

SABINEWELDER



PRÜFUNGSVORBEREITUNG  
SPORTMENTALTRAINING  
STRESSPRÄVENTION

# WENN'S DRAUF ANKOMMT!

KONZENTRIERT

LOCKER

SOUVERÄN

LEICHT



MIT SCHWUNG

**ERFOLGREICH**

DIE PRÜFUNG MEISTERN!

# PRÜFUNGS VORBEREITUNG

für Schüler/-innen, Studierende, Auszubildende  
privat, in Schulen oder Firmen

## Geht es dir auch manchmal so?

Die Prüfungen stehen an und

- » du weißt nicht, wo du anfangen sollst,
- » du schiebst auf, der Berg wird immer größer,
- » du lernst auf den letzten Drücker,
- » du brauchst gute Noten und setzt dich unter Druck,
- » du gerätst in Panik, weil die Zeit nicht reicht,
- » dein Gehirn ist plötzlich wie leergefegt,
- » du kannst dich auf nichts mehr konzentrieren,
- » du hast **Prüfungsstress!**

## Was tun?

Fange rechtzeitig an zu Lernen und jongliere deine Aufgaben so, dass du

- » konzentriert,
- » motiviert,
- » locker,
- » leicht und
- » mit voller Zuversicht deine Prüfung meisterst.



... und wenn ein Ball fällt,  
dann hebe ihn auf und  
mach einfach weiter, denn:

**Übung  
macht den Meister**

Einfach unverbindlich informieren:

# PRÜFUNGS STRESS ADE

» Gut geplant, ist halb geschafft. «

## Los geht's!

Mach dich auf den Weg und geh **JETZT** den ersten Schritt hin zur konzentrierten Prüfungsvorbereitung.

Wenn du zukünftig strukturiert und perfekt vorbereitet in die Prüfung gehen willst, um dein Bestes zu geben, dann bist du bei mir genau richtig.

Ich zeige dir einfach anzuwendende und effektive Techniken, damit du locker und leicht lernst und trotz Nervosität deine Prüfung souverän und konzentriert meisterst.

## Du lernst bei mir unter anderem:

- » Wie beruhige ich mich selbst in kritischen Situationen?
- » Wie löse ich Konzentrationsstörungen und Blockaden?
- » Wie kann ich meinen eigenen Zustand steuern?
- » Wie kann ich meine Zeit besser einteilen?
- » Welche Lernmethoden sind für mich am effektivsten?
- » Zu welcher Tageszeit bin ich am leistungsfähigsten?
- » Was bedeutet gehirngerechte Ernährung?
- » Wie überliste ich meinen inneren Schweinehund?
- » Wie bleibe ich am Ball?

Ist es genau das, wonach du suchst?

Dann lass uns telefonieren.

Ich freue mich auf deinen Anruf.

Deine **Sabine Welder**

**Du kannst mehr  
als du denkst!**

# TECHNIKEN



## WINGWAVE® METHODE

Ein Leistungs- und Emotions-Coaching, das

- spürbar und schnell Leistungsstress abbaut
- Kreativität und Mentalfitness steigert

## MENTALE TECHNIKEN

- Konzentration auf das Wesentliche
- Emotionskontrolle
- Visualisierung
- Zielarbeit
- Gedankenhygiene
- Ankertechnik

## STRESS MANAGEMENT METHODEN

- Identifikation der Stressoren
- Ansätze: Was kann ich wie verändern?
- Zeitmanagement
- „Nein“ sagen lernen
- Chronobiologie
- Ernährung
- Selbstwahrnehmung
- Coaching



## SABINE WELDER

- NLP-Mental-Coach
- Sport-Mentalcoach
- Wingwave®-Coach
- Stress- und Burnout-Trainerin
- Beraterin Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)
- Wirtschaftsfachwirtin IHK
- Autorin Erfolgskartenbox zur Prüfungsvorbereitung

Schulstraße 30 ■ 96450 Coburg  
Mobil: 01 70 354 77 63