

Susanne Leibinnes

# PRÜFUNGSERFOLG

mit Klangmeditationen



Ich habe Lust  
auf meine  
Prüfung

- |                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| 1. Weshalb Klangmeditation?         | 17:25 |
| 2. Innere Stärke finden             | 14:24 |
| 3. Zuversicht gewinnen              | 13:55 |
| 4. Dein persönlicher Kraftort       | 14:04 |
| 5. Ruhe und Gelassenheit entwickeln | 16:02 |
| 6. Klare Kommunikation erreichen    | 13:44 |



**Gesamtlaufzeit:** 89:37 Minuten

TIPP!  
Das **Klangerlebnis** ist  
mit Kopfhörern  
oder mit guten  
Lautsprechern  
noch größer

Du weißt, in ein paar Wochen ist es soweit. Je näher der Prüfungstermin kommt, desto mehr setzt du dich unter Druck. Schläfst schlecht. Hast Angst vor einem Blackout. Verlierst den Glauben an dich und dein Wissen. Grübelst, was du noch tun kannst. Du weißt, jetzt muss es klappen.

**Wie behältst du deine Nerven? Wie bleibst du hochkonzentriert? Wie kommst du in den Flow? Wie bleibst du ruhig und gelassen? Wie findest du deine innere Stärke?**

Mit diesem Hörbuch «Prüfungserfolg mit Klangmeditationen» gehst du einen entspannten Weg zu deiner Bestnote. Du bereitest dich auf eine sehr angenehme Weise auf die einmalige Situation der Prüfung vor. Durch den Klang der Klangschalen und des Tam Tam-Gongs gelingt es dir besonders leicht, deinen Stress loszulassen.

Die Texte der Meditationen führen dich in dein Unbewusstes und unterstützen dich dabei Lösungen zu finden. Du kommst in einen guten Kontakt mit dir selbst.

Die Arbeitsblätter, die du auf meiner Website [susanneleibinnes.de](http://susanneleibinnes.de) findest, intensivieren deine mentale Vorbereitung auf die Prüfung.

Hinter der Stimme, die du hörst, verberge ich mich, Susanne Leibinnes. 1966 in Würzburg geboren bin ich seit 2010 selbstständig in den Bereichen Entspannung/Erholung, Stressmanagement, Klang und Mentaltraining. Ich liebe es, Menschen auf Ihrem Entwicklungsweg zu begleiten. Es ist mir eine Herzensaufgabe, dass du deine Prüfung entspannt, mit Freude und Leichtigkeit erfolgreich meisterst. An erster Stelle steht dein Erfolg. Dass du dein jahrelanges Lernen im Unterricht oder Studium als Sieger zu Ende bringst.



[www.susanneleibinnes.de](http://www.susanneleibinnes.de)



## **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>

Leibinnes, Susanne (2021):  
*Prüfungsvorbereitung mit Klangmeditationen. Ich habe Lust auf meine Prüfung.*  
Leipzig: Draksal Fachverlag.  
ISBN 978-3-86243-278-3

## **Gesamtherstellung**

Draksal Fachverlag  
Postfach 10 04 51  
D-04004 Leipzig  
[www.draksal-verlag.de](http://www.draksal-verlag.de)

## **Sprecherin**

Susanne Leibinnes

## **Aufnahme und Produktion**

YANUS Music, Sebastian Starke

## **Cover & Satz**

Katja Krüger

## **Bildnachweis**

Cover und Booklet (S. 1, 2, 6) von  
iStockphoto.com: 1301076141 © Yulia Melnyk,  
Portrait Susanne Leibinnes: Günter Barczewski

## **© 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.

# PRÜFUNGSERFOLG

## mit Klangmeditationen



Du bist eifrig am Lernen und fühlst dich mit dem Lernstoff sicher. Du willst dein Wissen punktgenau, konzentriert und gelassen aufs Papier bringen. Deine Leistung zum richtigen Zeitpunkt mündlich abrufen können. Deine Vorhaben und Ziele praktisch erreichen. Mit innerer Stärke und Freude überzeugen. Insgeheim beschleicht dich jedoch ein laues Gefühl in der Magengegend sobald, du nur an dein Prüfungsdatum denkst ... du wünschst dir

**SELBSTVERTRAUEN** – Vertrauen und Glaube an dich selbst, in deine eigenen Kräfte und Fähigkeiten.

**ZUVERSICHT** – Zuversichtlich bist du, wenn du mit positiven Gedanken und Selbstgesprächen in die Prüfung gehst.

**INNERE STÄRKE** – Innere Stärke lässt sich trainieren und bewusst aufbauen für deinen Prüfungserfolg.

**GELASSENHEIT** – In besonders heiklen und schwierigen Situationen ruhig und besonnen zu bleiben.

**KLARHEIT** – Wenn du vor einer Entscheidung stehst, dann wünschst du dir Klarheit, die passende Wahl für dich zu treffen – besonders bei deinen Prüfungsaufgaben.

