

Beseitigung von Prüfungs-Stress durch Mentales Training

05.04.2011, 19:49 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Mental Leadership*



Jörg-W. Wülken, Dipl. Mental Trainer

In Stress-Situationen setzt der Organismus das Hormon Adrenalin frei. Adrenalin verursacht eine Denkblockade und vermindert die Konzentrationsfähigkeit. Der gesamte Organismus ist nur darauf eingestellt, entweder zu kämpfen oder zu flüchten. Diese Verhaltensweise war sehr hilfreich, als wir noch als Sammler und Jäger unterwegs waren und uns Angriffen von anderen Stämmen oder wilden Tieren erwehren mussten. Heute ist diese Reaktion und die damit verbundene Denkblockade, auch als Blackout bekannt, eher hinderlich. Es geht heute nicht mehr um Kampf oder Flucht, sondern um Konzentrationsfähigkeit, Schlagfertigkeit, Präsenz und Präsentation.

Um in Situationen wie z.B. Prüfungen in der Lage zu sein, sein Wissen bzw. seine Fähig- und Fertigkeiten optimal zu präsentieren, bedarf es mentaler Stärke. Um erfolgreich eine Prüfung zu bestehen oder generell Erfolg zu haben, ist mentale Stärke eine wichtige Voraussetzung. Durch mentale Stärke werden Prüfungssituationen nicht mehr als Stress-Situation empfunden. Daher wird die Hormonausschüttung nicht aktiviert. Es treten keine Denkblockaden auf, die Konzentrationsfähigkeit und Schlagfertigkeit ist abrufbereit. Präsenz und Präsentation verhelfen zu einem optimalen Leistungszustand.

Mentale Stärke wird erlangt durch Mentales Training. Im Mental Training geht es um die Kraft der Gedanken und um die Macht der Gefühle. Gedanken sind Energie und setzen eine Ursache. Jede Ursache hat eine Wirkung. Positive Gedanken haben positive Wirkungen, negative Gedanken haben negative Wirkungen. Daher ist positives Denken ein Erfolgsfaktor. Der Umgang mit negativen Gefühlen wie Angst, Ärger, Stress wird im Unterbewusstsein positiv beeinflusst. Das bildliche Voruserleben einer Situation wird trainiert.

Das speziell auf Prüfungs-Stress abgestimmte Mental Training findet in kleinen Gruppen statt und beinhaltet ein persönliches Coaching. „Im Seminar legen wir die Grundlagen für das Mentale Training. Um hier eine intensive Bereuung der Teilnehmer zu gewährleisten, ist die Gruppengröße auf 16 Teilnehmer beschränkt.“ Erläutert der Gründer der Mental Leadership, Dipl. Mental Trainer Jörg-W. Wülken.

Weitere Informationen stehen unter www.Mental-Leadership oder unter Info@Mental-Leadership.de

Portrait

Seit 1999 beschäftige ich mich mit Mental Training.

Besonders interessiert mich der Einsatz von Mentaltraining im beruflichen und geschäftlichen Bereich. Die hier erworbenen Erfahrungen integriere ich in das Mentaltraining für den eher privaten Bereich. Die Symbiose aus dem klassischen Mentaltraining nach Tepperwein und den Techniken für Beruf und Wirtschaft nenne ich Mental Leadership, da es Mentaltraining und Führung, besonders für sich selbst, vereinigt.

Als Mental Leader haben Sie die Verantwortung für sich selbst und Ihr Leben übernommen. Durch das Training haben Sie die dafür notwendigen Fertigkeiten erworben. Sie kennen Ihre Ziele und Wünsche. Sie haben Ihre Vision und Sie kennen den Kurs dorthin.

In meinen Trainings erzähle ich gern die Metapher vom Kapitän und dem 1. Offizier. Als Mental Leader sind Sie der Kapitän, das Unterbewusstsein der 1. Offizier. Der Kapitän kennt das Ziel und steckt den Kurs ab und hat das Ruder fest in der Hand. Der 1. Offizier führt die Anweisungen des Kapitäns zuverlässig aus.

Meine Erfahrung und mein Wissen aus einer erfolgreichen Karriere in der Wirtschaft als Projektmanager, Unternehmensberater und Geschäftsführer und aus meiner intensiven Beschäftigung mit dem Mentalen Training gebe ich gern an andere Menschen weiter.

Ich freue mich darauf, Sie in einem meiner Seminare kennen zu lernen.

Jörg - W. Wülken
Dipl. Mental Trainer

News-ID: 526534 • Views: 1718 (Stand: 31.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/526534/Beseitigung-von-Pruefungs-Stress-durch-Mentales-Training.html>