

# Keine Panik vor der Prüfung

Sich jetzt wirksamer auf die Prüfung vorbereiten

Ein Online-Workshop für Selbstanwender

Entlastung bei:

- Angst
  - Unsicherheit
  - Reizbarkeit
  - Unruhe
  - Stress
- ... und mehr  
vor der Prüfung

## Kennst Du das?

Du stehst kurz vor Deiner Prüfung oder vor einer prüfungsähnlichen Situation und dann hast Du mit Prüfungsangst zu kämpfen. Kennst Du dieses Gefühl, Dich schlecht vorbereitet zu haben? Vielleicht hast Du Schlafstörungen und verspürst eine Übelkeit.

Du versuchst, Deine Selbstzweifel abzulegen, aber es klappt nicht? Das Gefühl, wenn Du Dir den Lernstoff ansiehst, dieser Dich aber nur noch nervöser oder gar gereizter macht? Beim Gedanken an die Prüfung steigt Dein Puls und Du bekommst rote Flecken?

Oder kennst Du diese Phasen, in denen Du einfach nicht lernen kannst, in denen nichts mehr in deinen Kopf will? Und dann diese Momente, in denen Du denkst, dass Du es nicht schaffen wirst. Pünktlich vor der Prüfung fängt der Stress so richtig an.

## Wie wäre es, wenn Du Dich mit Deiner Prüfung versöhnen könntest?

Deine positive Energie ankurbeln, Dir selbst beistehen und Dich selbst fördern und unterstützen würdest? In unserem Workshop machen wir uns gemeinsam auf den Weg dorthin. Lerne EFT\* in Kombination mit anderen Techniken kennen und lass Dich von diesem Selbsthilfetool überzeugen.

EFT\* steht für „Emotional Freedom Techniques“. Sie nutzt die Kenntnisse der TCM (traditionell chinesischen Medizin), der Akupunktur. Mit ihr können Blockaden, die seit Langem als Ursache für körperliche und emotionale Störungen jeder Art angesehen werden, auflösen. Dabei werden die klassischen Akupunkturpunkte leicht beklopft. Die Klopftechnik ist praktisch überall einsetzbar und liefert erstaunliche Ergebnisse auf eindrucksvolle Art. So z. B. bei Ängsten mit diversen Ursachen, bei belastenden Lebenskrisen oder im Speziellen bei Traumata oder Burn-out.

## Was bietet der Workshop?

Die jeweilige Übungseinheit soll Dich befähigen, die erlernte Technik praktisch anwenden zu können. Du wirst ein Gefühl dafür bekommen, wann eine solche Intervention sinnvoll ist und erlangst Sicherheit darin. In einer geschützten Atmosphäre erarbeiten wir in der Gruppe die Techniken, die Du dafür benötigst. Die hier angewendeten

Tools ermöglichen es Dir, die eignen Kompetenzen zu erweitern und dadurch Sicherheit zu erlangen. Daher ist es von Vorteil, Dein Thema bzw. Deine Themen, die Du bearbeiten möchtest, mitzubringen, um einen direkten Einstieg in die Übungen zu erfahren.

# Allgemeine Kursinformationen

In fünf auf einander abgestimmten Teilen des Workshops lernst Du, wie Du Dich selbst individuell auf den Weg zu Deiner Prüfung regulieren kannst. Der Workshop umfasst 5 Termine à 60 Minuten und wird online in einer geschützten Gruppe über Zoom angeboten.



## Veranstaltungsort

Dein heimischer PC

## Teilnahmegebühr

60 Euro pro Person

## Anmeldung

Melde Dich verbindlich per E-Mail unter [info@praxis-mhm.de](mailto:info@praxis-mhm.de) mit Deinen Kontaktdaten an. Du erhältst von mir dann eine Bestätigung. Die Teilnahmegebühr ist spätestens bis 2 Tage vor Beginn des Workshops zu bezahlen. Im Anschluss erhältst Du dann den Teilnahme-Link.

*„Auch eine schwere Tür hat nur einen kleinen Schlüssel nötig“*

**Charles Dickens**

## Teilnehmeranzahl

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf max. 8 Personen

## Termine und Uhrzeit:

5 Termine à 60 Minuten, immer von 19:00 bis 20:00 Uhr montags bzw. dienstags Abends:

### Workshop 1

#### Montag

10.01.2022  
17.01.2022  
24.01.2022  
31.01.2022  
07.02.2022

### Workshop 2

#### Dienstag

11.01.2022  
18.01.2022  
25.01.2022  
01.02.2022  
08.02.2022

### Workshop 3

#### Montag

02.05.2022  
09.05.2022  
16.05.2022  
23.05.2022  
30.05.2022

### Workshop 4

#### Dienstag

03.05.2022  
10.05.2022  
17.05.2022  
24.05.2022  
31.05.2022

### Workshop 5

#### Montag

05.09.2022  
12.09.2022  
19.09.2022  
26.09.2022  
03.10.2022

### Workshop 6

#### Dienstag

06.09.2022  
13.09.2022  
20.09.2022  
27.09.2022  
04.10.2022

## Kontakt

**Michael Marciniak**

Psychologische Beratung  
Neuwiese 2 - 56659 Burgbrohl  
0173 45 90 26 5  
[info@praxis-mhm.de](mailto:info@praxis-mhm.de)  
[www.praxis-mhm.de](http://www.praxis-mhm.de)

EFT\* ist eine beim Amt der Europäischen Union für geistiges Eigentum (EUIPO) eingetragene Marke. Der angebotene Workshop orientiert sich an EFT, Emotional Freedom Techniques®, Begründer Gary Craig. Es richtet sich jedoch weder nach dem „Official EFT“/Optimal EFT“ von Gary Craig, noch gibt es dessen Inhalte wieder, sondern meine persönliche Sicht und Erfahrungen, sowie mein Verständnis von und mit meiner Arbeit mit der Klopfakupressur, basierend auf meiner eigenen Ausbildung gemäß den Richtlinien des EFT-D.A.CH. Verbandes, heute Verband für Klopfakupressur e. V.