



Prüfungsangst **bewältigen**

Raus aus der Spirale von Angst und Stress

www.friederike-hemsath.com



JOURNEY ZENTRUM
BODENSEE

- emotionale Aufarbeitung und Entspannung
- falls nötig Traumabewältigung
- tiefenpsychologischer Erkenntnis- und Bewusstseinsprozess
- Entspannungstraining
- Kräftigung der Ich-Stärke

Die Bewältigung der Angststrukturen ist in 4 - 6 Wochen möglich.

Bewältigung von Prüfungsängsten, Angstzuständen und Selbstzweifeln.

Aufregung, Herzklopfen, Nervosität, Schweißausbrüche,
Blockade, Lähmung. Kennen Sie das ?

Jede Angst hat ihr individuelles Erscheinungsbild –
alle Ängste schränken ein: Lebensqualität, Leistungsbereitschaft
oder auch Beziehungsfähigkeit.

Am meisten trifft uns die Einschränkung der Leistungsfähigkeit.
Raus aus der Angstspirale.

Nach wenigen Sitzungen können Sie Ihrer Angst auf den Grund gehen und lernen
sich davon zu befreien.

In entspannter Atmosphäre werden Sie sich
Ihrer inneren emotionalen Abläufe bewusst. Mit
Bewusstsein können Sie Ihre Gefühle leben,
ohne davon überwältigt zu werden.



www.friederike-hemsath.com



JOURNEY ZENTRUM
BODENSEE

Friederike Hemsath (HPG)
Praxis für Psychotherapie

Uhlandstr. 4
88662 Überlingen

Benediktinerplatz 8
78462 Konstanz

Telefon: 0 75 51 / 92 24 67
Mobil: 0170 / 38 492 33