Psychotherapie

„Klar im Kopf – Sicher in der Prüfung`

Lampenfieber, Blackouts oder Herzklopfen vor Prüfungen?

In diesem Workshop lernen Sie einfache mentale Techniken, mit denen Sie Ihre Nervosität gezielt abbauen und mit mehr Ruhe und Selbstvertrauen in Prüfungssituationen gehen können.

Ideal für Schüler, Studierende oder Menschen mit Prüfungsangst im Berufsleben.

Ängste treten häufig auf und sind zuerst einmal Warnsignale und damit notwendig.

Neurotische Ängste dagegen sind aus dem Ruder gelaufen; sie sind unangemessen und erzeugen einen Leidensdruck.

Sie zeigen sich bei ihrem Auftreten als panikartige Attacken mit oft körperlichen Begleitsymptomen.

Meistens werden Ängste in Kindheit und Jugend erlernt und begleiten Menschen oft über Jahrzehnte, wenn nichts dagegen unternommen wird.

Glücklicherweise bietet die moderne Psychotherapie sehr effektive Methoden zur Behandlung. Dies muss noch nicht einmal übermäßig lange dauern; in der Regel genügen einige Sitzungen, um die Symptomatik deutlich zu verbessern.

In diesem Seminar wird das Neuro-Linguistische- Programmierungstool zur Prüfungsangst vorgestellt und praktisch durchgeführt.

Die Teilnehmer üben die Techniken in Kleingruppen anhand von praktischen Beispielen.

Seminarinhalte:

- Grundannahmen NLP
- Erkennen von Verhaltensmustern in Prüfungssituationen
- praktizieren des NLP-Tools bei Prüfungsangst

Das Seminar eignet sich für Menschen, die für ihren eigenen Prozess eine wirksame Methode suchen.

Termin

Fr, 02.04.2027
16:00-19:00 Uhr

Preis

70,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule Berlin
Hallerstraße 3-6
10587 Berlin
Tel. 030-89 09 21 93

Seminarnummer

SSH10010020427

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf unserer Webseite

Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 25.11.2026

Dozentin

Panajota Tserkesi

Frau Tserkesi ist Dipl.-Kffr. und hat langjährige Berufserfahrungen in sozial-therapeutischen Bereichen, sowohl klinisch wie ambulant. Ihre Schwerpunkte liegen im Coaching, in der Beratung, der Therapie und im Training. Sie schöpft aus Methoden des NLP, der Positiven Psychologie, des systemischen und hypnosystemischen Ansatzes, der Klopftechnik PEP, der Hypnose und Kunsttherapie. Sie ist Heilpraktikerin (Psychotherapie), NLP-Lehrtrainerin und Mastercoach, Hypnosetherapeutin und Basistrainerin der Positiven Psychologie sowie leidenschaftliche Kunsttherapeutin. Ihre Angebote finden sich in kreativen und kommunikativen Bereichen wieder. Sie richten sich an Menschen, die interessiert sind, besonders ein ausgewogenes Wohlempfinden und mentale Gesundheit zu erlangen. Sie ist in einer Gemeinschaftspraxis in Berlin Mariendorf tätig.