

# Homöopathie bei Prüfungsangst

Kennen Sie die Angst vor einer Prüfung, einer Rede / Vortrag, einem öffentlichen Auftritt, vor einem Wettkampf, usw....?

Wenn ja, wie äussert sich die Angst bei Ihnen?

Menschen reagieren verschieden in solchen Prüfungssituationen. Der eine bekommt Angst und leidet unter Unruhe und Herzklopfen, ein Anderer wird mutlos, verzweifelt, leidet unter Antriebslosigkeit und würde am liebsten alles hinschmeißen.

Ob und wann die Homöopathie ins Spiel kommen soll, liegt wohl im Ermessen des Betroffenen. Allerdings sollte berücksichtigt werden, dass eine gewisse Nervosität durchaus positiv ist. Denn **die Freisetzung von Stresshormonen lässt das Herz schneller schlagen und somit ist auch die Hirndurchblutung besser, was wiederum die Denkfähigkeit verbessert.** Alles in allem von der Natur, wie immer bestens durchdacht. Wenn jedoch die Nervosität den Menschen in seinem Handeln zu stark beeinträchtigt, so sollte nach dem richtigen Mittel Ausschau gehalten werden. Es gibt viele homöopathische Mittel die Menschen mit Prüfungsangst helfen können. Allerdings gibt es nicht ein Mittel, das für alle geeignet ist. Vielmehr muss das individuell richtige Mittel gefunden werden.

Anschliessend können Sie drei häufig vorkommende Mittel kennenlernen.

Falls ein Mittel sehr gut auf Sie und Ihre Situation passt und Sie **nicht** in Konstitutionsbehandlung sind, so dürfen Sie das Mittel einmalig ausprobieren. **Sind Sie in Konstitutionsbehandlung, so nehmen Sie bitte zuerst Rücksprache mit Ihrer Homöopathin, bevor Sie das Mittel einnehmen.**

Es gibt bestimmte Mittel die nicht nacheinander verabreicht werden sollten. Es ist in der Regel kein Problem, wenn während ein paar Tagen (LAP, Schulabschluss, Weiterbildung...) ein homöopathisches Akutmittel gegen Ängste eingesetzt wird, **wenn Sie aber regelmässig oder über längere Zeit mit solchen Ängsten konfrontiert sind, so ist eine seriöse homöopathische Konstitutionstherapie notwendig.**

[www.luzern-homoeopathie.ch](http://www.luzern-homoeopathie.ch)

## Argentum-nitricum

Diese Menschen neigen zu **Hast und Unruhe** vor Prüfungssituationen. Alles was diese Menschen tun geschieht in Eile. Sie sind in der Lage, die ganze Umgebung (Familie) mit ihrer Nervosität anzustecken und durcheinander zu bringen. Die Nervosität geht so weit, dass sie das Gefühl haben können, die Situation nicht zu überleben. Diese Menschen sind versucht, alles Mögliche zu tun, damit diese Prüfung / Situation nicht stattfindet oder verschoben wird. Weiter leiden sie unter der Angst, **zu spät zur Prüfung zu kommen**, haben **Angst zu versagen** und einen Mangel an Selbstvertrauen. Sie sprechen schnell und neigen zu stocken oder stottern. Es sind **gesellige Menschen** und es geht ihnen besser, wenn sie über ihre Beschwerden und Ängste sprechen können. Körperliche erkennt man die Unruhe in Form von **Durchfall** und **Herzklopfen**. Diese Menschen haben ein **grosses Verlangen nach Süssigkeiten**, welche sie jedoch nicht vertragen. Beschwerden im Oberbauch mit explosionsartigem Aufstoßen. Tendenz zu Kopfschmerzen, wobei ein festes Band (Druck) die Beschwerden bessert.

**Verabreichung:** Argentum nitricum C30, einmal einnehmen, nach Bedarf 2-3 Mal wiederholen.

**! Das Mittel sollte nicht zu häufig verabreicht werden!**

## Gelsemium sempervirens

Dieses Mittel ist wohl das Bekannteste bei Prüfungsangst. Und dennoch wirkt es nur, wenn der Zustand passt. Diese Menschen neigen vor der Prüfung zu **Erschöpfung der Nerven**, depressiver Verstimmung, **wollen alleine sein** und **resignieren**. Sie fühlen sich **schwach, benommen und wie gelähmt**. Trauen sich nichts zu und sagen immer wieder; „**nein, ich kann es nicht**“. Ansonsten sind sie sehr schweigsam und schwach. Kopfschmerzen, Schwindel und Sehstörungen ergänzen das Gelsemium-Bild. Die **Kopfschmerzen bessern sich durch reichlich Wasserlösen**. Die Augenlider können so schwer werden, dass diese Menschen **Mühe** haben, **die Augen offen zu halten**. (Schläfriger Blick). Der ganze Körper fühlt sich wahninnig **müde** an. Im Kopf kann sich ein Gefühl von Leere bemerkbar machen. Während der Prüfung sind sie sehr aufgeregt, **zitterig**, haben Herzklopfen und einen roten Kopf. Ausserdem können sie vor Aufregung Heiserkeit oder Stimmverlust bekommen.

**Verabreichung:** Gelsemium C30 einmal, nach Bedarf 2-3 Mal wiederholen.

[www.luzern-homoeopathie.ch](http://www.luzern-homoeopathie.ch)

## **Kalium-phosphoricum**

Dieses Mittel ist **ein Nerventonicum**, welches gut **während oder nach hartem Studium** eingesetzt werden kann. Menschen welche Kalium-phos brauchen, sind eher scheu, haben eine Abneigung gegen körperliche und geistige Arbeit, fühlen sich niedergeschlagen, seufzen oft, und haben einen besorgten Gesichtsausdruck. Sie haben das Verlangen zu sitzen und leiden unter Kopfschmerzen oder einem **Völlegefühl im Kopf**.

**Verabreichung:** Kalium-phos D6 (Schüssler-Salz), 3 Mal pro Tag für 5 Tage. Dieses Mittel darf häufiger eingenommen werden, da es eine tiefere Potenz ist.

[www.luzern-homoeopathie.ch](http://www.luzern-homoeopathie.ch)