



## Visualisierung

# Erfolgreiche schriftliche Prüfung

Die meisten Menschen mit Prüfungsangst haben schlechte Erfahrungen mit Prüfungen gemacht. Im Hinterkopf läuft ständig ein Film mit Erinnerungen an Versagen und Angst. Selbst wenn die Prüfung erfolgreich war, haben sie eine starke Erinnerung an die Prüfungsangst, die sie beinahe lahm gelegt hat. Jetzt, vor der neuen Prüfung, taucht die Angst vor der Prüfungsangst wieder auf. Das Fatale ist: Angst erzeugt Stresshormone. Stresshormone senken nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, die geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch die Möglichkeit das Kurzzeitgedächtnis zu nutzen. Kurzum: Stresshormone machen, so lange sie im Blut sind, dumm.

Deshalb ist es für eine erfolgreiche Prüfung ganz wichtig, den Teufelskreis aus Angst, Stresshormonen und geistiger Lähmung zu durchbrechen.

Neben der guten Vorbereitung auf die Prüfung – das Lernen – ist diese **entspannende Erfolgsvisualisierung** ein großer Meilenstein für die erfolgreiche Prüfung.

### Hinweise zur Anwendung:

In der letzten Woche vor der Prüfung sollte die Visualisierung täglich, bis mehrmals täglich durchgeführt werden. Wer schon einige Wochen vor der Prüfung nervös wird, sollte schon ab diesem Zeitpunkt die Visualisierung immer wieder wiederholen.

Je öfter Du die Visualisierung machst, desto mehr wird die Prüfung zum entspannten Ereignis. Sollten beim ersten Mal Prüfungsängste hochkommen, einfach weitermachen und mehrmals wiederholen. Die entspannenden Bilder graben sich tiefer und tiefer in Dein Unterbewusstes: Dein ursprünglicher Angstfilm wird verblassen.

Du kannst, wenn Du möchtest, diese Visualisierung nach ein paar Wiederholungen selbstständig ohne die Anleitung dieser MP3 gestalten. Eigene positive Ideen und Bildern können nach Belieben eingefügt werden.

#### *Entspannung:*

Zum Gelingen einer Visualisierung ist die Entspannung sehr wichtig. Deshalb beginnen alle auf GedankLicht angebotenen Visualisierungen mit einer Entspannungseinleitung. Kannst Du entspannen, hast Du durch den sogenannten Alpha-Frequenz-Bereich Deines Gehirnes Zugang zu Deinen unterbewussten Anteilen.

Solltest Du am Anfang Deiner Visualisierungsübungen nicht genügend entspannen können, wird das Ergebnis Deiner Visualisierungen sicherlich nicht optimal ausfallen. Trotzdem lohnt es sich unbedingt dran zu bleiben, denn Entspannung kann Dein Gehirn lernen.

#### *Ruhiger Raum:*

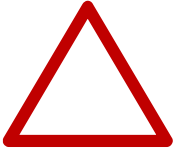
Stelle sicher, dass Du während der Visualisierung nicht gestört wirst. Am besten stellst Du Dein Handy aus und kündigst ggf. allen Familienmitgliedern/WG-Bewohner etc. an, dass Du die nächste halbe Stunde auf keinen Fall gestört werden willst.

#### *Wiederholung:*

Wiederhole die Visualisierung so lange, bis der Gedanke an die Prüfung Dir keinen oder kaum noch Stress bereitet.



## Warnhinweise:



Für mehr als 95% aller Menschen ist diese Visualisierung völlig harmlos.

Abraten müssen wir Dir, wenn Du folgende Diagnosen hast oder in folgenden Situationen bist:

- **Schizophrenie**
- Eine **klinische Depression**, die eine Medikamenten-Einnahme erfordert.
- Bei Einnahme von Psychopharmaka,
- Schwere Persönlichkeitsstörungen
- Drogenabhängigkeit, Alkoholabhängigkeit, Medikamentenabhängigkeit
- Epilepsie und ähnlichen Anfallserkrankungen
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems z.B. schwere Verletzungen des Gehirns
- In den ersten 2 Monaten nach Schlaganfällen und nach Herzinfarkten
- Bei schwersten Herzerkrankungen
- unter einer aktuellen Thrombose
- **Keine Anwendung im Straßenverkehr (Die Anwendung sollte nur Zuhause erfolgen)**
- **Keine Anwendung bei der Arbeit, insbesondere bei der Arbeit an Maschinen und Geräten**
- **Keine Anwendung unmittelbar bevor Du am Straßenverkehr teilnimmst oder Du gefährliche Maschinen bedienst.**

Gedank-Licht.de übernimmt **keine Haftung** für eine unsachgemäße Anwendung.  
Die Anwendung der Visualisierung erfolgt eigenverantwortlich.

