

Inhalt

Vorwort	9
1 Was ist Prüfungsangst und wie entsteht sie?	13
Das Phänomen Prüfungsangst	13
Prüfungsangst entsteht im Kopf: Die kognitive Angstforschung . .	23
Prüfungsangst ist zum Teil neurotisch:	
Die psychoanalytische Sicht	28
Äußere Bedingungen von Prüfungsangst	34
Der Prüfer als Angstfaktor	36
Prüfungsangst bringt Selbsterkenntnis und Entwicklung	39
Bewältigungsstrategien im Überblick –	
Zum Aufbau des Buches	41
2 Die richtige Prüfungsmotivation aufbauen	48
Schritte zur erfolgsorientierten Motivation	51
Die Rolle des emanzipierten Prüflings	53
Weitere Motivationskräfte erschließen	55
Erfolgsorientierte Motivation erfordert Realitätsprüfung	58
Prüfungsangst besiegen – Ein Schritt zur Souveränität	63
3 Mit kognitiver Selbstanalyse gegen Prüfungsangst vorgehen.	65
Gedanken bewirken Gefühle	67

Das ABC der Kognitionsanalyse nach Ellis	69
Schritte der Selbstanalyse	72
Zur Wirkung der Kognitionsanalyse	74
Übungen in positiver Selbstbestärkung	76
Memos zur Selbstbestärkung	79
Kognitionsanalyse und Umgang mit dem Blackout	80
Fazit	84
4 Prüfungsangst durch Entspannungstraining abbauen . . .	85
Das Autogene Training – Anleitung zum Üben	87
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	107
Eine weitere Entspannungsmethode – Yoga	111
Einfache Entspannungsübungen für den Alltag	111
Entspannung durch körperliche Anstrengung	112
Entspannung durch gute soziale Beziehungen	113
Fazit	114
5 Effiziente Prüfungsvorbereitung durch Zeitmanagement	115
Überblick über den Prüfungsstoff durch Cluster und Mind Map	116
Zeitmanagement – Die Methode realistischer Arbeitsplanung . .	124
Fazit: Gutes Selbstmanagement ist gefragt!	138
6 Effizientes Lernen durch aktive Lernmethoden	140
Das Prinzip des aktiven Lernens	141
Vorbereitung zum Lesen von Fachliteratur	145
Aktives Lesen – Die SQ3R-Methode	147
Grafische Darstellung der Struktur – Cluster, Mind Map und Flussdiagramm	156
Methoden des strukturierenden Lernens	159
Intensivierung des Lernens durch Einsicht und Vernetzung . . .	166
Das Behalten sichern – Empfehlungen	170

7 Das Training für die mündliche Prüfung und andere Prüfungsformen	176
Die Beziehung zwischen Prüfer und Prüfling	176
Die mündliche Prüfung aktiv gestalten	187
Prüfungen, die aktives Gestalten nur begrenzt erlauben	197
Das Prüfungsverhalten trainieren – Praktische Übungen	199
Mentales Training zum Prüfungsverhalten	201
Sich wappnen für den möglichen Blackout	202
Vorbereitung auf Gruppenprüfungen	204
Das Training für schriftliche Prüfungen	205
Kompaktprüfungen durchstehen	219
Die Wiederholungsprüfung	220
Die letzten Tage vor der Prüfung	221
8 Vorbereitung auf andere prüfungsähnliche Situationen	224
Redeangst in Seminaren	225
Die Sprechstunde beim Professor	228
Bewerbung um ein Praktikum	231
Einen wissenschaftlichen Vortrag halten	235
Schluss: Wenn alle Strategien nicht weiterhelfen	247
Psychologische Unterstützung und weitere Möglichkeiten	248
Prüfungsangst bewältigen macht Sie souverän!	249
Literatur	250