

Jugendcoaching

Wenn Angst das Denken blockiert

Das Herz pocht rasend schnell. Schweißperlen auf der Stirn, feuchte Hände, Übelkeit, Durchfall und die Angst, die das Atmen fast unmöglich macht und einfach nicht verschwindet. Heute findet die Prüfung statt, die einen seit einigen Wochen nicht mehr ruhig schlafen lässt - meist eine Qual für das ganze Umfeld.

Die meisten kennen die Symptome der Prüfungsangst recht gut. Oft leiden Schüler und Schülerinnen darunter, die besonders gut sein wollen und auch könnten. Umso frustrierender ist für diese, wenn sie in den Tests unter ihrem Können und ihren Erwartungen abschneiden. Wer sich vor Prüfungen regelrecht verrückt macht, schränkt seine geistige Leistungsfähigkeit und auch seine Lebensqualität ein. Konzentrationsstörungen und Denkblockaden sind die Folge. Das muss aber nicht so bleiben!

Oft blockieren ihre Gedanken den Körper und ein echtes Dilemma entsteht zwischen dem Wunsch, die eigenen Fähigkeiten zeigen zu können und den quälenden Gefühlen und Empfindungen im Körper. Ein Jugendcoaching kann da Erleichterung bringen.

⇒ siehe [HEB Jugendcoaching](#)