreislaufbeschwerden bis zur Ohnmacht. Wer so eine Erfahrung macht, reagiert meist mit massivem Vermeidungsverhalten, um nur ja nicht wieder in eine ähnlich quälende Situation zu gelangen. Das wiederum hat äußerst negative Folgen für den Bildungsweg und das Berufsleben.

Vom Mini-Trauma zur Prüfungsängst

Prüfungsangst hat meist nichts mit fehlender Vorbereitung zu tun und wirkt daher oft völlig irrational. Das ist sie in gewisser Weise auch, denn hinter dieser Angst steckt oft eine Art „Mini-Trauma“ aus vergangenen Zeiten. Etwa fest im Unterbewusstsein verankerte Kindheitserlebnisse und Assoziationen mit einem Moment des Versagens. Es geht also um die Erinnerung an Lebenslagen, in denen man sich lächerlich gemacht hat und sich hilflos und klein gefühlt hat. Diese Assoziationen sind unbewusst, können aber genau dann auftreten, wenn sie am wenigsten erwünscht sind – als Angst vor einer Prüfung!

Die Prüfungssituation oder Situation der Wortmeldung muss dabei gar nicht sehr an dieses vergangene Mini-Trauma erinnern. Schon kleine „Funken“ reichen aus, um das ursprünglich Erlebte wieder lebendig werden zu lassen und darauf mit mehr oder weniger heftigen Blockaden zu reagieren.

Das Fatale an dieser Situation ist, dass die aktuellen und wiederkehrenden Versagenserlebnisse das Ursprungsereignis immer mächtiger machen. Solange, bis die Angst vor einer Prüfung zu einem scheinbar untrennbaren Teil der eigenen Persönlichkeit wird.

Prüfungsangst mit Hypnose bewältigen

Es gibt allerdings Methoden und Möglichkeiten, um diese belastende Verankerung wieder aufzuheben. Markus Krügel, Leiter des Instituts für Mentaltraining in Frankfurt, setzt die Hypnotherapie als erfolgreiche Therapieoption ein. Der ausgebildete Hypnotiseur (Advanced Level) verfügt über viel Erfahrung in der Hypnosetherapie und speziell in der Hypno-Analytik. Auch bei Prüfungsangst lassen sich mit Hypnose die Selbstheilungskräfte aktivieren und neue Lebensenergie gewinnen. Sehr effektiv ist hier die Hypno-Analytik, denn diese „gräbt“ besonders tief, um sozusagen die Wurzel des Übels zu entdecken: jene Ereignisse – oft aus der Kindheit – die die aktuellen Probleme in Sachen Rede- und Prüfungsangst verursachen.

Gute Erfolge und nachhaltige Besserung

Die Antwort auf die Frage, ob sich auch Prüfungsangst mit Hypnose therapieren lässt, ist daher ein klares „Ja!“. Die Techniken der Hypnosetherapie lösen erfolgreich Blockaden und zeigen gute Erfolge bei spezifischen Versagensängsten. So schafft die Hypnotherapie die Basis für ein neues und entspanntes Erleben von Situationen, die man bislang fürchtete. Dieses Erleben ist nicht nur temporär, sondern wird dauerhaft und fest im Unterbewusstsein gespeichert. Die Angst vor Prüfungen wird unter Hypnose also wirkungsvoll aufgelöst.

Prüfungsangst mit Hypnose zu behandeln, bedeutet oft, eine rasche und vor allem nachhaltige Besserung zu erleben bei der Auflösung von Nervosität und Lampenfieber – sei es nur vor Prüfungen, einer Rede bzw. Präsentation in der Firma oder bei anderen wichtigen Ereignissen.

Wird die Prüfungsangst mit Hypnose behandelt, wird der Betroffene bei der Hypno-Analytik sanft in Trance versetzt. Das ist nicht mit Willenlosigkeit gleichzusetzen, sondern erzeugt lediglich einen sehr tiefen Zustand der Entspannung, in dem sich auch manifeste Blockaden gut lösen lassen.