



Prüfungen ohne Prüfungs-Angst

Praxis für Neurofeedback und Biofeedback

Marie-Helen Lüchinger, Psychologin, lic. phil. I
dipl. Neurofeedback-Therapeutin
Seestrasse 71, CH 8703 Erlenbach

044 991 16 99
079 298 96 70
www.brainbalance.ch

Praxis für Neurofeedback/Biofeedback
Marie-Helen Lüchinger, lic.phil. I Psychologin
www.brainbalance.ch

wir sind von den Krankenkassen-Zusatzversicherungen
anerkannt!

Prüfungen mit Erfolg bestehen

Sicher und ruhig in die Prüfung gehen

Prüfungs-Ängste abbauen – Zuversicht und Ruhe aufbauen

Vertrauen in die eigene Leistung erhalten

Sich gut und konzentriert auf Prüfungen vorbereiten

Verschiedene Lern- und Übungsmethoden kennen

Sicherheit und Geschicklichkeit erreichen

Stark werden

Selbstsicher werden

Prüfungen ruhig und sicher bestehen

Mit Neurofeedback wird das Hirn optimal auf Prüfungen vorbereitet. Dabei wird auf Höchstleistung trainiert und Ängste abgebaut. Das Ergebnis ist Fähigkeit, Ruhe und Vertrauen auf das eigene Können. Das Gelernte wird zuverlässig gespeichert und kann jederzeit, auch in strengsten Prüfungen sofort abgerufen und angewendet werden.

Neurofeedback stärkt das Selbstvertrauen und die Zuversicht und ermöglicht es, Prüfungen mit Erfolg zu meistern.

Beispiel Peter:

Peter hat **Prüfungsangst**. Er lernt sehr gut, bereitet sich sorgfältig auf die Prüfungen vor, aber in den Prüfungen versagt er immer. Er wird nervös, unsicher und vergisst alles, was er gelernt hat.

Wie kann Peter ruhiger werden und konzentriert bleiben in den Prüfungen?

Er beginnt an sich zu zweifeln und verliert die Freude am Lernen. Es hilft ja doch nichts, sagt er dann.

Zu Glück kommt er in die Neurofeedback-Therapie. Er ist bereit, sein Hirn am Computer auf optimales Funktionieren zu trainieren und hofft auf bessere Noten.

Beim ersten Training erklärt ihm die Therapeutin, wie sein Hirn reagiert in Stress-Situationen. Sie zeigt ihm, wo er trainieren wird und wie sich seine Hirnwellen mit zunehmendem Training verbessern werden.

Nach 6 Trainings hat sich Peter bereits so weit erholt, dass er ruhig und zuversichtlich in die Prüfungen geht. Das sei das erste Ziel, hat ihm die Therapeutin erklärt. Das zweite Ziel sei es nun, auch gute Noten zu schreiben. Peter hat aber schon durch die gewonnene Ruhe in Prüfungen bessere Leistungen zeigen können. Die Noten werden immer besser und bald sagt Peter zufrieden, dass das Lernen wieder Freude und vor allem auch Sinn mache. Er sei glücklich über seine guten Noten.

Auch seine Eltern sind ausgesprochen glücklich, dass Peter gute Noten schreibt und gerne lernt.