



## **Workshop II Stressmanagement: Wie Sie Lernblockaden umgehen und Blackouts verhindern**

Oft verhindern Prüfungsstress oder Angst ein gutes Ergebnis in den Prüfungen. Deshalb ist es wichtig zu wissen, wie man unter Druck und Prüfungsstress Black-outs verhindern kann.

Neueste wissenschaftliche Forschungsergebnisse belegen, dass das Gehirn Informationen leichter speichern kann, wenn wir positiv und optimistisch gestimmt sind. Sich selbst unter Druck zu setzen oder in eine negative Grundstimmung zu verfallen wirkt blockierend. Glaubenssätze wie etwa „Wie soll ich den ganzen Lernstoff nur bewältigen, das ist doch gar nicht möglich“ mindern das Selbstvertrauen und verhindern die Langzeitspeicherung und den Abruf des Gelernten in der Prüfungssituation.

In dem 2tätigen Kompaktkurs geben wir Ihnen Methoden an die Hand, wie Sie Ihre Prüfungsängste und Blockaden entschärfen können, um sich entspannt vorzubereiten und in der Prüfung maximal zu punkten.

### **Inhalte:**

- 
- Umgang mit Lern- und Prüfungsstress
- Lösung von Lernblockaden (z.B. körperorientierte Verfahren)
- Blackouts vorbeugen
- Lösen von negativen Glaubenssätzen
- Positive Imaginationsübungen
- Erlernen von Entspannungstechniken
- Selbstmotivation finden
- Aktivierung der Ressourcen/ Stärken für mehr Selbstvertrauen in der Prüfung

### **Jura-Prüfungscoach**

Dipl.-Wirtschaftspsychologin Susanne Winkelmann  
Max-Josef-Park 4 82319 Starnberg  
TEL. +49.(0)8151.5567390 Mobil +49.(0)170.1637724  
EMAIL [sw@suwin.de](mailto:sw@suwin.de) WEB [www.jura-pruefungscoach.de](http://www.jura-pruefungscoach.de)