

Lampenfieber, Angst und Panik

Nervosität vor Prüfungen oder Präsentationen kennt beinahe Jede/r. Bei einigen Menschen jedoch wird aus dem Lampenfieber vor oder in der Stresssituation echte Angst und Panik, bei einigen folgen Blackouts. Wer so reagiert, wird diese Situationen meiden, solange er/sie kann - oder etwas dagegen unternehmen!

Blockaden lösen

Die neurobiologische Forschung weiß heute, dass die betroffenen Personen oftmals negative Erfahrungen gemacht haben, die mit sogenannten unkontrollierbaren Stressreaktionen, einem Gefühl der Hilflosigkeit und Überforderung einhergehen – das hat „Spuren“ im Nervensystem hinterlassen. Sobald vergleichbare Ereignisse bevorstehen oder befürchtet werden, laufen die alten Reaktionen ab - der Körper erinnert sich. Oftmals sind solche Erinnerungen unbewusst gespeichert und werden häufig erst im Coaching wieder deutlich und damit beeinflussbar.

100% Einsatz

Eine weitere Ursache für Mißerfolg ist fehlende Motivation. Innere Widerstände erschweren die Arbeit bereits im Vorfeld. Der Kontakt zu Sinn und Ziel der zu meisternden Aufgaben geht verloren. Durch die Bearbeitung der Widerstände wird Engagement, Selbstinitiative und Einsatzbereitschaft mobilisiert. Ich werde es zu 100% schaffen!

Aus- und Weiterbildungen:

- Diplompädagogin
- Gestalttherapeutin und –trainerin (DVG, ECP, HPG)
- NLP-Lehrtrainerin (DVNLP)
- Supervisorin (DVG)
- Hypnotherapie
- Appr. Kinder- und Jugendlichen
- Psychotherapeutin
- Systemischer Coach u.
- Lehrcoach DVNLP
- Coaching nach EKS Prinzipien
- Paar- und Familientherapeutin



Erfahrungen:

- Gründung und Leitung des bundesweit tätigen Gestalttherapeutischen Weiterbildungsinstituts Kontakte seit 1982
- Personalführung von über 100 Mitarbeitern
- Arbeit mit unterschiedlichen Berufsgruppen, Organisationen und Branchen
- seit über 30 Jahren eigene Praxis für Supervision, Coaching, Therapie und Beratung
- Coaching von Unternehmen, Teams und Führungskräften
- Entwicklung von Berufs- und Unternehmensstrategien nach EKS Prinzipien

Grundhaltung:

„Seit mehr als 25 Jahren unterstütze ich Menschen dabei, Engpässe zu überwinden, ihren eigenen Weg zu finden und zu gehen. Meine Arbeit vergleiche ich oft mit der eines Katalysators, denn PROFILcoaching nutzt alle vorhandenen Kompetenzen, beschleunigt die Prozesse und schafft Zugang zu oftmals verschlossenen Ressourcen.“

Info:

Wenn Sie an einem Coaching interessiert sind, setzen Sie sich bitte mit mir in Verbindung.

Der Coaching-Bereich des:
Kontakte Gestalttherapeutischen Instituts GmbH
Stegelstraße 88, 52134 Herzogenrath
Tel.: 02407-573870
www.profilcoaching.de, E-Mail: info@profilcoaching.de

PROFILcoaching ist als Einzel-, Telefoncoaching oder Gruppenangebot möglich.
Eine zweistündige Standortbestimmung klärt die Situation und liefert eine Entscheidungsgrundlage für den weiteren Weg. (Gebühr: 150 EUR)
Die Einzelstunde kostet 86 EUR (45 Min.). Der Umfang des Coachings wird individuell vereinbart.

FIT UND SICHER IN STRESS- UND PRÜFUNGSITUATIONEN

ENTWICKELN SIE IHRE INDIVIDUELLEN ERFOLGSSTRATEGIEN

coaching®
Marlies Herbartz

Durch COACHING erfolgreich mit Stress- und Prüfungssituationen umgehen

Prüfungen, Vorträge und Testsituationen sind anstrengend und stellen für viele Menschen eine besondere Belastungssituation dar. Kennen Sie Probleme bei der Vorbereitung, Sie fühlen sich unsicher und sind nicht so gut, wie Sie sein könnten, wenn es „darauf ankommt“?

Mehr Kompetenz und Sicherheit bei:

- Prüfungen
- Vorträgen
- Reden
- Präsentationen
- Wichtigen Terminen
- Entscheidungssituationen
- Verhandlungen

Erfahrungen

Probleme mit Prüfungssituationen sind vor Allem zwei Themenkreisen zuzuordnen. Auf der einen Seite die psychisch, emotionalen Beeinträchtigungen, wie Angst, Konzentrations-schwäche etc. zum anderen sind fehlende Kenntnisse geeigneter Lerntechniken, individueller Arbeitsstrategien und -bedingungen zu beobachten.

Wie äußert sich das?

In der Vorbereitung: Sie finden keine Zeit, keine Ruhe, keine Konzentration, es gibt keine Struktur im Lernprozess, das Abspeichern von Wissen funktioniert einfach nicht.

In der Situation: Sie können das Gelernte nicht abrufen oder erleben Angst bis hin zur Panik. Andere berichten, sie können sich nicht konzentrieren, die Gesprächspartner oder das Auditorium nicht erreichen. Verunsicherung und fehlende Selbstsicherheit sind gerade bei mündlichen Vorträgen und Prüfungen anzutreffen.

Was leistet das Coaching?

Die beiden Hauptthemenfelder im psychischen und lerntechnischen Bereich werden strukturiert bearbeitet. Das Ziel ist die Erreichung von Ruhe, Zuversicht und Selbstsicherheit. Durch Coaching lernen Sie unter anderem sich bewußt in einen positiven und damit entspannteren Zustand zu versetzen. Dieser ist die Voraussetzung dafür, dass Sie auf Ihre Ressourcen an Wissen, Ausdruck und Kreativität zurückgreifen können.

Die Arbeit an persönlichen Blockaden geschieht in einem strukturierten Verfahren.

Ergänzt wird dies durch das Know-how um die Struktur eigener Lernprozesse oder kurz: Wie speichere ich Wissen ab und wie hole ich es wieder hervor? Wie wende ich es in neuen Zusammenhängen an?

Welche Lernstrategie für Sie die erfolgreichste ist, wird individuell erarbeitet. Damit erhält Jede/r den Schlüssel für ihren/ seinen Lern- und Präsentationserfolg in die Hand.

Coaching ...

- ... stärkt das Selbstbewußtsein
- ... baut Selbstvertrauen auf
- ... löst Widerstände
- ... beseitigt Blockaden
- ... reduziert Ängste
- ... schafft Zugang zu Sicherheit und Zuversicht direkt in der Stresssituation
- ... setzt unbewusste Fähigkeiten und Kräfte frei
- ... befähigt Sie, nicht gewünschte Gedanken und Gefühle zu verändern.
- ... bietet effektive und erfolgreiche Lernstrategien
- ... öffnet wieder den Blick für das große Ganze, Ihre Ziele

www.PROFILcoaching.de

Marlies Herbartz – Stegelstrasse 88 – 52134 Herzogenrath – 02407 573870