

Paul Langenfeld

Prüfungsangst



Werde Prüfungsmeister

TRACKLISTE

- | | |
|---------------------------------|-------|
| 1. Werde Prüfungsmeister | 7:45 |
| 2. Coachingfragen | 12:42 |
| 3. Dein Trainingsplan | 12:36 |
| 4. Selbsthypnose – Anleitung | 4:40 |
| 5. Selbsthypnose – Durchführung | 23:05 |
| 6. Challenges | 9:41 |
| 7. Den Alltag nutzen | 6:06 |
| 8. Gute Reise | 7:25 |

Gesamtlaufzeit: 84 Minuten

ÜBER MICH

Hi, ich bin Paul Langenfeld!

1995 in Schweden geboren, kam ich 1997 nach Deutschland und lebe seitdem hier. Bei mir dreht sich ganz viel um Sport: Neben meinem Job im Sportbereich bin ich selber aktiv und engagiere mich als Trainer & Referent. Was ich sonst gerne mag? Einen großen Eishake mit Sahne bei meinem Lieblingsitaliener. Den gibt's als Belohnung für eine gelungene Aktion, eine abgeschlossene Herausforderung. Oder eben nach einer erfolgreichen Prüfung. Mittlerweile fallen mir Prüfungen angenehm leicht, ich habe tatsächlich richtig Prüfungspaß. Das war früher ganz anders.

Meine Schullaufbahn in einem Symbol-Bild? Eine Achterbahn – aber die hochpreisige Variante. Nachdem ich jahrelang nur so durchgeschnurrt bin, kam ab der 8. Klasse der Total-Absturz. Immer schlechtere Noten, stetig wachsende Unsicherheit, blaue Briefe. Irgendwann klappte nichts mehr ... gefühlt ein unaufhaltbarer Fall. Ich war viel zu nervös, richtig ängstlich! Manchmal konnte ich nicht einmal zur Schule fahren, weil's mir deswegen schlecht ging. Schule schließlich gewechselt – Probleme kamen mit.

ÜBER MICH

Vor den letzten Abi-Prüfungen kam der endgültige Tiefpunkt. Mir wurde geraten, zu Hause zu bleiben, aufzugeben...

Ich bin trotzdem hingefahren - und habe gewonnen. Danach habe ich mir einige Zeit genommen, um zu reflektieren und die verschiedensten Methoden auszuprobieren. Da musste doch was gehen, um meine Prüfungsangst in den Griff zu kriegen! Mit Mentaltechniken bin ich dann nach und nach durchgestartet – aus meiner Prüfungsangst wurde so regelrechter Prüfungsspaß! Heute nehme ich freiwillig regelmäßig an Prüfungen teil, rufe dort meine Leistung ab und erreiche Bestnoten. Was einst undenkbar schien, ist heute meine Realität. Du kannst das auch schaffen. Selbst wenn Du gerade total am Boden bist. Dort fing auch meine Reise an. Im Hamsterrad zu sagen: «Läuft bei mir!»... das kann ja jeder. Aber bist Du jeder?

Werde Prüfungsmeister! Wir machen Schritt für Schritt Deine Reise, in Deinem Tempo. Ich bin an Deiner Seite. Also, auf geht's!

Dein Reisebegleiter & Coach
Paul



Paul Langenfeld, Referent & Trainer seit 2014.
mehrfacher A-Trainer – Engagement-Stipendiat 2018.
Von totaler Prüfungsangst zu großem Prüfungsspaß.
Dein Begleiter auf Deiner Reise zum Prüfungsmeister.
Motto: «Glaub' an Dich, Du hast alle Skills!»

www.Deine-Bestleistung.de

TESTIMONIALS

BEREICHERUNG. MENSCHLICH UND FACHLICH TOP.

«Paul, Du hast damals schon am Anfang Deiner Trainerkarriere auf persönlicher Ebene überzeugt, bist neben dem Platz ein Freund geworden und hast auch eine super Motivationsarbeit geleistet.

Auch abseits vom Fußball konntest Du immer mit guten Ratschlägen und erfüllten Wünschen bei allen punkten.

Paul, Du bist für jedes Team eine Bereicherung, menschlich und fachlich top!»

Jan Dalhoff, Sportler

Zusammenarbeit 2014 – 2020





TESTIMONIALS

SEHR VIEL GELERNT. MIT SPASS.

«Paul, Du bist eine unglaublich engagierte, sehr motivierte und freundliche Person. Du hast immer ein offenes Ohr, wenn man mal eine Frage hat und egal was man Dich fragt, man bekommt immer die Antwort – und ein paar extra Infos on top.

Die Zusammenarbeit mit Dir hat immer viel Freude gemacht, da stets eine lockere Atmosphäre herrschte und immer viel Spaß und Witz dabei war, dennoch hat man auch sehr viel mitnehmen können. Mir persönlich hat die Zusammenarbeit mit Dir einiges gebracht, da es mir dadurch leichter fiel vor Gruppen zu sprechen, Präsentationen zu halten oder einfach Dinge leichter erklären zu können, da man sich solche Sachen immer gut bei Dir angucken konnte. Ich kann Dich auf jeden Fall weiterempfehlen, da es mit Dir nie langweilig wird, man aber auch sehr viel von Dir lernen kann und das auf einem spaßigen Weg.»

Steffen Sandmann, Sportler & Trainer

Zusammenarbeit seit 2014

TESTIMONIALS

STÄRKEN ERKANNT. NERVOSITÄT GENOMMEN.

«Habe mich zusammen mit Paul u.a. für mein Bewerbungsgespräch vorbereitet. Dadurch sind mir meine Stärken & Interessen nochmal deutlicher geworden. Des Weiteren hat Paul mich auch mental für das Bewerbungsgespräch unterstützt. Ich war anschließend um einiges ruhiger und meine Nervosität wurde genommen. Allgemein hat Paul immer ein offenes Ohr und für jede Situation einen guten Rat.»

Erik Adamowski, Sportler & Schüler
Zusammenarbeit seit 2014



WEITERE TITEL DER REIHE



Michael Draksal

ZEITMANAGEMENT - WERDE ZEITMILLIONÄR

ISBN 978-3-86243-273-8

MP3-Hörbuch • Laufzeit 56 Minuten • 8,99 EUR

Draksal Fachverlag



Anna-Verena Pastoors

INTUITION - WERDE INTUITIVER

ISBN 978-3-86243-275-2

MP3-Hörbuch • Laufzeit 76 Minuten • 8,99 EUR

Draksal Fachverlag

Jetzt überall erhältlich, wo es Hörbücher gibt:

audible

BookBeat

amazon

Apple Music

Spotify



IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar: <http://www.dnb.de>

Langenfeld, Paul (2021):

Prüfungsangst – Werde Prüfungsmeister.

Leipzig: Draksal Fachverlag.

ISBN 978-3-86243-289-9

Gesamtherstellung

Draksal Fachverlag
Postfach 10 04 51
D-04004 Leipzig
Deutschland
www.draksal-verlag.de

Sprecher

Paul Langenfeld

Musik

© Draksal Fachverlag GmbH

Aufnahme und Produktion

Waxmood Studio, Leipzig

Layout & Satz

Katja Krüger

Bildnachweis

Bilder von Paul Langenfeld © Paul Langenfeld

© 2021 Draksal Fachverlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Alle Ratschläge, Gedanken und Tipps beruhen auf Erfahrungen und Meinungen des Autors. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen und mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Verfassers bzw. des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Verlages untersagt. Alle Übersetzungsrechte vorbehalten.



TRANSFORMIERE DICH!

5 Schritte zu Deinem neuen ICH

Paul Langenfeld

Prüfungsangst - Werde Prüfungsmeister

Als Prüfungsmeister bewahrst Du in Prüfungen einen kühlen Kopf.
Mit den für Dich passenden Methoden zeigst Du Deine Bestleistung.

Prüfungen – ein Begleiter durchs Leben. Prüfungsangst – ein Endgegner. Auch Deiner? Mit diesem Hörcoaching bekommst Du praxiserprobte Methoden für Deine Reise zum Prüfungsmeister an die Hand. Dich erwarten vielseitige Impulse aus verschiedenen Blickwinkeln, um Prüfungen endlich wieder positiv entgegen zu sehen. Auf Deiner Reise eignest Du Dir neue Fähigkeiten an – ganz individuell, genau das, was Du brauchst. Ein Trainingsplan über 6 Wochen, Challenges & Alltagstipps helfen Dir bei der Umsetzung der Inhalte.

Am Ende Deiner Reise stehst Du:

Ein Prüfungsmeister – bereit für Deine Bestleistung.

www.Transformiere-Dich.online