

# Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Wie nutze ich dieses Buch?</b> .....	12
<b>1 Prüfungsangst – Was ist das eigentlich?</b> .....	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
<b>2 Wie entstehen Prüfungsängste und warum gehen sie nicht von allein wieder weg?</b> .....	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
<b>3 Was kann gegen Prüfungsängste getan werden?</b> .....	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

<b>4</b>	<b>Sechs Module zur Bewältigung von Prüfungsangst . . . .</b>	<b>37</b>
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
<b>Anhang</b> .....	<b>81</b>
Literatur .....	81
Wichtige Adressen .....	81
Arbeitsblätter .....	83