



**Stressfrei. Rauchfrei. Angstfrei.**

**Franziska Mück, Dipl. Psych.**  
Training & Coaching  
[www.franziska-mueck.de/training](http://www.franziska-mueck.de/training)  
[training@franziska-mueck.de](mailto:training@franziska-mueck.de)

# **ANGSTFREI – ohne Leistungsdruck und Prüfungsangst**

## **Um zu zeigen, was man kann, wenn´s drauf ankommt!**

### **Themen und Inhalte**

#### **Drei Phasen:**

##### **1. Theoretische Basics, Motivation und Selbsterleben**

Welche innere Motivation herrscht vor und welche Glaubensmuster wirken blockierend?

Das bewusste Erfassen der Hintergründe und Erkennen der eigenen Muster, der tiefsten Motivation, Überzeugungen und Werte bildet die Basis, sich selbst besser zu verstehen, um wirksam etwas in die richtige Richtung verändern zu können. Das hat großen Einfluss auf die innere Sicherheit samt Selbstwert, und Auswirkungen auf eine gesunde Ausgeglichenheit.

Hier wird erkennbar, wieviel man selbst in der Hand hat und steuern kann.

##### **2. Selbstregulation schafft inneren Ausgleich und löst Blockaden**

Selbstregulationstechniken schaffen inneren Ausgleich in belastenden Situationen. Hier geht es um Entspannung und die bewusste Veränderung von Fokus und Perspektive. Mentale Techniken lösen u.a. mittels Selbsthypnose die lähmende Angst und sorgen für einen freien Kopf und Energie.

Hier wird erlebbar, wieviel man selbst in der Hand hat und steuern kann.

##### **3. Selbstorganisation für die bestmögliche Vorbereitung**

Wie organisiere ich mich in der Vorbereitung am besten?

Wie strukturiere ich Lernstoff und plane die zeitliche Vorbereitung?

Welche Lern- und Gedächtnistricks bewahren vor endlosem Lernfrust?

Lerntechniken und ein für das Gedächtnis optimal strukturierter Aufbau von Vorbereitungsphasen und inhaltlichem Stoff sparen Zeit, und sorgen für die innere Sicherheit.

Hier gilt es, Lerngewohnheiten zu überdenken und bewusst durch das ersetzen, was besser funktioniert. Denn von Neurowissenschaft und Gedächtnisforschung weiß man, dass das Gehirn anders lernt, als oftmals angenommen. Es braucht Zusammenhänge, die verstanden wurden und dadurch besser im Gedächtnis bleiben. Daher ist ein „hirngerecht“ aufbereiteter Stoff die halbe Miete. „Denken über den Stoff“ ist nämlich viel besser als sinnfreies auswendig lernen.

Hier wird umsetzbar, wieviel man selbst in der Hand hat und steuern kann.

## **Buchungsmöglichkeiten**

### **classic**

Kompakt Paket  
3 Einzeltermine  
in der Praxis

### **online**

Kompakt Paket  
3 Einzeltermine  
online

### **flexi**

Gruppenangebot  
auf Anfrage

## **Individuell zubuchbar:**

eine zusätzliche Hypnosesitzung kann klärend und unterstützend wirken.

Für weitere Infos schreiben Sie mich gerne an. Ich freue mich auf Ihre persönlichen Anliegen und Wünsche!

Herzlich,  
Franziska Mück