

Wir über uns

Die Deutsche Angestellten-Akademie ist seit mehr als 65 Jahren als gemeinnütziger Weiterbildungs-träger auf dem Sektor der beruflichen Aus-, Fort- und Weiterbildung tätig. Wir sind bundesweit mit rund 400 Standorten vertreten.

Alle Mitarbeiter*innen der DAA verfügen über eine langjährige fachliche und pädagogische Erfahrung. Die ständige Aktualisierung fachlicher sowie methodisch-didaktischer Kenntnisse und Fähigkeiten ist durch deren regelmäßige Weiterbildung gewährleistet.

Über 4 Millionen Menschen haben bis heute mit uns die Voraussetzungen für ihre berufliche Zukunft verbessert und sich weitergebildet.

Qualitätssiegel

Die Deutsche Angestellten-Akademie ist nach der AZAV (Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung) zertifiziert und zugelassen für die Durchführung von Maßnahmen der Arbeitsförderung.

Sie ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung. Sitz der Gesellschaft ist Hamburg.

Information und Beratung

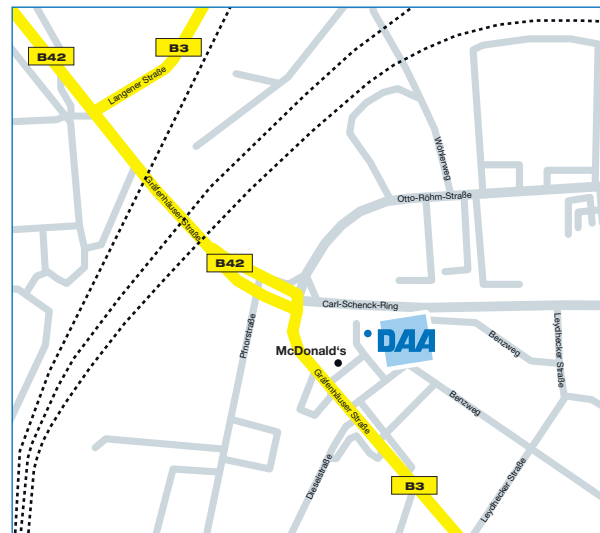
Deutsche Angestellten-Akademie DAA Darmstadt

Gräfenhäuser Str. 85
64293 Darmstadt

Ihr Ansprechpartner

Stephan Faust
Telefon 06151 – 8601739
E-Mail stephan.faust@daa.de

Ihr Weg zu uns



daa-rsh.de/darmstadt
Stand: 03/2026



Prüfungsstress

Manchmal wird der Kopf still,
das Herz pocht laut und das
Gelernte scheint wie im
Nebel
zu verschwinden.



Bildung schafft Zukunft.

Prüfungsstress..!?

Du bist nicht allein.

Ob Schule, Studium oder Weiterbildung viele Menschen erleben Druck. Doch das lässt sich ändern.

Themen, die wir gemeinsam angehen:

- Innere Muster Katastrophendenken,
- Blackouts und Gedankenkarussell
- Scham, Nervosität und Angst zu versagen
- Körperliche Anspannung und Herzrasen
- Selbstwert, innerer Kritiker frühere negative Prüfungserfahrungen
- Vermeidung, Rückzug, Fokus verlieren

Coaching Angebot

- Einzel Coaching individuell, vertraulich, lösungsorientiert
- Workshops und Gruppen Coachings praxisnah, motivierend, stärkend

Dein Weg zu mehr Ruhe und Klarheit

Prüfungsstress entsteht selten „nur im Kopf“. Oft ist es das Zusammenspiel von Körper, Gedanken und Emotionen. Im Coaching lernt man, diesen Kreislauf zu verstehen –und aktiv zu beeinflussen.

Tools und Techniken:

- Psychoedukation
- Methoden aus der Achtsamkeit
- Atem-und Körperübungen zur schnellen Beruhigung
- Gedankenstopp und Ressourcenanker
- Visualisierungen für mentale Stärke
- Selbstregulationsübungen für Alltag und Prüfungssituationen

Wirkungsvoll und ohne Druck

Das Coaching ersetzt keine Therapie –es ist ein achtsamer Raum, um sich besser zu verstehen und Ressourcen zu aktivieren.



Kosten

95,-€ pro Coaching-Stunde

Buchbare Formate

Das Coaching ist im Einzelsetting als auch für Gruppen buchbar.

Termine

nach Absprache