

„Sie wollen Ihre Prüfungsangst besiegen? Ich helfe Ihnen gerne dabei!“

Bei Interesse an einem Gespräch oder einer Informationsveranstaltung, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.



Sprechen Sie mich an!

„Meistern Sie Prüfungen in Zukunft gelassen und entspannt.“

Isola Coaching

Frank Isola
Blücherstr. 32
75177 Pforzheim

Telefon: 07231 - 6072833

Mobil: 0177 - 1970044

Fax: 07231 - 6072831

E-Mail: info@isola-coaching.de

www.isola-coaching.de



© Isola Coaching



Prüfungsangst



Blockaden einfach und erfolgreich mit wingwave® Coaching lösen!

Prüfungsangst

Ausnahmesituationen wie beispielsweise Fahrschulprüfung, anstehende Klausuren, Vorstellungsgespräche oder Abschlussarbeiten belasten sowohl unsere Psyche als auch unseren Körper. Oft leiden wir in solchen Situationen unter **extremer Nervosität**, haben **Versagensängste** oder sind geplagt von **Bauchschmerzen**.



Durch **mangelndes Selbstvertrauen** entstehen **Blockaden**, die häufig dazu führen, dass zuvor Erlerntes nicht mehr abrufbar ist. Wer kennt dieses Gefühl nicht? Zuhause wissen wir alles, Probeklausuren sind kein Problem und in der

Prüfungssituation können wir dieses Wissen auf einmal nicht mehr abrufen, der **Kopf ist wie „leer“**. Ein Teufelskreis kommt in Gang – die **Angst** vor der nächsten Prüfung ist unerträglich.

Soweit muss es nicht kommen. Mit einer einfachen und erfolgreich angewandten Methode können Sie Ihre **Prüfungsangst besiegen** – dem wingwave® Coaching.

Die Vorteile von wingwave®

Mit der anerkannten und erprobten wingwave®-Methode werden mentale Blockaden gelöst. Dadurch steigt das Selbstvertrauen und Ängste werden deutlich verringert. **Ein wingwave®-Coaching läuft wie folgt ab:** Der Coach erzeugt beim Betroffenen wache REM-Phasen, die Menschen sonst nur im Schlaf erleben, um Dinge zu verarbeiten. Dies geschieht über gezielte und schnelle Handbewegungen, denen die Klienten mit den Augen folgen müssen. Anschließend wird mit dem sogenannten Myostatik-Test überprüft, ob das zu behandelnde Thema verarbeitet ist. **Erfolgreich getestet und erwiesen wurde die Wirksamkeit von wingwave® in Studien** der Universität Hamburg, an der Medizinischen Hochschule Hannover und der Deutschen Sporthochschule Köln.

- Reduzierung von körperlichem Stress- und Belastungssymptomen, wie Schlafmangel, Bauchschmerzen und Nervosität
- Spürbare Steigerung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls
- Sicheres Auftreten und ein entspannter Umgang mit Prüfungssituationen jeder Art
- Erhöhung der mentalen Widerstandsfähigkeit (Resilienz). Sie sind weniger angreifbar“
- Herstellung des psychischen Gleichgewichts und Freisetzung neuer Energie

Bereits nach nur einer Sitzung lassen sich spürbare Veränderungen feststellen.

Ablauf eines Coachings

Das Wichtigste für mich ist es, dass sich meine **Kunden wohlfühlen** und ein gutes **Vertrauensverhältnis** aufgebaut wird. In einem ersten Gespräch erkläre ich Ihnen ausführlich die wingwave®-Methode, beantworte Ihre Fragen und wir lernen uns kennen.



Entscheiden Sie sich mit mir als Coach zusammenzuarbeiten, starten wir mit der Bearbeitung des Themas und Ihrer Problemstellung.

Gemeinsam erarbeiten wir das wünschenswerte Ziel und beginnen danach mit dem wingwave® Coaching.

Als Coach unterliege ich der Schweigepflicht und behandle Ihre Themen stets vertraulich!