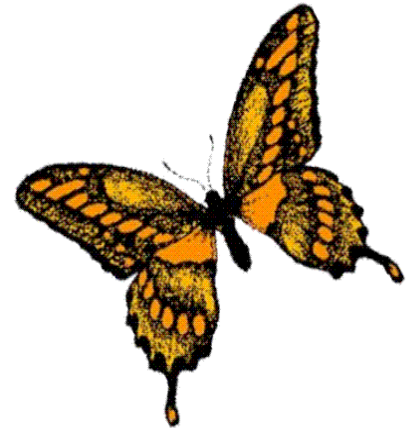




Prüfungsangst wegwinken?

Bestandene Abschlussprüfung dank wingwave!

Prüfungssituationen sind Ausnahmesituationen. Meist steigt der Stresspegel schon Wochen vor dem eigentlichen Termin. Trotz guter Vorbereitung flattern die Nerven, nächtelange Schlafstörungen und die unbezwingbare Angst vor dem Blackout während der Prüfung, vor dem Verstummen oder Stottern.



Mit der **wingwave**-Coachingmethode gelingt es, diese Angst und die damit verbundenen Blockaden in den Griff zu kriegen.

Die Kombination von Kinesiologischem Ringtest und R.E.M. (Rapid Eye Movement)-Simulation im Wachzustand bewirken, dass die Stressmomente rasch identifiziert werden können und durch das Winken vor den Augen des Betroffenen im wahrsten Sinne des Wortes weg gewunken werden.

Von der sensationellen Wirkung möchte ich Ihnen anhand eines Falles im letzten Herbst berichten:

Ein junger Mann stand vor seiner Lehrabschlussprüfung als Buchhalter. Seine Zeugnisse immer mit Auszeichnung zählte er zu den Klassenbesten in der Berufsschule, trotzdem war er vor Prüfungen immer so aufgeregt, dass er bereits Tage vorher unter heftigen Bauchschmerzen und Nächten vorher unter Schlaflosigkeit litt.

Seine Ausbilderin schickte den jungen Mann zu mir und bat mich, ihn mental auf die Prüfung vorzubereiten. Sie befürchtete, er würde bei der Prüfung so aufgeregt sein, dass er sich alles verderben würde.



In der Coaching-Sitzung: Schon in der gedanklichen Vorstellung an die Prüfung verschlug es dem jungen Mann die Sprache, seine Hände fingen an zu schwitzen, sein Gesicht spiegelte reine Angst.

Mit dem kinesiologischen Ringtest stellten wir fest, dass die mündliche Prüfung angstbesetzter war als die schriftliche. Bereits nach der ersten Wink-Sequenz entspannte sich der junge Mann merklich. Trotzdem empfand er sofort Bauchschmerzen, wenn er nur an den Prüfungstermin dachte.

Es zeigte sich in weiteren kinesiologischen Testungen, dass die Ursache in der Vergangenheit zu suchen sei: im Alter von fünf Jahren. Der junge Mann blickte mich erstaunt an und konnte keinen Zusammenhang herstellen. Nach kurzer Überlegung meinte er, er musste mit fünf Jahren in die Vorschule gehen und wollte überhaupt nicht. Aber seine Eltern haben ihn trotzdem geschickt, alle anderen Kinder waren bereits sechs Jahre alt. Eine Wink-Sequenz brachte eine deutliche Erleichterung, aber irgendetwas war noch da: Der Körper zeigte Stress bei den Emotionen Angst und Wut.

Der junge Mann erinnerte sich weiter, dass er den Weg in die Vorschule immer alleine zurücklegen musste, es waren ja nur wenige Minuten – die offenbar einem Fünfjährigen doch Angst einflößten. Sofort wurde diese erinnerte Emotion bewunken, der junge Mann konnte das erste Mal lächeln. Nun konnte er sich die Wut auf seine Eltern eingestehen, die er damals als Fünfjähriger empfunden hatte. Auch diese Emotion schickten wir durch Winken vor seinen Augen in die Verarbeitung.

Der abschließende Ringtest zeigte, dass weder der Prüfungstermin, noch die schriftliche oder mündliche Prüfung dem jungen Mann Stress verursachten. Mit entspanntem Gesichtsausdruck verließ er die Coachingsitzung und bestand einige Wochen später mit Auszeichnung seine Lehrabschlussprüfung.

Für mich zeigt dieser Fall, dass innere Blockaden uns trotz intensiver Bemühungen daran hindern erfolgreich zu sein und dass diese Blockaden nicht ursächlich mit dem Ereignis in Verbindung gebracht werden können und daher auf kognitiver Ebene nicht gelöst werden.





Die **wingwave**-Methode bietet die Möglichkeit in kurzer Zeit seinen Blockaden auf die Spur zu kommen, sie im Wachzustand in die Bearbeitung ans Gehirn zu schicken und sich davon zu befreien.

Besonders unterstützend ist **wingwave** bei Prüfungsangst und Lernstress, Präsentations- und Auftrittsstress, für Sportler in der Vorbereitung von Wettkämpfen und Turnieren.

Mehr Informationen auch unter: www.wingwave.com

Mit **wingwave** kriegen Sie Ihre Emotionen in den Griff.



Mit winkenden Grüßen

Martina Wirth

