



Lernstörungen, Prüfungsangst und Blackouts Hilfe bei Stress, Ängsten und emotionalen Problemen

Blackout

„Einen Blackout bekommen, wie ich das mache, das kann ich genau erklären, das ist ganz einfach. Zuerst schaue ich bei einer Klausur alle Aufgaben durch. Ich entdecke sofort - da bin ich Spezialist - die Aufgaben, die ich richtig schwer finde und knifflig. Ich fange schon im Voraus an, nach einer Lösung ad hock zu suchen und finde keine, obwohl ich mir die Aufgabe noch nicht einmal durchgelesen habe. Das was ich gut kann, ist plötzlich unwichtig geworden, ich konzentriere mich nur auf das, was ich nicht kann.“

Herzklopfen, Schweißausbrüche

„Dann fange ich an mein Herz schneller schlagen zu lassen, ich bin nämlich aufgeregt und bekomme ganz feuchte Hände. Ich suche und suche in meinem Kopf nach Lösungen aber keine ist da. Ich bin wie erstarrt. Auch die leichten Aufgaben werden plötzlich schwer und können nur noch mit ganz viel Mühe gemacht werden. Nach Abgabe der Klausur kann ich nur noch an die Angst denken, die ich habe wieder eine schlechte Note zu bekommen-vielleicht ein Ausreichend. Es ist zum Verzweifeln, an Schlafen ist jetzt gar nicht

zu denken.“

Lernstörungen

Das Thema Lernen betrifft heute nicht nur Kinder, Jugendliche und Studenten, sondern uns alle. Die Welt ist schnelllebiger geworden, und Veränderungen geschehen im schnellen Tempo. Um „up to date“ zu bleiben, müssen wir heute alle lernen, lernen, lernen.

Nehmen wir einfach mal an, dass wir alle unbegrenzt intelligent sind. In jedem Menschen stecken Ressourcen, Fähigkeiten und Talente, die mehr oder weniger gelebt werden. Wenn man an dem Thema Lernstörungen arbeitet, ist es nötig, der Annahme entgegenzuwirken, dass andere intelligenter und klüger sind. Dies ist eine Herangehensweise, die Kinder und Erwachsene stark machen kann. Eine bessere Herangehensweise könnte sein, dass wir alle unbegrenzt intelligent sind und nur mit emotionalen Blockaden behaftet sind, die uns hindern, gut in der Schule zu sein, Prüfungen ohne Angst zu durchlaufen, frei vor Menschen zu sprechen oder bei einer Arbeit klar denken zu können.

Mögliche Blockaden

Mögliche Blockaden, die zu Lernstörungen führen können,



sind Glaubenssätze, die wir im Leben gelernt haben oder die wir zu Hause immer wieder gehört haben. „Dein Bruder ist sowieso besser als Du“, „Du kannst das nicht“, „was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr“, usw. Nicht nur Glaubenssätze sondern auch Bilder von einer unangenehmen Situation, die wir im Kopf tragen oder Emotionen, die in uns stecken, können uns hindern unsere natürliche Intelligenz, Fähigkeiten

und Talente auszuleben.

Lösungsansätze

Wenn es sich um ein emotionales Lernhindernis handelt, wie oben beschrieben, lohnt es sich danach zu schauen, was die Ursachen sind, um diese aufzudecken und zu lösen. Dafür gibt es Methoden und Techniken, um wieder an seine natürliche Intelligenz anzuschließen, die frei ist, von Lernblockaden und hemmenden Glaubenssätzen.



Die Gesundheitspraxis

Anwendungsgebiete:

Stressbewältigung

Ängste

Psychosomatische Beschwerden

Selbstwertprobleme

Kummer, Trauer

Schlafstörungen

Partnerschaftsprobleme

Midlife-Krise

Lernstörungen bei Kinder

Coaching in Berufsfragen

u.v.m

Kostenlose Kennenlern-Sitzung
vom 29.11 - 03.12.2010
Terminvereinbarung
unter 0 22 35 - 4 65 53 00,
01 51 - 20 75 23 60 oder
info@die-gesundheitspraxis-erftstadt.de

Carola Wüstenberg
Heilpraktikerin/
Coaching in Berufsfragen
Gymnicher Hauptstraße 60
50374 Erftstadt-Gymnich
Tel.: 0 22 35 - 4 65 53 00
Mobil: 01 51- 20 75 23 60

info@die-gesundheitspraxis-erftstadt.de
www.die-gesundheitspraxis-erftstadt.de

