Dirk Schippel
Psychotherapie & Coaching

Brolingstraße 51, 23554 Lübeck
Tel. 0451/98 96 97 4 Fax 98 92 49 68
info@dirk-schippel.de

Prüfungsängste

Prüfungsangst?

Lampenfieber vor wichtigen Prüfungen kennt jeder. Verstärkt sich dieses Gefühl jedoch so stark, dass es zu einer unerträglichen Angst heranwächst, sprechen wir von einer psychischen Beeinträchtigung.

Prüfungsängste zählen zu phobischen Störungen und betreffen in unserer Leistungsgesellschaft sehr viele Menschen. Die Angst vor einem "black out" ist für viele Betroffenen schwierig zu ertragen und das beklemmende Gefühl, sein Wissen in der Prüfung nicht unter Beweis zu stellen stellt, führt bei vielen Prüflingen zu einem psychischen Ohnmachtsgefühl schon vor der eigentlichen Prüfung selbst. Ständig schwirrt die Frage im Kopf: "Bin ich gut genug dafür?"

Sind dann schon einige Prüfungserlebnisse schiefgegangen verstärkt sich unser Gefühl der Prüfungsangst und jede erneute Prüfung wird zur unerträglichen Qual. Begleitet werden diese Gefühle oft von Gedanken wie: "Du schaffst das sowieso nicht! Du kannst nichts! ..."

Viele Betroffene schaffen es nicht mehr, das Problem selbständig zu bewältigen und suchen sich Hilfe. Mit dieser Hilfe gelingt es, Prüfungsängste in den Griff zu bekommen und wieder positive Prüfungs- und Lebenserfahrungen zu sammeln.