

Hypnosetherapie-Linth



**Herzrasen, zittrige Hände und Beine, Schweißausbrüche, Bauchschmerzen, schlaflose Nächte und ein leerer Kopf:
Lernende, die unter Prüfungsangst leiden, haben Angstzustände. Sie fürchten den Blackout genauso sehr wie das Gefühl – mal wieder – versagt zu haben.**

Prüfungsangst vorbeugen und abbauen!

Misserfolg in Prüfungssituationen verursachen negative Gedanken und führen zu Angstgefühlen und verstärken Lernblockaden. Je nach Stärke des "Blackouts" kann es bis zum vollständigen Versagen kommen, das ungünstige Körpersymptome und Verhaltensweisen verursacht.

Doch Prüfungsängste können frühzeitig erkannt werden, denn sie werden durch Verhaltensauffälligkeiten sichtbar. Diese treten nicht nur unmittelbar vor, während oder nach der Prüfung auf, sondern schon lange vorher. Der Lernende bekommt z.B. Bauchschmerzen und weigert sich, zum Unterricht zu gehen.

Wenn sich für die kommende Prüfung eine Erwartungshaltung entwickelt, diese auch nicht zu bestehen, beginnt er sein Selbstbewusstsein zu verlieren und entwickelt daher noch mehr Angst. Es bildet sich ein Teufelskreis, aus dem der Betroffene kaum herauskommt.

Mein Name ist Peter Oswald
In einer 2-jährigen Ausbildung habe ich mich zum dipl. Hypnosetherapeuten ausbilden lassen.



Die Ausbildung umfasste zu jeder Menge Theorie, auch immer wieder einen praktischen Teil. In diesem, die erlernten Praktiken auch angewendet wurden.

Ich bin ein Hypnospezialist, der über eine hervorragende Ausbildung und grosse Erfahrung verfügt. Weiterbildungen und Supervisionen runden meine Kompetenz ab.

Signale erkennen

Mindestens 20 Prozent der Kinder im Grundschulalter haben Schlafprobleme, die oft mit Schulproblemen, Hyperaktivität und Konzentrationsschwäche assoziiert sind. Die Kinder klagen z.B. über Kopf- und Bauchschmerzen und weigern sich in die Schule zu gehen.

Bei Studenten wird noch ein anderes Thema aktuell: Drogen.

Untersuchungen haben ergeben, dass fünf Prozent der Studenten ihr Gehirn "dopen". Und jeder Zweite nimmt verschreibungspflichtige Medikamente zur Vorbereitung auf eine Prüfung. Fast genauso viele verwenden sie jedoch auch bei generellem Stress.

Für sie sind Eigenschaften wie Nervosität, Anspannung, Unsicherheit sowie eine stärkere Reaktion auf Stress kennzeichnend.

Bei ersten Anzeichen der Prüfungsangst soll professionelle Hilfe beansprucht werden. Mit Hilfe der Hypnosetherapie wird an der Vorbeugung und am Abbau der Prüfungsangst gearbeitet. Es werden Ursachen für die Prüfungsangst ermittelt und zielgerechte Methoden eingesetzt, diese Ursachen aufzulösen. Der Glaube an die eigene Lernfähigkeit und das Anzeichen des Erfolgs stärken das Selbstwertgefühl.

Anderthalb Jahre lang, hatte ich die Möglichkeit in Zürich in einer renommierten Hypnosepraxis mein Wissen auszubauen und zu perfektionieren. In dieser Zeit hatte ich schon unzählige Klienten, mit Erfolg, behandeln dürfen.

Seit Januar 2012, betreue ich Klienten in der eigenen Praxis, an der Kirchgasse 16 in Weesen.

Schauen Sie doch auf meine Homepage:

www.hypnosetherapie-linth.ch

Viel Spass dabei!

Peter Oswald, Kirchgasse 16, CH-8872 Weesen
Tel: 055 615 50 13 oder info@hypnosetherapie-linth.ch