

# Hjælp til Køreprøve-angst

Angst findes i mange varianter, men eksamens- og præstationsangst, er én af de mest udbredte.

Der er tre vigtige aspekter omkring et menneske der er angst: 1) Man kan ikke gøre for det. 2) Det er ikke altid muligt, uden hjælp, at slippe angsten. 3) Angst kan ramme alle!

## Hvad skaber angsten

Vores ønske om at ville gøre tingene ordentligt, kan let blive til en modstand mod at blive bedømt. Når vi så prøver at undertrykke modstanden, øges den blot, og så er der skabt en negativ spiral, og det bliver nærmest umuligt at tænke – og da slet ikke præstere. Det er en tilstand, som det er svært at komme ud af, uden hjælp.

## Behandling

Jeg har, gennem min praksis, stor erfaring med at løse op for de blokeringer som angsten har skabt. Det sker som oftest, som en kombination mellem samtale- og hypnoterapi.

Hypnoterapi er virkningsfuldt fordi du i trancen kan se på dén eller de situationer, der skabte og udløste angsten - *fra sikker afstand* - og derfra ændre på situationen og følelser omkring den. Herefter vil vælges en ny reaktion og der skabes nye mønstre, der støtter frem for at begrænse.

## Sig farvel til angsten for angsten. Tag en beslutning om at gøre noget ved det

Jeg har gennem min praksis, de sidste 17 år, hjulpet utallige af med deres eksamens- og præstationsangst. 60-70% af mine klienter er mellem 15 og 25, så angst for eksamener, teori- og køreprøver, er ikke nyt for mig.

Spørg Britta i administrationen, hvis du vil vide mere om mig - og ring gerne for en helt uforpligtende snak

**PS!** Det fede er, at når du har styr på dénne angst, så breder det sig oftest ud til andre situationer som skriftlige- og mundtlige eksamener, dét at skulle tale foran en forsamling, ol.

Betina, der havde dumpet sin baneprøve flere gange skriver:

*"Det at få redskaber til at sætte angsten på porten gjorde, at jeg gik fra 'ikke at kunne kontrollere mine tanker og min krop' - til at jeg følte, 'at jeg havde fuld kontrol'. Både kontrol over mine tanker, min krop og motorcyklen.*

*Det gav mig overskud til at kunne overskue prøven og være forudseende i trafikken. Jeg havde det rent faktisk sjovt mens jeg kørte, og jeg fik udelukkende ros af den motorsagkyndige.*

*Det var en skøn oplevelse, at være til en prøve, hvor jeg stolede på mig selv og mine evner hele vejen igennem".*

Min praksis ligger i Køge C - 5 min fra Køge station.

Hvis du nævner at du kommer **fra LEO's Køreskole**, får du gratis 3 lydfiler (norm 145,-) til at støtte op om behandlingen.



Tville

Vestergade 10, Baghuset,  
4600 Køge

Tlf 2533 1258

[tvillevilling@gmail.com](mailto:tvillevilling@gmail.com)

[Terapist.dk](http://Terapist.dk) / [Tville.dk](http://Tville.dk)