

# Prüfungsangst: Raus aus dem Teufelskreis

**Bergedorf (neu).** Ein Teufelskreis? Akute Prüfungsangst – ein echtes Gespenst.

Plötzlich schnürt es einem die Kehle zu, die Atmung stockt, man fühlt sich wie gelähmt. Jeder weiß, dass das Gehirn dann in den Streik tritt, auch wenn man den Lernstoff vorher total beherrscht hat. Versagen – Frust pur. Stress mit Noten durch Lernblockaden und stets wiederkehrende Ängste vor Blackout – akuter Druck macht selbst schulisch sonst leistungsfähigen Mädchen und Jungen zu schaffen. In Lehrer-Elterngesprächen versuchen beide Parteien meist, den Ursachen auf den Grund zu gehen, oft vergeblich. Selbst intensiver Nachhilfeunterricht ist für die Katz, wenn sich jemand in einer konkreten Prüfungssituation wieder allein gelassen und unsicher fühlt. Aber da hilft Anja Schade mit einem neuen Coaching-Ansatz, der in die Tiefe geht. Die Mutter von zwei Töchtern und leidenschaftliche Sportlerin unterstützt Betroffene mit dem Methodenportfolio des Instituts für Potenzialentfaltung (IPE). Das IPE setzt ausgewählte, erprobte Methoden gemäß dem aktuellen wissenschaftlichen Standard aus den Bereichen Konzentrations- und Lerntraining, Mentaltraining, Anregung bei-

der Hirnhälften und Kurzzeit-Coaching (4-6 Stunden) ein. Anja Schade zeigt hiermit Kindern und Jugendlichen individuell neue Lösungswege für ihre Blockaden auf, bietet anwendungsbezogene, handfeste Hilfe. Ähnlich wie beim Yoga unterstützt sie Kinder und junge Erwachsene mit einer Art „Traumreise“, wieder zu sich selbst zu finden. Sie lernen, bestimmte Handflächendruckpunkte zu aktivieren und gezielt Energiebahnen ihres Körpers frei zu klopfen.

Kinder und Jugendliche lernen mit Hilfe des Coachings, den eigenen Antrieb durch das konstruktive Training zu forcieren. Zu erreichen ist Anja Schade unter 0172/456 8076 oder [anja.schade@me.com](mailto:anja.schade@me.com). Infos auf: [anja.schade.coach](http://anja.schade.coach)



**Anja Schade hilft bei Lernstress und Blockaden.**

Foto: privat