

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1:	Grundlagen und Ziele der Programme.....	7
Kapitel 2:	Umgang mit mündlichen Prüfungssituationen - Training für Prüflinge -	
	Vorbemerkungen.....	14
	Erste Sitzung	
	1. Einschätzung des eigenen Verhaltens in Prüfungssituationen.....	16
	2. Kennenlernspiel.....	18
	3. Fragen zur Situationsbeschreibung.....	20
	4. Was ist Angst?.....	21
	Zweite Sitzung	
	1. Anspannung und Entspannung.....	25
	2. Was geht in mir vor?.....	28
	3. Aufmerksames Zuhören.....	30
	Dritte Sitzung	
	1. Progressive Entspannung.....	33
	2. Nonverbales Feedback.....	36
	3. Ich-Botschaften.....	37
	4. Blitzlicht.....	39
	Vierte Sitzung	
	1. "Knoten lösen".....	42
	2. Verbales Feedback.....	45
	3. Körpersprache I.....	48
	4. Blitzlicht.....	49
	Fünfte Sitzung	
	1. "Schulterkette".....	51
	2. Körpersprache II.....	54
	3. Rollenspiel: Mündliche Prüfung.....	56
	4. Blitzlicht.....	58
	Sechste Sitzung	
	1. Entspannung durch "Trommeln".....	60
	2. Blickkontakt.....	63

3.	Training von mündlichen Prüfungssituationen.....	66
4.	Einschätzung des eigenen Verhaltens in Prüfungssituationen.....	69
5.	Blitzlicht.....	71
Kapitel 3: Umgang mit mündlichen Prüfungssituationen - Training für Trainer und Prüfer -		
	Vorbemerkungen.....	73
Erste Sitzung		
1.	Kennenlernspiele.....	75
2.	Feedback	
2.1	Was ist Feedback?.....	75
2.2	Wie wirkt Feedback?.....	76
2.3	Welche Arten von Feedback gibt es?.....	76
2.4	"Schulterkette".....	77
2.5	Körpersprache I.....	77
2.6	Körpersprache II.....	77
2.7	Kontrollierter Dialog.....	78
Zweite Sitzung		
1.	Feedback geben/Feedback annehmen.....	80
2.	Zuhören	
2.1	Zuhören bedeutet verstehen.....	81
2.2	Türöffner.....	82
2.3	Passives Zuhören.....	84
2.4	Aufmerksamkeitsreaktionen.....	84
2.5	Aktives Zuhören	
2.5.1	Was ist aktives Zuhören?....	86
2.5.2	Was bewirkt aktives Zuhören?.....	87
2.5.3	Was ist beim aktiven Zuhören zu beachten?.....	88
2.5.4	Übungen zum Umgang mit aktivem Zuhören.....	88
3.	Fragen zur Situationsbeschreibung.....	90
Dritte Sitzung		
1.	Entspannung durch "Trommeln".....	91
2.	Was geht in mir vor?.....	91
3.	Was ist Angst?.....	91
4.	Ich-Botschaften	
4.1	Was sind Ich-Botschaften?.....	92
4.2	Was bewirken Ich-Botschaften?.....	94
4.3	Übungen zum Umgang mit Ich-Botschaften.....	94

Vierte Sitzung

1.	Progressive Entspannung.....	96
2.	Blickkontakt.....	96
3.	Rollenspiel: Mündliche Prüfung	
3.1	Was ist ein Rollenspiel?.....	97
3.2	Welche Phasen hat ein Rollenspiel?.....	97
3.3	Was ist "Nachträglich Lauter Denken"?.....	98
3.4	Was bewirkt ein Rollenspiel?.....	99
3.5	Welche Regeln gelten beim Rollenspiel?.....	99
3.6	Rollenspielübungen.....	100
4.	Blitzlicht.....	101
5.	Zusammenfassende Darstellung des Trainingsprogramms.....	101

Literaturverzeichnis.....	102
---------------------------	-----

Stichwortverzeichnis.....	103
---------------------------	-----