

Inhalt

Vorwort	5
Inhalt	9
Teil 1: Prüfungsangst und wie dieses Buch hilft	13
1 Über die Angst und dieses Buch	14
1.1 Wie benutze ich dieses Buch?.....	14
1.2 Was ist eigentlich Prüfungsangst?.....	15
1.3 Was verändert dieses Buch?.....	17
1.4 Welchen Sinn und Zweck hat Angst?	19
1.5 Welche Symptome der Angst gibt es?.....	22
1.6 Wie sind die einzelnen Kapitel aufgebaut?	28
2 Das „Triadische Modell“ gegen Prüfungsangst	31
2.1 Die erste Säule: Positive Gedanken	31
2.1.1 Das A-B-C-Modell.....	32
2.1.2 Das A-B-C-Modell bei Prüfungsangst	37
2.2 Die zweite Säule: Lerntechniken	45
2.3 Die dritte Säule: Entspannung	46
3 Der „Prüfungsangst-Check“	51
3.1 Fragebogen.....	51
3.2 Auswertung	58
Teil 2: Die vier Momente der Prüfungsangst	61
1 In weiter Ferne: Die mehrwöchige Vorbereitungsphase▲	62
1.1 Das erwartet Sie in diesem Kapitel.....	63
1.2 Zeitpunkt 1: Die Wochen vor der Prüfung.....	64

10 Inhalt

1.2.1	Finden Sie Ihre Selbstverbalisationen	65
1.2.2	Legen Sie Karteikarten an	68
1.2.3	Formulieren Sie negative Gedanken um.....	68
1.2.4	Wie Sie die Karteikarten verwenden	70
1.3	Lerntechniken: Zeit, Zeiteinteilung und -management .	71
1.3.1	Weniger lernen bedeutet bessere Noten?	71
1.3.2	Studienplan, Semesterplan, Wochen- und Tagesplan.....	72
1.3.3	Jeder Tag geteilt durch Drei: 3x8 Stunden	78
1.4	Entspannungsübung „Atem-Zähl-Übung“	85
1.4.1	Das Besondere an dieser Übung.....	85
1.4.2	Die Übung.....	86
1.4.3	Mögliche Folgen.....	87
1.4.4	Entspannen – so oft Sie wollen	88
2	Und sie rückt einfach immer näher: Die letzten Tage vor der Prüfung ►	89
2.1	Das erwartet Sie in diesem Kapitel.....	90
2.2	Zeitpunkt 2: Kurz vor der Prüfung.....	90
2.2.1	Finden Sie Ihre Selbstverbalisationen	91
2.2.2	Legen Sie Karteikarten an	94
2.2.3	Formulieren Sie negative Gedanken um.....	94
2.2.4	Wie Sie die Karteikarten verwenden	96
2.3	Lerntechniken: Motivation	97
2.3.1	Der Motivations-Mechanismus.....	98
2.3.2	Lieber viele kleine Erfolgserlebnisse als nur ein großes	100
2.4	Entspannungsübung „Kurzform Progressive Muskelentspannung“	100
2.4.1	Das Besondere an dieser Übung.....	101
2.4.2	Die Übung.....	102

2.4.3	Mögliche Folgen.....	103
2.4.4	Entspannen - so oft Sie wollen	104
3	Mittendrin und nichts geht mehr:	
	In der Prüfung ■.....	105
3.1	Das erwartet Sie in diesem Kapitel.....	106
3.2	Zeitpunkt 3: In der Prüfung	107
3.2.1	Finden Sie Ihre Selbstverbalisationen	109
3.2.2	Legen Sie Karteikarten an	111
3.2.3	Formulieren Sie negative Gedanken um.....	112
3.2.4	Wie Sie die Karteikarten verwenden	113
3.3	Lerntechniken: Gedächtnis und Lernhilfen	115
3.3.1	Warum gibt es nicht nur ein Langzeitgedächtnis?.....	115
3.3.2	Die drei Gedächtnisformen.....	116
3.3.3	Zwei ganz alltägliche Beispiele: „Ein Blick auf die Uhr“ und „Einkaufen“.....	119
3.3.4	Lernhilfen.....	121
3.4	Entspannungsübung „Ein-Ruhe-Atmung“	133
3.4.1	Das Besondere an dieser Übung.....	134
3.4.2	Die Übung.....	135
3.4.3	Mögliche Folgen.....	136
3.4.4	Entspannen – so oft Sie wollen	137
4	Alles ist gelaufen:	
	Nach der Prüfung ●	138
4.1	Das erwartet Sie in diesem Kapitel.....	139
4.2	Zeitpunkt 4: Nach der Prüfung.....	140
4.2.1	Finden Sie Ihre Selbstverbalisationen	140
4.2.2	Legen Sie Karteikarten an	143
4.2.3	Formulieren Sie negative Gedanken um.....	143
4.2.4	Wie Sie die Karteikarten verwenden	145

12 Inhalt

4.3	Lerntechniken: Der Arbeitsplatz.....	146
4.3.1	In der Bibliothek oder zuhause arbeiten?	147
4.3.2	Der Extremfall macht es deutlich: eine 1-Raum-Wohnung mit nur einem Tisch.....	148
4.3.3	Konkrete Rahmenbedingungen eines optimalen Arbeitsplatzes	149
4.3.4	Den Arbeitsplatz Stück für Stück verändern.....	152
4.4	Entspannungsübung „Ein wunderbarer Ort“.....	153
4.4.1	Das Besondere an dieser Übung.....	153
4.4.2	Die Übung.....	154
4.4.3	Mögliche Folgen.....	155
4.4.4	Entspannen – so oft Sie wollen	156
5	Literatur	157
6	Über den Autor	159
7	Anhang	160
	Index.....	161