



# Stressfrei in die Steuerberaterprüfung

## Tainerin: Heike Kunkel

### Ausgangssituation

Die Prüfung zum Steuerberater ist eine der schwersten Prüfungen überhaupt. Die Quote derer, die nicht bestehen liegt nicht selten bei über 50 %. Alleine dieses Wissen baut bereits im Vorfeld einen enormen Druck bei den Prüflingen auf. Oftmals liegt der Grund für das Nichtbestehen dann nicht im mangelnden Wissen, sondern vielmehr in der mangelnden Konzentrationsfähigkeit und übermäßigen Nervosität. Nicht selten kommt es zu regelrechten Black-outs.

Dies sind die Ursachen, warum das erforderliche Wissen dann nicht abgefragt werden kann.

Daher ist es notwendig sich nicht nur lerntechnisch, sondern auch mental optimal auf diese Prüfung vorzubereiten.

### Die Ziele

- (selbstgemachten) Druck und Ängste reduzieren
- lernen zu entspannen als Voraussetzung zur Steigerung der Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit
- strukturiertes und planvolles Lernen
- Lernen lernen
- schaffen einer positiven, erfolgs- und zielorientierten Einstellung

### Das Programm auf einen Blick

#### Wochenend - Workshop:

- den Druck reduzieren durch Gedankenarbeit
- aus Prüfungsangst wird Lampenfieber
- Zeitplan zur Prüfung
- Lerntechniken
- auf Erfolg einstellen – Imaginationsarbeit
- entspannen und den Kopf frei bekommen mit div. Entspannungstechniken
- Motivation

### 6-Wochen-Programm – „Das Ziel im Blick“

- Lernen zu entspannen
- abschalten
- erarbeiten eines Konzeptes um entspannt in die Prüfung zu gehen
- Motivation aufrecht erhalten

### Intensivtermin mündliche / schriftliche Prüfung (Voraussetzung = Teilnahme am 6 Wochen- Programm)

- entspannt in die Prüfung
- Aufregung senken
- effektive Notfalltechniken

### Mein Profil

Als Dipl. Betriebswirtin im Außendienst für ein deutsches Einzelhandelsunternehmen sowie als Personal Assistant in einer international tätigen Bank habe ich die Anforderungen, die Unternehmen an Ihre Mitarbeiter – und speziell an Ihre Führungskräfte – stellen genauso wie deren mögliche Auswirkungen kennengelernt.

Seit mehr als 7 Jahren liegen meine Schwerpunkte als psychologische Beraterin und Coach in der Stresspräventions-Beratung und bei Trainings und Seminaren für effektives Zeit-, Selbst- und Teammanagement, Ziele setzen, Entspannung und Bewegung.

Seit über 3 Jahren trage ich als Dozentin für Betriebswirtschaft in verschiedenen Weiterbildungsinstituten zur persönlichen Entwicklung vieler Menschen bei.