

MEIN KIND HAT PRÜFUNGSANGST

LEITFADEN FÜR ELTERN VON JUNGEN
MENSCHEN

ANDREA MEINEKE-STADLER
WWW.PRUEFUNGSANGST-WAR-GESTERN.DE



I N H A L T

SEITE 4

URSACHEN FÜR PRÜFUNGSANGST

Warum Ihr Kind betroffen sein könnte.

SEITE 7

PRÜFUNGSANGST WAR GESTERN

Wie Sie als Eltern Ihrem Kind helfen können.

SEITE 9

BONUS

3 TIPPS FÜRS LERNEN TROTZ PRÜFUNGSANGST

Wie Sie Ihr Kind in der Vorbereitungszeit für die Prüfungen unterstützen können.

SEITE 13

ÜBER MICH



HERZLICH WILLKOMMEN



Kommt Ihnen das bekannt vor ?

Ihr Kind hatte viel gelernt, war richtig gut vorbereitet, ging in die Schule, schrieb den Test und ... wieder bekam es nur eine schlechte Note.

Der Grund: Es war viel zu aufgeregt während der Prüfung, es zitterte, atmete schnell und oberflächlich, es schwitzte an den Händen, es war ihm schwindlig etc. oder es bekam einfach einen Blackout. Und weg war der ganze Stoff.

Nichts ist ihm mehr eingefallen. Zu ärgerlich und schade!

Ich möchte Ihrem Kind helfen mit seiner Angst besser umgehen zu können und Prüfungen erfolgreich zu bestehen.

Mein Name ist Andrea Meineke-Stadler und ich begleite Menschen mit Prüfungsangst dabei, ihre Ängste und Blockaden aufzulösen.

In diesem e-Book erläutere ich Ihnen die möglichen Ursachen für die Prüfungsangst Ihres Kindes. Sie bekommen einen Überblick darüber, was in Ihrem Kind vorgeht. Und was dagegen zu tun ist.

Außerdem stelle ich Ihnen 3 Tipps vor, wie Ihr Kind und Sie die wichtige Lernphase gestalten können, um sich optimal auf die Prüfung vorzubereiten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Wenn Sie professionelle Unterstützung für Ihr Kind wünschen, zögern Sie nicht, Kontakt mit mir aufzunehmen.

Ich bin für Sie und Ihr Kind da.

Viele Grüße,
Ihre



PRÜFUNGSANGST: DIE URSACHEN

WIE DAS LIMBISCHE SYSTEM UNSERE ÄNGSTE BEEINFLUSST

Um zu verstehen, wie Prüfungsangst entsteht und warum es nicht so leicht ist, mit ihr umzugehen, ist ein Blick auf unser Gehirn unumgänglich. Ich lege hier den Schwerpunkt auf drei Regionen dieses Organs, die helfen, die Prüfungsangst zu ergründen.

1. Der Neocortex

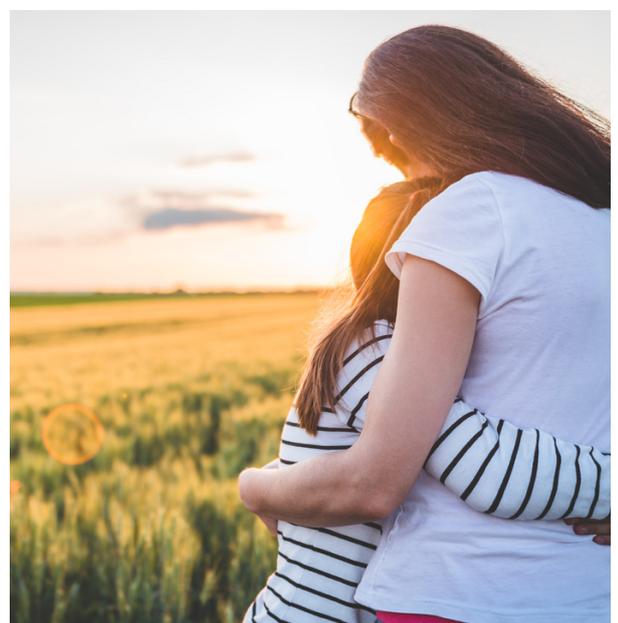
Im Neocortex, dem „Bewusstseinsgehirn“ liegt alles gespeichert, was wir uns an logischem Denken angeeignet haben: Das Zeitverständnis, die Logik, der Humor, die Sprache, das religiöse Verständnis, das Denken, die Verhandlungskompetenz, Problemlösefähigkeiten, Organisations- und Strukturvermögen und vieles mehr.

2. Das limbische System

Unser limbisches System, ein sehr alter Teil unseres Gehirns, ist der Sitz unserer Emotionen. Auch die Regulation vegetativer Funktionen, wie unsere Atmung etc., die Lern- und Gedächtnisleistung wird hier gesteuert.

Und hier werden Erinnerungsspuren bewertet (z.B. alte misslungene Prüfungen), die sich an zukünftige, ähnliche Situationen anknüpfeln.

Deshalb ist unsere Arbeit mit diesem Hirnareal und die Entkoppelung von alten Stresserfahrungen in Prüfungen von besonderer Bedeutung.



3. Das Reptilienhirn

Es ist der evolutionär älteste Teil unseres Gehirns, auch Stammhirn genannt. Seine Aufgabe ist es, Überleben zu sichern. Es ist verantwortlich für unser instinktives Verhalten. Wenn es aktiviert ist, kennen wir nur noch drei Möglichkeiten:

- Angriff
- Flucht
- Erstarrung

Unsere Stresshormone sorgen dafür, dass wir keinen klaren Gedanken fassen können, der Überlebensmodus ist aktiviert. Unser Neocortex arbeitet viel langsamer als das Reptiliengehirn und wird von ihm "ausgebremst".



Was bei Prüfungsangst in unserem Hirn passiert

Wenn Ihr Kind z.B. bei einer Abfrage vor der Klasse ausgelacht wurde oder bei einer wichtigen Prüfung durchgefallen ist oder aber ein Lehrer entwertende Bemerkungen bei schlechten Noten gemacht hat, dann wird das in unserem Unterbewusstsein gespeichert.

Alles negativ Erlebte kann in erneuten Testsituationen plötzlich wieder präsent sein und schon hat Ihr Kind eine Blockade und hat keinen Zugriff mehr auf das Gelernte.

Glaubenssätze können zu Prüfungsangst führen.

Aufgrund verschiedener Situationen hat Ihr Kind vielleicht Sätze wie diese oder andere im Kopf, die ihm vermittelt wurden:

"Ein guter Schulabschluss entscheidet über dein späteres Leben."

"Was denken meine Freunde, wenn ich schon wieder eine 5 schreibe."

"An Mathematik wirst du scheitern!"

Diese Aussagen bleiben als unbewusste Glaubenssätze in uns gespeichert. Sie prägen oft unser gesamtes Leben, unsere Beziehungen und unser Weltbild.

Wenn nun eine Prüfungssituation auftritt, sendet unser limbisches System "**GEFAHR!**" und aktiviert mithilfe anderer Hirnareale sofort unser Reptiliengehirn.

Fluchtimpulse und Erstarrung sind die Folge.

Prüfungsangst.



Menschen sind unterschiedlich

Es gibt unterschiedlich veranlagte SchülerInnen, ängstlichere, schüchterne Menschen und „mutigere“, robustere, resilientere, extrovertierte Menschen.

Und es gibt die unterschiedlichsten Atmosphären in Familien und Vorbilder durch die Eltern.

Wenn ein Kind besonders schüchtern ist, schreibt oder sagt es lieber überhaupt nichts, bevor eine falsche Antwort aus ihm kommt, um sich nicht zu blamieren.

Sind Eltern oder ein Elternteil eher ängstlicher und vorsichtiger, kann sich so ein Verhalten auch auf das Kind übertragen...manchmal hatten die Eltern oder ein Elternteil selber Prüfungsangst und es ist eigentlich ursprünglich gar nicht das Thema des Schülers/Studenten.

Auch das Umfeld hat Einfluss!

Natürlich spielt es eine Rolle wie zuhause mit Noten, die ein Schüler bekommt, umgegangen wird.

Wird gelobt oder geschimpft?
Gibt es Bemerkungen wie:

"Na, es ist ja nur ein Dreier, das könntest du aber besser!" ?

Natürlich wollen viele Eltern ihrem Kind eine gute Zukunft ermöglichen und treiben ihr Kind aus dieser Motivation heraus an.

Diese Erwartungshaltung sowie Leistungsorientierung kann einen sehr großen Druck erzeugen.

Andere mögliche Einflüsse auf das Kind:

- strenge, schimpfende LehrerInnen
- Versagen in einem bestimmten Fach
- ihn auslachende MitschülerInnen bei einem Gedichtvortrag
- Mobbing etc. von LehrerInnen und SchülerInnen seine schulische Leistung betreffend

All das kann oft Jahre zurückliegen, wird aber in Prüfungssituationen plötzlich wieder erinnert ... weil es im Unbewussten gespeichert ist.

In allen Fällen macht sich die Schülerin negative, sich schwächende und entwertende Gedanken wie:

"Das schaff ich nie!"

"Bestimmt werde ich wieder nicht fertig."

"Was ist, wenn ich wieder eine 5 schreibe?"

Das erzeugt Unsicherheit und Angst.

Die Gehirnchemie muss positiv beeinflusst werden!





PRÜFUNGSANGST: WAS IST ZU TUN?

WIE SIE IHR KIND UNTERSTÜTZEN KÖNNEN.

1. Eine Note sagt nichts über den Wert meines Kindes aus!

Uns muss klar sein:

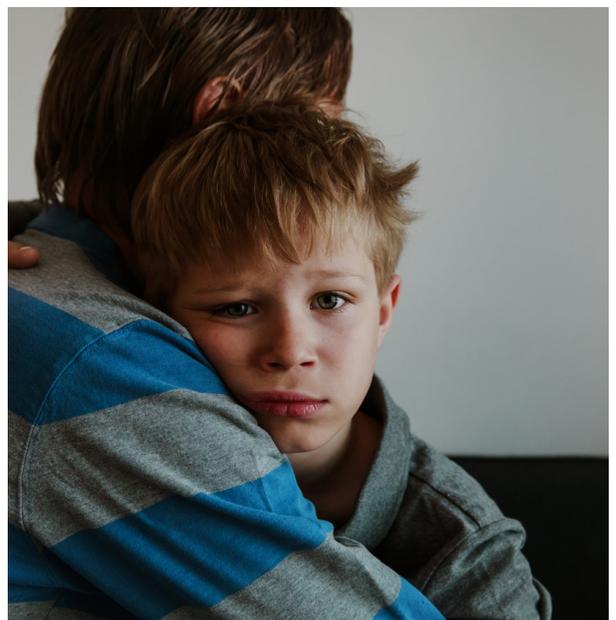
Eine schlechte Note ist eine Augenblicksbetrachtung. Ihr Kind besitzt darüber hinaus zahlreiche Fähigkeiten und Anlagen!

Was Andere über mein Kind denken ist zweitrangig, um nicht zu sagen, völlig unwichtig.

Ich liebe mein Kind, wie es ist, egal, mit welchem Prüfungsergebnis es nach Hause kommt.

Das ist das Wichtigste, was wir als Eltern unserem Kind vermitteln können, um seiner Prüfungsangst zu begegnen.

Ohne diese Einstellung ist keine Besserung möglich. Mein Kind braucht, dass ich ihm das Gefühl vermittele, dass es anerkannt und geliebt ist – unabhängig von seiner Leistung.



2. Um meine eigenen Zweifel und Ängste kümmere ich mich selbst!

Natürlich möchte ich, dass mein Kind die besten Chancen im Leben hat, was in unserer Gesellschaft sehr eng an einen guten Schulabschluss gebunden ist. Daran führt leider kaum ein Weg vorbei.

Dennoch haben meine Ängste und Sorgen nichts bei meinem Kind zu suchen. Es sind meine Geschichten und Zukunftsszenarien, die in mir entstehen.

Meinem Kind nützen sie nichts.

Was mein Kind braucht, ist dass ich an es glaube und ihm vertraue. Und dass es versteht, dass eine schlechte Note **keine** Katastrophe ist, sondern nur das, was es ist: Eine schlechte Note. Punkt.

Und: Wie wichtig ist eine schlechte Note in einem halben oder ganzen Jahr ?

Wenn ich Gelassenheit ausstrahle und an die Stärken und positiven Fähigkeiten meines Kindes glaube, dann wird sich das auch auf mein Kind übertragen.

3. Ein gutes Umfeld

Wenn mein Kind in einem belastenden Umfeld lebt, kann das seine Prüfungsangst verstärken!

Das heißt für mich und/oder meinen Partner: Ich muss darauf achten, eventuelle Probleme zu lösen und mein Kind nicht damit zu belasten.

Eine möglichst sorgenfreie Umgebung ist die beste Unterstützung, die Eltern ihrem Kind geben können.

4. Hilfe holen, bevor es zu spät ist

Vielleicht achten Sie bereits auf all diese Aspekte, und trotzdem leidet Ihr Kind unter seiner Prüfungsangst.

Oder Sie konnten in keiner der genannten Punkte eine Ursache für das Problem finden.

Wie auch immer sich die Situation darstellt: Es ist wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen, wenn Ihr Kind und/oder Sie nicht mehr weiter wissen.

Die Blockaden und Prüfungsängste sind auflösbar und ich helfe Ihrem Kind dabei ...

- in nur fünf Terminen,
- persönlich in München oder online,
- völlig ohne Medikamente,
- wirksam und bewährt durch die direkte Arbeit mit dem Limbischen System und
- ergänzt durch meine langjährige psychotherapeutische Arbeit und meine Berufserfahrung als Sonderschullehrerin.



**NUR FÜNF TERMINE MIT
IHREM KIND REICHEN AUS!**

**VEREINBAREN SIE EIN
KOSTENFREIES
KENNENLERN-GESPRÄCH:**

www.pruefungsangst-war-gestern.de

08106 - 37 99 550

B O N U S

DREI TIPPS FÜRS LERNEN
TROTZ PRÜFUNGSANGST



TIPP 1: LERN EINHEITEN

1

Eine Prüfung kann sich anfühlen, wie ein unüberwindbarer Berg. Das nimmt schon von Anfang an jeden Mut und viel Energie.

Es ist wichtig, dass sich Ihr Kind bewusst macht:

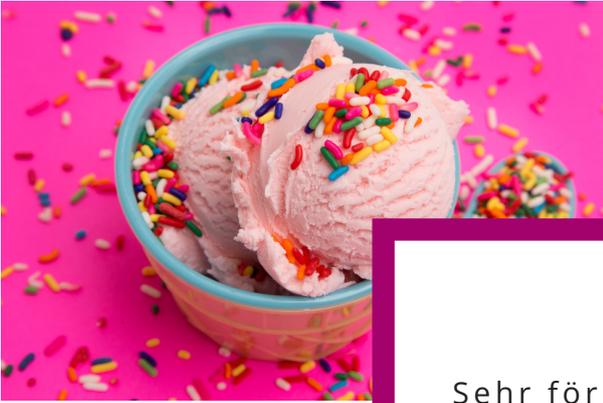
Es geht immer Schritt für Schritt voran.

Das bedeutet praktisch:

- Ihr Kind sollte sich kleine Lernportionen einteilen und große Themen in kleine Unterthemen unterteilen.
- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind kleine Lerneinheiten. Lange Lernzeiten bringen nicht viel, die Konzentration lässt nach.
- Ihr Kind sollte bei diesen kleinen Lerneinheiten konsequent bleiben. Möglichst nichts vor sich herschieben!



TIPP 2: GEMEINSAM BELOHNEN



Sehr förderlich ist es, wenn bereits in der Lernzeit eine positive Stimmung entsteht. Malen Sie sich mit Ihrem Kind bereits jetzt etwas Schönes aus, was Sie gemeinsam unternehmen können, wenn die Prüfung überstanden ist.

Wichtig: Es geht hier nicht um Konditionierung oder eine Belohnung von Ihnen. Ihr Kind sollte stets das Bewusstsein haben, **dass es sich selbst belohnt!**

zum Beispiel:

- ein Belohnungseis essen
- einen schönen Ausflug machen
- Kinotag
- ...



TIPP 3 : UNTERSTÜTZUNG



Eine gute Lernbegleitung ist nicht einfach.

Viele Eltern möchten ihren Kindern direkt helfen und setzen sich dazu, sei es bei den Hausaufgaben oder bei der Prüfungsvorbereitung.

Leider ist hin und wieder zu beobachten, dass manche Eltern sehr streng oder etwas zu ambitioniert begleiten.

Wenn es der finanzielle Rahmen zulässt, spricht nichts dagegen sich an **eine professionelle Nachhilfe-Agentur oder eine Privatlehrerin** zu wenden.

So unterstützen Sie Ihr Kind und es schont die Beziehung von Kind und Elternteil!





ÜBER MICH

ANDREA MEINEKE-STADLER

Ich bin Mutter von drei Kindern und habe viele Erfahrungen mit ihnen und ihren Schulfreunden sammeln "dürfen".

Als ich auf den neuen, revolutionären Ansatz aus den USA gestoßen bin (Limbisches Coaching nach der PALO ALTO COACHING Methode), war dies die Geburtsstunde für mein therapeutisches Coaching "Prüfungsangst war gestern".

Ich war und bin begeistert von der schnellen Methode und von deren Genialität. Ich kenne keine alternative Herangehensweise, die so einfach, schnell und hochwirksam ist.

Besonders durch meinen beruflichen Hintergrund ist es mir ein Anliegen und eine Freude, dass ich Menschen direkt und nachhaltig bei ihren Prüfungsängsten helfen kann.

Viele Jahre arbeitete ich als Lehrerin im Sonderschuldienst mit schwierigen Schülern. Nun begleite ich Klienten seit 2007 in meiner psychotherapeutischen Praxis (in München) und helfe ihnen dabei, Ängste und Blockaden aufzulösen.

Seit einigen Jahren habe ich meine langjährige Erfahrung zum Thema Prüfungen mit dem "Limbischen Coaching nach der PALO ALTO COACHING Methode" kombiniert und in meinem therapeutischen Coaching "Prüfungsangst war gestern" verbunden.

Beides zusammen ergibt eine unschlagbare Kombination, die es mir ermöglicht, die Prüfungsängste Ihres Kindes in nur fünf Terminen aufzulösen.

Ich nutze den revolutionären Ansatz aus den USA, das "Limbische Coaching nach der PALO ALTO COACHING Methode" (nach Sylvia Kurpanek, Palo Alto - USA), das gezielt mit speziellen Techniken auf das Limbische System eingeht:

- Spezielle Muskelreaktionstests
- Aktivierung der natürlichen mentalen Selbstheilungskräfte im Emotionsgehirn.
- Klopftechniken zur Beruhigung des Angstzentrums
- lösungsfokussierte Gespräche

Durch die Kombination dieser vier Techniken werden diejenigen Teile des Gehirns angesprochen, in denen unverarbeitete Emotionen, Erinnerungen und "Glaubenssätze" die angestrebte Verhaltensänderung blockieren.

**NUR FÜNF TERMINE MIT IHREM
KIND REICHEN AUS!**

info@pruefungsangst-war-gestern.de

08106 - 37 99 550

Andrea Meineke-Stadler



prüfungsangst *war* gestern...

Das Kurzzeit-Coaching mit Andrea Meineke-Stadler

Copyright: Andrea Meineke-Stadler

Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz

Karl-Böhm-Straße 103 • 85598 Baldham / München

08106 - 37 99 550 • info@pruefungsangst-war-gestern.de