

Inhaltsverzeichnis:

Naturheilpraxis Tilmann	2
Prüfungsangst	2
Aethusa cynapium	2
Anarcadium	2
Argentum nitricum	3
Arsenicum Album.....	3
Aurum Metallicum.....	3
Calcium Carbonicum.....	3
Gelsemium.....	3
Kalium Phosphoricum.....	3
Lycopodium	3
Natrium Carbonicum	4
Natrium Muriaticum.....	4
Phosphoricum Acidum.....	4
Phosphorus.....	4
Picricum Acidum	4
Silicea.....	4
Sulfur	4
Arzneimittelreihe: „Armer Student“	5
Potenz und Mitteleinnahme	5
Grenzen der Selbstbehandlung.....	5
Newsletter abonnieren	5
Vereinbaren Sie einen Termin unter 089 74 99 73 81 oder info@petertilmann.de	5

Naturheilpraxis Tilmann

Herzlich Willkommen in der Naturheilpraxis Tilmann.
Die Praxis befindet sich in München Sendling in der Nähe vom Harras am Westpark 7 im 3.Stock.
Parkplätze befinden sich in direkter Nähe,
S- und U- Bahn Harras sind in ca. 10 min zu Fuß erreichbar, eine Bushaltestelle befindet sich direkt vor der Tür.

Als Heilpraktiker arbeite ich seit 1997 in eigener Praxis. 2014 habe ich zusätzlich ein Psychologiestudium mit dem Bachelor of Science abgeschlossen. Mit meiner langen Praxiserfahrung und dem psychologischen Fachwissen unterstütze ich Sie

und Ihre Kinder bei der Behandlung von chronischen und akuten, psychischen und körperlichen Problemen und Krankheiten.

Ein Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Behandlung von Motivationsproblemen bei Schülern und Studenten. Ein Teilaspekt davon ist auch der Umgang mit Prüfungsangst.



Prüfungsangst

Wer kennt nicht diese Situation, wenn sich eine Prüfung, ein Auftritt, oder eine Rede nähert. Es wird einem beim daran Denken heiß und kalt, im Kopf geht ein Sturm los.

Prüfungsangst, Lampenfieber, Versagensängste aller Art, höchste Alarmbereitschaft im ganzen Körper! Da kommt es bei nahezu jedem zum Ausnahmezustand. Die Grenzen zwischen durchaus leistungssteigerndem Stress und Panik mit Blackout-Situationen sind fließend.

Bei vielen Schul- und -Studienabbrechern ist überstarke Prüfungsangst bei der Abbruchentscheidung zumindest beteiligt. Hier Abhilfe und Erleichterung zu verschaffen, ist manchmal nur angenehm und manchmal fast schon schicksalhaft. In Verbindung mit psychologischer Intervention kann die klassische Homöopathie immer wieder zeigen, was sie in sachkundiger Hand bewirken kann. Einige Mittel, die dabei in Frage kommen, werden im Folgenden knapp dargestellt. Für genauere Auskünfte kontaktieren Sie mich einfach unter 089 74997381 oder info@petertilmann.de.

2/5

Aethusa cynapium

Konzentration schwierig. Unfähig zu lernen, seine Gedanken auf etwas zu konzentrieren. Lernt etwas, doch das Gelernte ist sofort wieder weg.

Alles ist zu viel geworden, „er verträgt nichts mehr“.

(Milcherbrechen beim Säugling, kann die Milch nicht behalten!)

Der Studierende kann den Stoff nicht behalten. Konzentration beim Studieren ist schlecht. Durch zu intensives Arbeiten kann er nichts mehr in sich aufnehmen. Große Schwäche des Geistes und des Körpers. Magenprobleme (z.B. Erbrechen) vor einer Prüfung. Völliger Mangel an Durst bei totaler Erschöpfung. Bekommt Angst, Prüfung nicht zu bestehen.

Gehen im Freien bessert.

Anarcadium

Prüfungsangst /Examensfurcht bei Schülern und Studenten, bei denen die Eltern Druck ausüben. Er fühlt sich verpflichtet, gute Noten zu schreiben. Lernt viel, aber es kommt zu geistiger Müdigkeit und

schwachem Gedächtnis. Mangel an Konzentration. Großer Mangel an Selbstvertrauen. („der Kranke hat das Gefühl, er habe zwei Willen“)

Argentum nitricum

Mangel an Ausgleich sowohl im Geistigen als auch im Körperlichen. Große Unruhe während der Lernzeit vor einer Prüfung. Herzklopfen, möchte am liebsten die Prüfung verschieben. Durchfall nach geistiger Anstrengung. Glaubt sein Geist versagt. Schwaches Gedächtnis. Will alles in Eile erledigen. Große Nervosität. Beim Versuch sich zu konzentrieren, wird es ihm dunkel vor Augen.

(Durchfall beim Ziehen in die Schlacht! Durchfall bei Erregung des Gemüts, z.B. Theaterbesuch)

Arsenicum Album

Lernt sehr intensiv und bis ins kleinste Detail (pingelig). Erschöpft, nachdem er zu viel gearbeitet hat. Unruhe und Ängste vor der Prüfung, deshalb Schlaflosigkeit. Große Angst, da er nicht weiß, was in der Prüfung auf ihn zukommt. (Furcht vor Unheil, etwas werde geschehen; Angst vor der Zukunft)

Aurum Metallicum

Lernt gut und schreibt gute Noten. Der Antrieb ist die Angst zu versagen und dadurch zurückgewiesen zu werden. Schwermut, Depression. (Mangel an Selbstvertrauen, glaubt, andere würden kein Vertrauen in sie haben, was sie traurig macht.)

Calcium Carbonicum

Geistige Anstrengung ist ein Problem. Er muss viel üben und häufig wiederholen. Aber was er erarbeitet hat, sitzt. Vergesslich; Verwirrung bei geistiger Anstrengung, beim Lesen. Angst mit Herzklopfen. Wegen Überarbeitung tritt ein Erschöpfungszustand ein. Furcht und Wahnvorstellung, andere würden seinen Zustand bemerken.

3/5

Gelsemium

Herzklopfen beim Gedanken an die Prüfung. Angst mit Zittern. Lernt alles sehr gut und geht alle Möglichkeiten durch. Angst vor Black - out in der Prüfung. Beim Versuch sich zu konzentrieren, entsteht ein Gefühl der Leere. Dämmerzustand.

(„Gedanken vergehen bei geistiger Anstrengung“, Verwirrung beim Versuch, sich zu konzentrieren. Durchfall durch schlechte Nachrichten; Herzklopfen beim daran denken)

Kalium Phosphoricum

Mangelnde Nervenkraft; Problem beginnt, nachdem er eine schlechte Note erhalten hat. Er lernt zu viel, bis eine „Hirnmüdigkeit“ entsteht. Nervosität mit Angst. Entmutigt, mutlos in Bezug auf die Prüfung. Die einfachsten Prüfungen werden zu einem schweren Problem. Kopfschmerzen durch Nervosität. Reizbarkeit.

Lycopodium

Möchte der Beste sein, aber leidet unter starkem Minderwertigkeitsgefühl. Angst, in der Prüfung zu versagen und dadurch sein Gesicht zu verlieren. Vor Prüfungen hat er nicht gut genug gelernt und er leidet unter Lampenfieber. Beginnt er eine Prüfung, ist er meistens sehr erfolgreich (Schauspieler, Musiker). Gedächtnisschwäche. Fehler beim Schreiben und Rechnen. Aufgebläht(körperlich wie geistig)

Natrium Carbonicum

Konzentration fällt schwer beim Lesen, Studieren, Lernen. Er ist nicht fähig, schnell zu denken, begreift erst nach langer Zeit. Er hat zusammenhangslose Gedanken.

Verschlimmerung durch geistige Anstrengung. Große Niedergeschlagenheit. Kopfschmerzen, schlimmer durch Sonne oder Gaslicht. Überempfindlichkeit gegen Geräusche und Musik.

Natrium Muriaticum

Lernen fällt allgemein schwer. Es treten immer wieder andere Gedanken auf (Kummer).

Gedanken schwinden bei geistiger Anstrengung. Konzentration schwierig, hat ein der Gefühl der Leere beim Lernen Konzentration schwierig beim Reden

(mündliche Prüfung). Anämie, Blässe, Abmagerung, Niedergeschlagenheit

Phosphoricum Acidum

Der Zustand wird durch geistige Überarbeitung oder fortgesetzten Kummer (emotionale Belastung) ausgelöst. Geistige Erschöpfung und Schwäche wird von körperlicher Schwäche gefolgt. Zu schnelles Wachstum und zu große geistige Anstrengung führen zu Gedächtnisschwäche und Teilnahmslosigkeit; schlechtes Begriffsvermögen.

Phosphorus

Konzentration schwierig, kann nicht lernen. Überlegt lange, Wahnidee, er könne keinen Gedanken fassen. Starker Gedankenandrang. Empfindlich auf alle Eindrücke, Einflüsse. Große Nervosität. Angst in der Prüfung zu versagen. Kann nicht ruhig sitzen.

4/5

Picricum Acidum

Hirnmüdigkeit nach geistiger Überanstrengung. Abneigung gegen das Studium.

Kann nur noch kurze Zeit lesen, dann fühlt er sich bereits überfordert. Zusammenbruch aller intellektuellen Funktionen, nervöse Erschöpfung. Will nur noch ruhig sitzen. Die geringste geistige Anstrengung verursacht Kopfschmerzen im Hinterkopf. Festes Bandagieren bessert. Brennende Schmerzen in der Wirbelsäule, schlimmer durch geistige Anstrengung, Diarrhoe.

Silicea

Mangel an Selbstvertrauen (ich schaffe die Prüfung nie). Deshalb lernt er sehr viel, ist sehr gut vorbereitet. Durch vieles Lernen scheint der Kopf leer zu werden.

Verfroren; Hat Angst, dass während der Prüfung seine Kräfte schwinden könnten.

Bei geistiger Anstrengung spürt er Hitze im Kopf.

Sulfur

Gedankenandrang. Beginnt zu lernen und entdeckt immer wieder neue Themen, die ihn interessieren. Verzettelt sich. Selbstüchtig, starke Ichbezogenheit, Überheblichkeit

„Philosoph in Lumpen“.

Arzneimittelreihe: „Armer Student“

- ❖ Lycopodium
- ❖ Sulfur
- ❖ Silicea
- ❖ Picricum acidum
- ❖ Argentum nitricum
- ❖ Gelsemium

Potenz und Mitteleinnahme

Eine bewährte Potenz zur Selbstbehandlung und Behandlung nach tel. Rücksprache mit dem Homöopathen Ihres Vertrauens ist die C 30. Davon nehmen Sie 3 Globuli als Einmalgabe. Anschließend werden 3 Globuli in einem Wasserglas gefüllt mit Wasser aufgelöst. Davon trinken Sie schluckweise alle halbe Stunde. Sollte sich Ihr Zustand verschlechtern, setzen Sie das Mittel sofort ab. Bessern sich die Symptome, vergrößern Sie die Abstände der Einnahme. Spätestens nach zwei Tagen beenden Sie die Einnahme. Machen Sie unmittelbar vor einer Prüfung keine Experimente, weder mit Globuli, noch mit anderen Substanzen. In einem stressgeladenen Zustand reagiert das Immunsystem und die Psyche nicht unbedingt wie sonst. Am Tag vor einer Prüfung sollten Sie versuchen, zu entspannen, bewegen Sie sich an der frischen Luft und tanken Sie Energie für die Prüfung.

Grenzen der Selbstbehandlung

Selbstbehandlung sollte nur in gewissen Grenzen stattfinden. Tritt nicht innerhalb von Stunden eine Besserung ein oder gibt es eine Verschlechterung, sollten Sie im Zweifelsfall fachkundigen Rat einholen. Denn schnell geht Zeit verloren durch Mangel an Erfahrung und Ausbildung. Wenn irgendwelche Zweifel aufkommen, ob es sich bei den zu behandelnden Symptomen um etwas Gefährliches handeln könnte, ist es wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Im Zweifelsfall lieber einmal zu viel fremde Hilfe in Anspruch nehmen als einmal zu wenig.

5/5

[Newsletter abonnieren](#)

Wollen Sie mehr Informationen rund um die Naturheilpraxis Tilmann, tragen Sie sich unverbindlich in das [Newsletter System](#) ein.

Vereinbaren Sie einen Termin unter 089 74 99 73 81 oder info@petertilman.de

Falls Sie zögern sollten, ob Sie eine Behandlung beginnen wollen oder nicht, fragen Sie unklare Punkte nach. Dann wissen Sie schnell, ob eine Zusammenarbeit sinnvoll und nützlich für Sie sein wird.

