

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1 Beschreibung des Problembilds	5
1.1 Bezeichnung	5
1.2 Definition und Symptomatik	6
1.2.1 Emotionale Ebene	8
1.2.2 Kognitive Ebene	8
1.2.3 Physiologische Ebene	9
1.2.4 Verhaltensebene	10
1.3 Häufigkeit von Prüfungsängsten	13
1.4 Verlauf und Prognose	16
1.5 Diagnostische und differenzialdiagnostische Einordnung ...	17
1.6 Komorbidität	18
1.7 Diagnostische Verfahren	19
2 Störungstheorien und -modelle	20
2.1 Funktionsmodelle	20
2.2 Arbeitsmodell für die Behandlung von Prüfungsängsten ...	25
3 Diagnostik und Indikation	27
3.1 Fragebogendiagnostik	27
3.2 Erfassung von Symptomatik, Beeinträchtigung, Konsequenzen und Bewältigungsstrategien	28
3.2.1 Symptomatik und mögliche zusätzliche Problembereiche ...	29
3.2.2 Beeinträchtigung/Belastung	33
3.2.3 Problembewältigung	34
3.3 Indikation	35
4 Behandlung	37
4.1 Kurzfristige Beratung oder therapeutische Betreuung	38
4.2 Module einer psychotherapeutischen oder beratenden Intervention	41
4.2.1 Modul 1: Gründe für Lernen – Motivationsstrategien	42
4.2.2 Modul 2: Lernen planen – Zeitmanagement und Arbeits- pläne	47
4.2.3 Modul 3: Wie lernen? Lernstrategien und Gedächtnis- techniken	57

V

4.2.4	Modul 4: Für Ausgleich sorgen – Entspannungstechniken und individuelle Verstärker	64
4.2.5	Modul 5: Knoten im Kopf auflösen – Kognitive Techniken zum Umgang mit hinderlichen Gedanken	68
4.2.6	Modul 6: Ganz entspannt in der Prüfung – Systematische Desensibilisierung als Technik der Spannungsreduktion	74
4.2.7	Modul 7: Übung ist alles – Konkrete Vorbereitung auf die Prüfungssituation	78
4.3	Wirkmechanismen der Interventionen	86
4.4	Effektivität und Prognose	87
4.5	Probleme bei der Durchführung	88
5	Weiterführende Literatur	89
6	Literatur	89
7	Anhang	93
	Liste empfehlenswerter Selbsthilfebücher zum Thema Prüfungsangst	
	Arbeitsblatt Belohnungsliste	

Karten:

Checkliste zur Diagnostik von Prüfungsängsten

Zeitplan für eine optimale Prüfungsvorbereitung