

Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort	1
A Einführung in den theoretischen Hintergrund des Trainings	3
A.1 Was ist Prüfungsangst?	3
A.2 Die Beschreibung der Angst vor/bei Prüfungen auf verschiedenen Ebenen	4
A.2.1 Physiologische Ebene	4
A.2.2 Emotionale Ebene	4
A.2.3 Kognitive Ebene	6
A.2.4 Verhaltensebene	6
A.3 Zur Unterscheidung zwischen Hoch- und Wenig- Prüfungsängstlichen; Prüfungsangst und Leistung.	7
A.4 Grundlegende Annahmen kognitiver Verhaltenstheorien	9
A.5 Angst im Rahmen der kognitiven Emotionstheorie von R.S. LAZARUS	10
A.6 Das 2-Komponenten-Modell der Testangst nach MORRIS & LIEBERT (1970).	12
B Das Angstbewältigungstraining (nach D. Meichenbaum)	14
B.1 Anmerkungen zur kognitiven Theorie der Verhaltens- änderung (MEICHENBAUM 1979)	14
B.1.1 Die Selbstbeobachtung	15
B.1.2 Unvereinbare Gedanken und Verhaltensweisen	16
B.1.3 Kognitive Prozesse und Veränderung	16

B.2	Die Funktion des Inneres Dialoges	17
B.3	Die Skizzierung des Bewältigungstrainings	20
B.3.1	Phase des Unterrichts	20
B.3.2	Übungsphase (Erlernen von Bewältigungsstrategien)	21
B.3.3	Anwendungstraining	23
C	Zum Verhältnis der „Arbeit“ des Studenten an der Hochschule und deren Störanfälligkeit	25
D	Zum Problem „Hemmschwelle“ gegenüber Beratungsstellen	29
E	Allgemeine Programmcharakteristika	31
E.1	Programmkomponenten	34
E.1.1	Problemanalyse; Vermittlung und "subjektive Validierung" eines theoretischen Rationales	34
E.1.2	Erlernen von Bewältigungsstrategien	35
E.1.3	In-sensu-Einübung der erlernten Strategien	36
E.2	Zu den einzelnen Sitzungen	37
E.2.1	Übersicht über die einzelnen Sitzungen	37
E.2.2	Informationsgespräch	39
E.2.3	Erste Stunde	46
E.2.3.1	Vorstellung von Trainern und Teilnehmern. Erwartungen und Befürchtungen, Motivationen	47
E.2.3.2	Problembeschreibung und Analyse	48
E.2.3.3	Atemübung, Entspannungstraining	54
E.2.3.4	Hausaufgaben	56
E.2.4	Zweite Stunde	59
E.2.4.1	Das theoretische Rationale	59
E.2.4.2	Beginn der Angsthierarchie-Konstruktion	66
E.2.4.3	Entspannungstraining, Atemtechnik	71
E.2.4.4	Hausaufgaben	72
E.2.5	Dritte Stunde	72

III

E.2.5.1	Diskussion der Hierarchie, Beispielanalyse . . .	72
E.2.5.2	Entwicklung alternativer, positiver Selbst- Selbstinstruktionen	79
E.2.5.3	Entspannungstraining, Atemübung, Vorstellungstraining.	82
E.2.5.4	Hausaufgaben	82
E.2.6	Vierte Stunde	82
E.2.6.1	Besprechung der Hausaufgabe, Ausarbeitung und Diskussion positiver Selbstverbalisationen . . .	82
E.2.6.2	Entspannungstraining, Atemtechnik, Vorstellungstraining	89
E.2.6.3	Hausaufgaben	89
E.2.7	Fünfte Stunde	89
E.2.7.1	Hausaufgaben	91
E.2.8	Sechste und siebte Stunde	92
 F Anhang 1		
	Anleitung zur Durchführung des Entspannungstrainings und der Atemübung, sowie des Vorstellungstrainings . .	97
F.1	Allgemeine Rahmenbedingungen	97
F.2	Die Atemtechnik	99
F.3	Entspannungstraining	100
F.4	Vorstellungstraining und Ruhebild	105
 G Anhang 2		
	Lerntechniken - Literaturvorschläge	106
Literatur	107