

Erfahrungsbericht:

Selbstzweifel, Unsicherheit und Nervosität → Was kann ich tun??

Prüfungen, Tests und andere Situationen bei denen es galt, gute Leistungen zu zeigen waren für mich stets der Auslöser für starke Nervosität sowie plötzliche Unsicherheit. Obwohl ich innerlich wusste, dass ich das von mir verlangte im Grunde kann und die Aufgaben lösbar sind, konnte ich dennoch nur selten mein ganzes Können unter Beweis stellen. Ohne wirklich zu wissen was los war, stand ich mir immer wieder selbst im Weg. Diese Situation ist sicherlich auch Ihnen bekannt. Man ist gründlich vorbereitet und geht mit einem guten Gefühl in eine Prüfung. Kaum geht es los, fällt einem von dem zuvor noch so klar und deutlich dar gewesenem nichts mehr ein. Solche Situationen frustrieren und nagen enorm am Selbstvertrauen. Mein Vater hat mir von einem Freund erzählt, der sich ausgiebig mit Gehirnjogging und Training sowie alternativen Behandlungsmethoden wie Ayurveda und Jin-Shin-Jyutsu befasst hat. Zu dieser Zeit stand ich kurz vor einem für mich sehr wichtigen Einstellungstest, den ich unbedingt schaffen wollte.

Mit dem Einstellungstest im Hinterkopf wendete ich mich also an Gerd Ritter. Ohne wirklich zu wissen was er macht und wie er das macht, was er macht ließ ich mich von ihm behandeln.

Bevor er mit der Behandlung anfing, galt es natürlich zuerst zu analysieren was die Ursache für meine Nervosität war und wie ich sie in den Griff bekommen kann. Er hat mir mehrere Methoden gelernt, wie ich aktiv gegen meine Nervosität ankämpfen kann und ihr dadurch keinen Platz mehr in meinem Kopf einräume. Zu Beginn wirkte das Ganze natürlicherweise noch nicht so ganz überzeugend auf mich, da es ungewohnt und neu war. Aber schon nach den ersten Versuchen konnte ich einen Fortschritt feststellen.

Außerdem legte Gerd Wert darauf, dass ich mir meiner Stärken bewusst werde und mein Selbstvertrauen ganz gezielt auf diesen Aufbau. Im Grunde geht es darum, alle Selbstzweifel, die bewusst und auch unbewusst in einem stecken zu beseitigen und eine gewisse Lockerheit und Gelassenheit zu erlangen.

Für meine gezielte Vorbereitung auf den Test war auch von großem Wert zu erfahren, wie das Gehirn eigentlich funktioniert. Wie lange kann ich mich maximal konzentrieren, wie kann ich effektiver lernen und wie kann ich meine Konzentrationsfähigkeit steigern? Durch ganz simple Übung lassen sich auf diesem Gebiet binnen sehr kurzer Zeit wirklich erstaunliche Fortschritte erzielen. Der einzige Haken ist, dass man sich mit solchen Übung viel zu wenig befasst und auch bei weitem nicht genug darüber weiß.

Abschließend kann ich sagen, dass mir die Behandlung beim „Prüfungs-Ritter“ sehr geholfen hat!

Er hat mir gezeigt meinen Schwächen zu erkennen und mit Ihnen so umzugehen, dass sie mir nicht weiter im Weg stehen. Die Gespräche mit Gerd waren sehr

03.12.2009

konstruktiv und er hat mir klar gemacht, dass jede Prüfung machbar ist! Grundlegend ist dabei das Vertrauen in einen selbst! Und wer zuvor Bedenken und Selbstzweifel hat, dem verspreche ich, dass er nach der Behandlung, siegessicher, frei von jedem Zweifel und hoch motiviert, die Praxis wieder verlässt!

Ach ja, den Test habe ich bestanden. ☺