
Inhalt

Vorwort	11
Dank	15
A. Prüfungsangst – eine allgegenwärtige Erscheinung	17
I. Auswirkungen der Examensangst auf das körperliche Geschehen	21
II. Auswirkungen der Examensangst im geistigen Bereich – Von der Leistungsminderung bis zur völligen Gedankensperre	24
B. Die Überwindung der Examensangst – Grenzen des Willens	31
I. Die Grenzen des Willens	32
II. Das Unbewußte und seine Gestaltungskraft	35
III. Die Auswirkungen des Unbewußten auf die Examensangst	40
C. Die psychische Vorbereitung auf das Examen	43
I. Die Notwendigkeit der psychischen Vorbereitung ...	43
II. Das autogene Training als Weg zur Entspannung und Gelassenheit	46
1. Die Haltung beim autogenen Training	50
2. Die Übungen im einzelnen	53
a) Die Ruheübung	53
b) Die Muskelentspannungsübung	55
c) Die Schwereübung	56

	d) Die Wärmeübung	58
	e) Die Bauchübung	59
	f) Die Herzübung	61
	g) Die Konzentrationsübung	62
	3. Übersicht über die Grundregeln für den Erfolg des autogenen Trainings	64
III.	Der Einsatz des Atems zur Entspannung und Leistungssteigerung	71
	1. Lockerungs- und Atemübungen	73
	2. Die vereinfachte Form der Entspannungs- atmung	74
	3. Die Heilatmung nach Tirala	75
	4. Die buddhistische Atemübung	79
IV.	Der Austausch der Angstvorstellungen durch Gedanken des Vertrauens und der Zuversicht - Die Therapie des Geistes	81
	1. Die Änderung der Vorstellungswelt	82
	2. Der Weg zur Veränderung der Vorstellungswelt	84
	3. Vermeiden negativer Formeln zur Selbstbeein- flussung	85
	4. Der günstigste Zeitpunkt für die Selbst- beeinflussung zur Beseitigung der Angst	86
	5. Vorschaltung des autogenen Trainings	88
	6. Übersicht über die Grundregeln für die Beseitigung der Examensangst durch Autosuggestion	92
D.	Die Überwindung der Angstvorstellungen bei der Vorbereitung auf das Examen	97
I.	Analyse der Ängste - Stopp der negativen Gedanken	97
II.	Die besondere Situation des auf Angst vorprogrammierten Prüflings	101

III.	Gruppenarbeit zur Intensivierung der Vorbereitung auf das Examen und zur Minderung der Examensangst	106
	1. Die Auswahl der Gruppe	107
	2. Die Technik der Gruppenarbeit	109
E.	Die Technik der geistigen Arbeit bei der Vorbereitung zum Examen – Hauptstörfaktoren	113
I.	Negative Grundeinstellung zum Leben.	113
II.	Unlusterscheinungen bei Beginn der Arbeit.	115
III.	Mangelnde Konzentration	116
IV.	Fehlende Grob-, Fein- und Feinstplanung	120
V.	Mangelnde Kontinuität bei der Arbeit	124
VI.	Fehlende Kenntnis der eigenen Hochleistungszeit und Belastungsgrenze	127
	1. Die eigene Hochleistungszeit	127
	2. Die Belastungsgrenze	128
VII.	Tägliche Selbstkontrolle.	129
VIII.	Der individuelle Arbeitsstil als Ausrede	131
IX.	Fehlende geistige Hygiene.	132
X.	Ernährung, Bewegung und Schlaf	134
	1. Die sachgerechte Ernährung	134
	2. Die notwendige Bewegung	136
	3. Der ausreichende Schlaf	137
	4. Die Nacharbeit	139
F.	Angst vor den schriftlichen Arbeiten und ihre Überwindung.	141
I.	Die mit der Hausarbeit verbundenen Ängste	141
II.	Angst vor den schriftlichen Prüfungsarbeiten und ihr Abbau	147

1.	Abbau der Angstvorstellungen	148
a)	Fehlende Anknüpfungsmöglichkeiten an bekannte Sachverhalte	150
b)	Mangelnde Präsenz des Wissens in der Prüfung	153
c)	Angst vor fehlendem körperlichen und geistigen Durchhaltevermögen	155
d)	Die Angst vor dem Zeitdruck	158
2.	Verhängnisvolle Gespräche nach Abgabe der Klausur über die Klausur	163
3.	Beschäftigung mit den Problemen der schriftlichen Arbeiten nach Abschluß der Klausuren	165
G.	Die Angst vor der mündlichen Prüfung und ihre Überwindung	169
I.	Die häufigsten Ängste vor der mündlichen Prüfung .	170
II.	Das Verhalten des Prüflings in der mündlichen Prüfung	173
1.	Die Bedeutung von Haltung und Auftreten des Prüflings für den Prüfungserfolg	173
2.	Grundregeln für das Verhalten des Prüflings in der Prüfung	175
3.	Mögliche Streßsituationen durch das Verhalten der Prüfer und ihre Überwindung	179
a)	Verzögerter Beginn der Prüfung	180
b)	Meinungsaustausch unter den Mitgliedern der Prüfungskommission	181
c)	Schwierige Fragen zu Beginn der Prüfung	182
d)	Keine Reaktion des Prüfers auf die Ant- worten des Examenskandidaten	183
e)	Fehlende Begründung für die negative Bewertung einer Antwort des Prüflings	183

f) Die Ungeduld des Prüfers	184
g) Die Suche nach den Schwachstellen im Wissen des Prüflings	185
h) Erschwerung der Antwort durch die Art der Fragestellung	186
i) Ausspielen der Machtposition des Prüfers im Examen	191
k) Ironische Bemerkungen des Prüfers und sarkastische Abwertung der Prüfungs- leistung	192
III. Die Vorbereitung auf die mündliche Prüfung – Überwindung der Examensangst	194
1. Die simulierte mündliche Prüfung und ihre Bedeutung für den Abbau der Examensangst .	195
a) Grundsätzliches zur Durchführung von simulierten Prüfungen	195
b) Die Überprüfung von Verhalten und Auftreten des Prüflings in der simulierten Prüfungssituation	199
2. Die psychische Vorbereitung auf die mündliche Prüfung	204
H. Wiederholung der Prüfung und damit verbundene Ängste	211
J. Zusammenfassung: Die Marschroute zur Überwindung der Prüfungsangst	215
Anhang: Therapeutische Hilfen zur Überwindung der Examensangst	219
Literaturverzeichnis	221
Sachregister	229