



Live Online-Training

So besiegst Du die blackouts- auslösende Prüfungsangst

[Hier Aufzeichnung gucken - KCLICK](#)

Gucke dir auf jeden Fall die Aufzeichnung an. Das Skript allein bringt zu wenig Input. Du kannst die Aufzeichnung kostenlos gucken. [Klicke einfach hier und buche das Video.](#)

- Dieses Skript darf gerne geteilt werden -

Multiple-Choice-Frage

Wer hat bereits an einem Webinar
(Online-Seminar) von mir
teilgenommen?

Hinweise



- **Dauer** ca. 60 Minuten
- **Ansprache** Du geht klar
- **Fragen** per Chat
- **Technik** bitte alle datenlastigen Dienste schließen (Downloads, Streams usw.)
- **Ton weg?** neu starten
- **Skript** Am Ende



Über mich

- Trainer, Autor und IHK-Prüfer
- Seit 2006 spezialisiert auf die Prüfungsvorbereitung
- Aufbau der Marken AzubiShop24 + GripsCoachTV mit meiner Frau Sandra
- Ex-Azubi (Bürokaufmann), Geprüfter Betriebswirt IHK



Sandra



René

Was Du heute lernst

(Auszug)

- Wie du **Blackouts** gar nicht erst entstehen lässt
- Was du tun kannst, wenn dir die **Lösung auf die Aufgabe/Frage** nicht einfallen mag
- Wie du deine Aufregung wegzauberst, damit sie sich nicht zur **Prüfungsangst** entwickelt, die Blackouts verursacht



Frage

Was ängstigt dich am meisten, wenn du an deine Prüfung denkst?

Das Stress-Töpfchen

Wenn es voll ist, entstehen
Blackouts ...

Gut zu wissen

Vieles entspringt der Vorstellungskraft

"Es wird behauptet, dass fast alle unsere Ängste und Sorgen, unser Unglücklichsein, von unserer Einbildungskraft verursacht werden und mit der Realität nichts zu tun haben."

"Fragen wir uns immer: Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass die Dinge, über die ich mir Sorgen mache, auch tatsächlich passieren?"

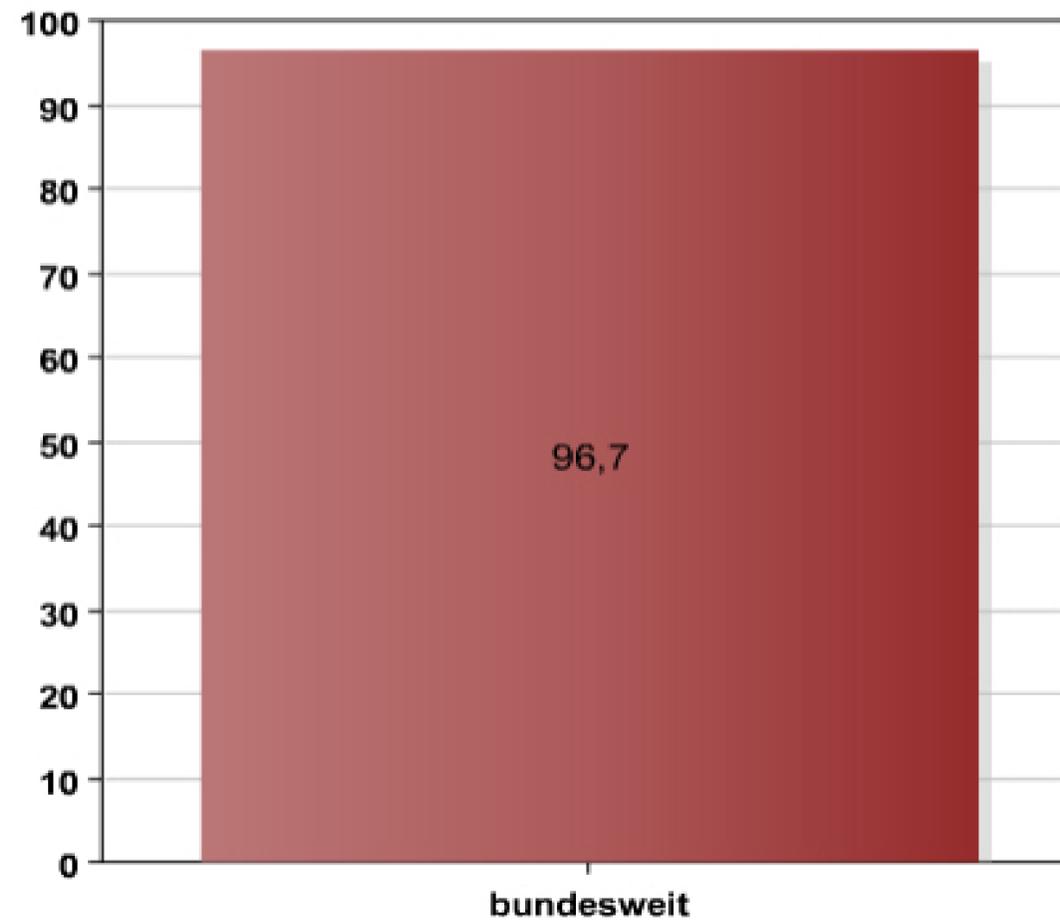
Quelle: „Sorge dich nicht, lebe!“ von Dale Carnegie.
[Hier klicken, um dir das Buch anzusehen.](#)



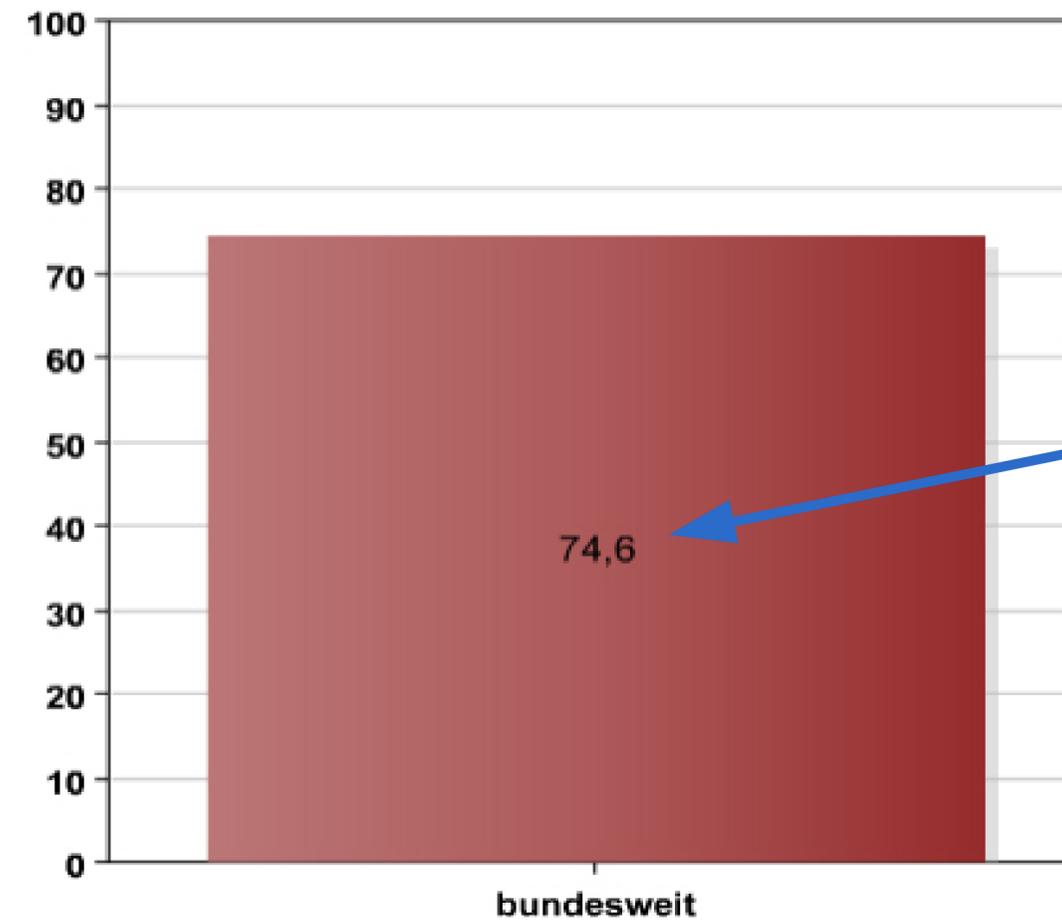
Prüfungstatistik der Industrie- und Handelskammer Abschlussprüfung Sommer 2016

Kaufmann / Kauffrau für Büromanagement

Bestehensquote in Prozent



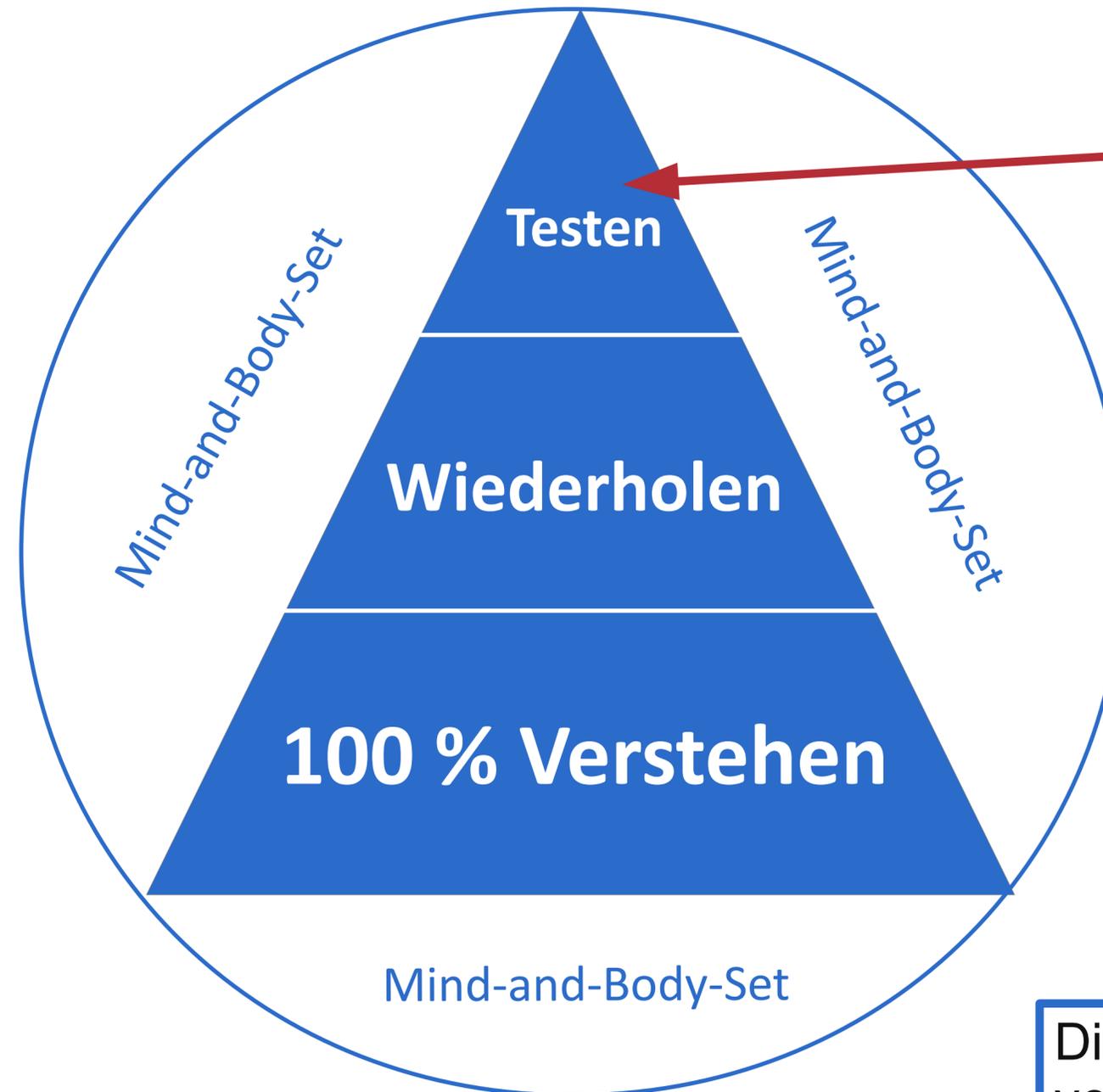
Durchschnittspunkte



Entspricht der Note 3

Tipp

Teste dein Prüfungswissen



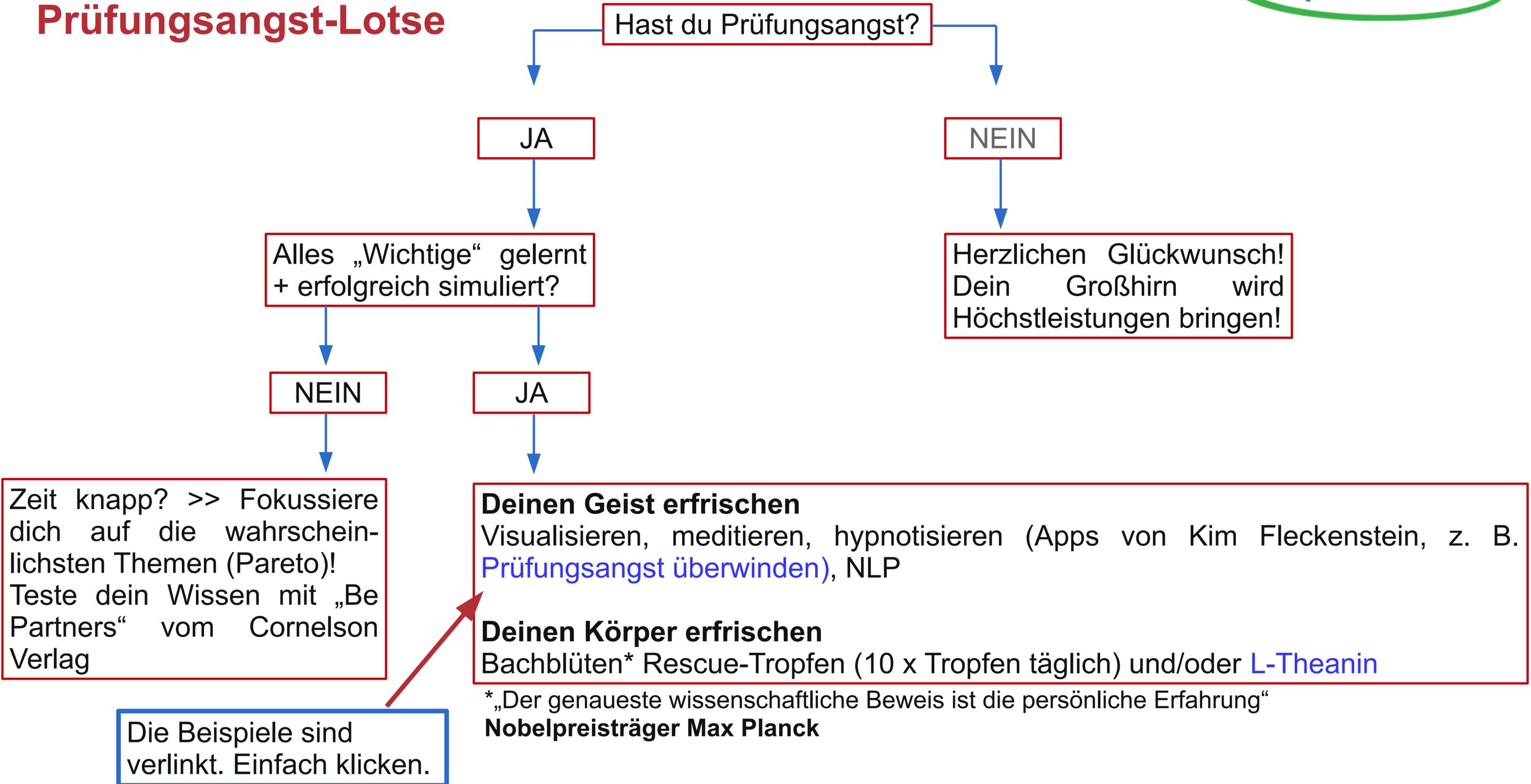
Testen gibt dir Selbst-Sicherheit. Das Gefühl, es zu können.

Zum Beispiel:

Apps
Hörbücher
Alte Prüfungen
Übungsbücher

Die Beispiele sind verlinkt. Einfach klicken.

Prüfungsangst-Lotse



Tipp

Auslöse-Mechanismus

- Wenn dir die **Lösung** nicht sofort einfallen mag
- Nutze die den **Auslöse-Mechanismus**



Mega-Tipp

Der Anti-Stress-Anker-Ball

- **An was denkst du**, wenn du Zimt oder Tannengrün riechst?
- Nutze die „**Anker-Technik**“ (NLP)
- **Knetball**: Besorge dir einen Knetball. Immer, wenn du eine Aufgabe (zu Hause) korrekt gelöst hast, verankerst du das Glücksgefühl, indem du den Knetball knetest. Nimm in mit zur Prüfung und knete ihn dort!



Prüfungs-Angst wegzaubern Mit dieser NLP-Technik

Jede Erfahrung hat eine Struktur.

V	isuel	= sehen
A	uditiv	= hören ←
K	inästhetisch	= fühlen
O	lfaktorisch	= riechen
G	ustatorisch	= schmecken

Prüfungsangst
wegzaubern durch
die Änderung des
Elements „**Auditive
Erfahrung**“.



Schritt 1

Prüfungangst wegzaubern

- Stelle dir die unangenehme Situation vor (Prüfung).
- Was siehst, hörst, spürst du?



Schritt 2

Prüfungangst wegzaubern

- Wähle eine Musik, die diesen negativen Gefühlen völlig widerspricht Zum Beispiel Zirkusmusik
- Spiele deinen inneren Film mit dieser Musik ab
- Wiederhole das mehrere Male



Schritt 3

Prüfungangst wegzaubern

- Sieh dir den Film erneut an
- Ohne Musik
- Was fühlst du?



Meine Hilfe für euren Prüfungserfolg

Was kannst du tun, um auf Nummer
sicher zu gehen?

Ich habe dir die Arbeit bereits abgenommen ...

Fit in 25 Stunden: Schriftliche Prüfung Kaufmann/-frau für Büromanagement



- Video-Kurse mit allen wichtigen Themen
- In nur 25 Stunden einfach erklärt
- Inklusive Mindmaps, Übungsaufgaben, Report-Paket und Hörbuch

[Zum Angebot - KLICK](#)

- 4-Ohren-Modell
- ABC-Analyse
- Allgemeine Geschäftsbedingungen
- Anfrage
- Angebot
- Anlagebuchhaltung
- Arbeitnehmerkündigungen
- Arbeitsvertrag
- Arbeitszeitgesetz
- Arbeitszeitmodelle
- Auftragsbearbeitung
- Begriffe der Kosten- und Leistungsrechnung
- Beschwerdemanagement
- Besonderheiten Handelskauf
- Besonderheiten Verbrauchsgüterkauf
- Betriebliche Mitbestimmung
- Betriebsabrechnungsbogen
- Betriebsrat
- Betriebsvereinbarung
- Betriebsversammlung
- Bilanz
- Break-Even
- Buchungen im Einkauf
- Buchungen im Verkauf
- Buchungen von Rücksendungen
- Deckungsbeitrag
- Durchschnittsrechnung
- Eigentumsvorbehalt
- Eisberg-Modell
- Führungsprinzipien
- Führungsstile
- Grundlagen der doppelten Buchführung
- Inventar
- Inventur
- Kaufmännische Zinsformel
- Kaufvertrag
- Unterschiede Lieferschein und Rechnung
- Verjährung
- Verzugszinsen
- Vorwärtskalkulation
- Währungsrechnen
- Kaufvertragsarten
- Kaufvertragsstörungen
- Kommunikation
- Konfliktlösung
- Kundenbindung
- Kundengespräche
- Kündigungsschutzgesetz
- Lineare Abschreibung
- Lohnabrechnung
- Marketing
- Marketing-Mix
- Marktforschung
- Massenproduktion
- Mutterschutzgesetz
- Personalbeschaffung
- Personalentwicklung
- Skonto
- Tarifrecht
- Teamentwicklung
- Tuckmann-Modell
- Umsatzsteuer

- Zielsetzung, Aufgabe + Stellung des Ausbildungsbetriebes
- Rechtsformen
- Investition
- Finanzierung
- Unternehmensorganisation
- Vollmachten
- Berufsbildung
- Markt
- Marktpreisbildung
- Marktarten
- Konjunktur
- Arbeitssicherheit
- Umweltschutz

Ich habe dir die Arbeit bereits abgenommen ...

Fit in 25 Stunden: Schriftliche Prüfung Kaufmann/-frau für Büromanagement



- Kein Risiko
- Sofort-Zugriff
- IHK-prüfungsrelevant
- Mobilfähig

~~194 - 126~~ Jetzt nur einmalig 63 €! Nur für kurze Zeit! Ratenzahlung möglich.

Zum Angebot - KLICK



Aufzeichnung (kostenlos)

Auf edudip ([Hier klicken](#)) oder per [Video-Flatrate](#)

Alle Webinare

<https://gripscoachtv.de/webinare>

Alle kostenlosen Webinare

<https://webinare.gripscoachtv.de>

Ich wünsche dir einen schönen Abend, und freue mich über deine Weiterempfehlung! :-)

Dein René aka Gripscoach

