

Praktische Anleitung zum reduzieren der Prüfungsangst

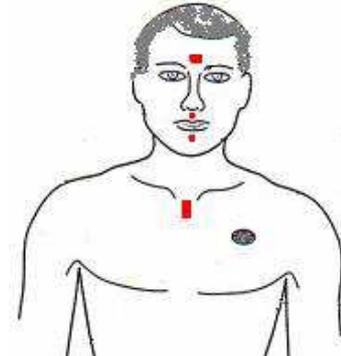
Wir wollen, dass Sie immer gut ankommen und wünschen Ihnen viel Erfolg!

mit freundlicher Genehmigung von Marion Schmiedeskamp-Vemmer

Dr. Fred P. Gallo hat eine sehr wirksame Methode entwickelt, um positive Affirmationen zu festigen: das NAEM Verfahren.

Es gibt vier Behandlungspunkte:

- S (drittes Auge) – auf der Stirn zwischen den Augenbrauen
- UN (unter der Nase)
- UL (unter der Unterlippe)
- B (Brust) (eine Handbreit unter dem Kehlkopf)



Sie gehen folgendermaßen vor:

1. Als erstes denken Sie bitte daran, eventuell vorhandene Umkehrungen oder Switching aufzulösen. (Wunden Punkt reiben und sprechen: auch wenn ich Angst vor der Prüfung habe, liebe ich mich ganz und gar) Trinken Sie ausreichend Wasser.
2. Denken Sie an das Problem an dem Sie arbeiten wollen (zum Beispiel Ihre Prüfungsangst, die Angst, durchzufallen, die Angst, sich zu blamieren ...).
3. Nehmen Sie als nächstes eine subjektive Einschätzung vor. Wie hoch schätzen Sie den Grad Ihrer Zuversicht ein? Nutzen Sie die Skala von 0 bis 10. Die 0 bedeutet hier: ich glaube überhaupt nicht an den Erfolg, 10 bedeutet: Ich bin ganz sicher, dass ich Erfolg haben. (Es wirkt aber auch, wenn Sie diese Einschätzung weglassen.)
4. Danach klopfen Sie der Reihe nach die vier genannten Punkte, beginnend mit S, UN, UL, B. Sprechen Sie dabei Ihren [positiven Satz](#) (s. unten). Stellen Sie sich dabei vor, Sie sind in der Prüfung. Wiederholen Sie diese Klopfsequenz mehrfach.
5. Einfach die vier Punkte 10 x klopfen und dabei die Affirmation immer wieder laut aussprechen. Sie sollten dieses Verfahren einige Wochen vor der Prüfung beginnen und täglich machen. Es reicht in der Regel, wenn Sie die Punkte klopfen und den Satz sprechen.
6. Sollte überhaupt keine Verbesserung erkennbar sein, führen Sie folgende Klopfsequenz durch – während Sie den SP (auf dem Handrücken) klopfen, bewegen Sie die Augen zuerst im Uhrzeigersinn und dann in die Gegenrichtung, danach summen Sie eine Melodie, zählen Sie bis 10 und summen Sie wieder eine Melodie.

Hier der positive Satz für die Theorieprüfung:

**„Ich freue mich auf die Prüfung.
Ich bin ganz gelassen, denn ich weiß,
dass ich die Theorie ausreichend
gelernt und verstanden habe.
In der Theorieprüfung zeige ich gern,
was ich kann und beantworte die
Fragen sicher und konzentriert.“**

Hier der positive Satz für die Fahrprüfung:

**„Ich freue mich auf die Prüfung.
Ich bin ganz gelassen, denn ich weiß,
dass ich eine gute/r Autofahrer/in bin.
In der Prüfung zeige ich gern, was ich
kann und fahre sicher und
konzentriert.“**

Natürlich ersetzt die Methode nicht das Lernen. Für die Theorieprüfung sollten Sie auf jeden Fall den Prüfungstest hier in der Fahrschule bestanden haben. Wir bieten in der Fahrschule für unsere (künftigen) Kunden regelmäßig Schulungen zur Bewältigung von Schul- und Fahrschulprüfungsangst an.