

Blackout vor der Tafel? Wie Schüler und Studenten ihre Prüfungsangst in Bestleistung verwandeln

16.04.2026, 18:30 | Freizeit, Buntes, Vermischtes

Pressemitteilung von: *Hypnosepraxis Dr. Norbert Preetz*



Dr. Norbert Preetz

MAGDEBURG, 23. April 2026 – In diesen Wochen beginnen bundesweit die Abiturprüfungen und Semesterabschlüsse. Doch statt Wissen abzurufen, kämpfen viele junge Menschen mit massiven Ängsten:

Hände schwitzen, das Herz rast, der gelernte Stoff ist wie weggeblasen. Prüfungsangst kann Noten ruinieren und Zukunftschancen verbauen, unabhängig von der tatsächlichen Intelligenz.

Dr. Norbert Preetz warnt: „Druck erzeugt Gegendruck. Biologisch gesehen schaltet das Gehirn unter massivem Stress in den Überlebensmodus (Kampf oder Flucht). Das rationale Denken im präfrontalen Cortex wird blockiert. Der berühmte Blackout ist die Folge.“

Gut gemeinte Ratschläge von Eltern wie „Du schaffst das schon“ erreichen das Angstzentrum im Gehirn in diesem Moment nicht mehr.

Hypnose und insbesondere der Yager-Code sind hier besonders effektiv, da gerade junge Menschen oft noch einen sehr guten Zugang zu ihrer Vorstellungskraft haben.

„Wir entkoppeln die Prüfungssituation von der Angst“, erklärt Dr. Preetz das Vorgehen. In der Sitzung wird das Gehirn „umprogrammiert“. Anstatt den inneren Horrorfilm des Versagens abzuspielen, wird das Gefühl von Sicherheit, Ruhe und Fokus verankert (Ankern). Der Klient lernt, diesen Zustand auf Knopfdruck abzurufen.

„Eine Prüfung sollte kein Tribunal sein, sondern eine Gelegenheit, zu zeigen, was man kann“, betont Preetz.

Mit der richtigen mentalen Vorbereitung wird die Prüfung wieder zu einer lösbaren Aufgabe. Oft reichen 2-3 Sitzungen aus, um die Blockade dauerhaft zu lösen.

Über das Institut:

Die Preetz-Hypnose GmbH unter Leitung von Dr. Norbert Preetz gehört zu den führenden Ausbildungsinstituten für Hypnosetherapie im deutschsprachigen Raum. Im Institut werden hochwirksame Therapie- und Veränderungsmethoden gelehrt. Es wurden bereits mehrere Tausend Ärzte, Psychologen, Heilpraktiker, Coaches und Therapeuten in ursachenorientierten Methoden wie der Hypnoanalyse und dem Yager-Code ausgebildet.

Preetz-Hypnose GmbH

Hamburger Str. 11
Magdeburg Deutschland
Deutschland

Dr. Norbert Preetz (Inhaber)

017634609278

ausbildung@preetz-hypnose.de

www.preetz-hypnose.de

Portrait

Die Preetz-Hypnose GmbH unter Leitung von Dr. Norbert Preetz gehört zu den führenden Ausbildungsinstituten für Hypnosetherapie im deutschsprachigen Raum. Im Institut werden hochwirksame Therapie- und Veränderungsmethoden gelehrt. Es wurden bereits mehrere Tausend Ärzte, Psychologen, Heilpraktiker, Coaches und Therapeuten in ursachenorientierten Methoden wie der Hypnoanalyse und dem Yager-Code ausgebildet.
Kontakt: www.preetz-hypnose.de

News-ID: 1299965 • Views: 56 (Stand: 17.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1299965/Blackout-vor-der-Tafel-Wie-Schueler-und-Studenten-ihre-Pruefungsangst-in-Bestleistung-verwandeln.html>