

Inhalt

Einleitung	9
Wie nutze ich dieses Buch?	12
1 Prüfungsangst – Was ist das eigentlich?	14
1.1 Wie äußert sich Prüfungsangst?	14
1.1.1 Das Vier-Ebenen-Modell	14
1.1.2 Die vier Erlebens- und Verhaltensebenen der Prüfungsangst	16
1.2 Sind Prüfungsängste normal?	18
1.3 Was genau ist Prüfungsangst?	19
1.4 Leiden auch Sie unter Prüfungsängsten?	20
1.6 Wer ist von Prüfungsängsten betroffen?	23
1.7 Wie wirken Prüfungsängste auf andere?	24
2 Wie entstehen Prüfungsängste und warum gehen sie nicht von allein wieder weg?	25
2.1 Angst ist ein überlebenswichtiges Gefühlssystem	25
2.2 Wie entwickeln sich Prüfungsängste?	26
2.3 Welche Faktoren spielen bei meiner Prüfungsangst eine Rolle?	28
2.4 Prüfungsängste im Lauf des Lebens	29
3 Was kann gegen Prüfungsängste getan werden?	30
3.1 Was kann ich selbst dagegen tun?	30
3.2 Welche Form der Unterstützung ist für mich die richtige? ..	31
3.3 Wie sieht eine psychotherapeutische Behandlung bei Prüfungsängsten aus?	32
3.4 Wie kann ich zum Gelingen einer Beratung oder Behandlung beitragen?	33
3.5 Was kann ich von einer Beratung oder Behandlung erwarten?	34
3.6 Wie können Angehörige oder Freunde bei Prüfungs- ängsten helfen?	35

4	Sechs Module zur Bewältigung von Prüfungsangst	37
4.1	MODUL 1 – Motivation: Warum mache ich die Prüfung eigentlich?	38
4.2	MODUL 2 – Planung der Prüfungsvorbereitung: 10 Wochen bis zur Prüfung und drei Bücher durchzuarbeiten – Wie soll das denn gehen?	40
4.2.1	Schritt 1: Wann findet die Prüfung statt und welche Inhalte müssen bis dahin erarbeitet werden?	42
4.2.2	Schritt 2: Wie viel Zeit können Sie für die Prüfungs- vorbereitung aufwenden?	43
4.2.3	Schritt 3: Aufteilen des Lernstoffs auf die zur Verfügung stehende Zeit	45
4.2.4	Schritt 4: Überprüfung und Anpassung des Plans	48
4.2.5	Wo klappt die Vorbereitung am besten?	50
4.3	MODUL 3 – Lernstrategien: Wie kriege ich den umfangreichen Prüfungsstoff bloß in mein Hirn?	51
4.3.1	Effizient lesen mit der SQ3R-Methode	53
4.3.2	Texte sinnvoll zusammenfassen	54
4.3.3	Wissen strukturieren mit Mind-Maps	55
4.3.4	Lernen durch Wiederholung: die Karteikastenmethode	56
4.4	MODUL 4 – Ausgleich schaffen: Ein bisschen Spaß muss sein!	58
4.4.1	Entspannung zum Abbau von prüfungsbezogener Anspannung und Ängstlichkeit	59
4.4.2	Ausgleichende Aktivitäten	61
4.4.3	Gezielte Selbstbelohnungen zur Motivierung und als Abwechslung	62
4.5	MODUL 5 – „Für diese Prüfung bin ich einfach zu blöd“ und andere hinderliche Gedanken	63
4.5.1	Wie lerne ich meine persönlichen Katastrophengedanken kennen?	64
4.5.2	Hinderliche und hilfreiche Gedanken	68
4.5.3	Einüben von neuen, hilfreichen Gedanken	70
4.6	MODUL 6 – Jetzt wird's ernst: Umgang mit der Prüfungs- situation	72
4.6.1	Gelerntes wiedergeben	72
4.6.2	Umgang mit Problemsituationen in der Prüfung	73

4.6.2.1 Was mache ich, wenn ich einen Blackout habe?	73
4.6.2.2 Umgang mit Wissenslücken	74
4.6.2.3 Umgang mit unfairem Verhalten des Prüfers	76
4.6.3 Planung des Prüfungstages	77
4.6.4 Nach der Prüfung	78
Anhang	81
Literatur	81
Wichtige Adressen	81
Arbeitsblätter	83