

Stefan, 30 Jahre, Raum Dresden

Ich habe Bauingenieurwesen in Glauchau studiert. Im 5. Semester bin ich in einem Modul durchgefallen. In der Vorbereitung zu der Wiederholungsprüfung und in der Prüfungssituation selbst, fiel es mir schwer, mich auf die Aufgaben und den Lösungsweg zu konzentrieren, dementsprechend bin ich wieder durchgefallen. Ich habe mich permanent versucht abzulenken, meine Gedanken befassten sich mit den undurchsichtigen Fragestellungen des Dozenten, was passiert falls ich die Prüfung nicht bestehe und mit unzähligen anderen Gründen weshalb ich es nicht schaffen werde.

Der letzte Prüfungsversuch war durch verschiedene Faktoren für mich mit einer enormen Drucksituation verbunden. Der Zeitraum der Prüfung lag zwischen Diplomabgabe und Verteidigung, die finanzielle Belastung des erst kürzlich gekauften Hauses im Falle des Nichtbestehens, der cholerische Chef der jedes Mittel nutzte um mir zu schaden und mich zwei Monate vor Abschluss des Studiums kündigte, die daraus resultierende Suche nach einem neuen Praxispartner, gesundheitliche Probleme durch diese Stresssituation und familiäre Streitigkeiten. Ich war meinen Versagensängsten ausgesetzt. Alles in meinem Kopf drehte sich darum was passiert, wenn ich es nicht schaffe. Ich befasste mich rund um die Uhr mit den negativen Faktoren und kam nicht mehr zur Ruhe.

Mit Bekanntgabe des Ergebnisses der ersten Wiederholungsprüfung und dem Bewusstsein, dass ich in den letzten Prüfungsversuch muss, ist mir klar geworden, dass ich auf diesem Weg Hilfe benötige.

Ich erinnerte mich, dass die Berufsakademie für die Behandlung von Prüfungsangst jemand an der Hand hatte. Nachdem ich mir die Homepage ansah, vereinbarte ich mit Herrn Ritter einen Termin. Die Alternativen Therapiemethoden haben meine Neugier geweckt, da ich schon eher mit Yoga und Meditation begonnen hatte.

Durch den engen Zeitplan hatten Herr Ritter und ich nur zwei Termine zur Verfügung. Jedoch ist es für mich im Nachhinein erstaunlich, wie viel selbst ein Gespräch bewirken kann. Herr Ritter gab mir nützliche Infos und die richtigen Techniken mit auf den Weg, um mein Selbstvertrauen nachhaltig zu stärken und mich von Störfaktoren nicht ablenken zu lassen. Noch viel größer war der Einfluss auf meine Ängste. Seitdem ich das erste Mal bei Herrn Ritter war, kann ich mit seinen Techniken meine Angst bewältigen. Im Alltag habe ich seine Techniken schon sehr oft angewandt.

Der Schlüssel zum Lösen der Probleme liegt in uns selbst. Ich für meinen Teil bin auf den langen Weg gegangen und bin sehr stolz darauf. Mein Dank geht an Herrn Ritter, ich bin sehr froh, dass ich den Weg zu Ihm gefunden habe. Ich wünsche Ihm von Herzen nur das Beste.