

---

## Inhalt

Vorwort .....	11
Dank .....	15
<b>A. Prüfungsangst – eine allgegenwärtige Erscheinung .....</b>	<b>17</b>
<b>I. Auswirkungen der Examensangst auf das körperliche         Geschehen .....</b>	<b>21</b>
<b>II. Auswirkungen der Examensangst im geistigen         Bereich – Von der Leistungsminderung bis zur         völligen Gedankensperre .....</b>	<b>24</b>
<b>B. Die Überwindung der Examensangst – Grenzen des Willens .....</b>	<b>31</b>
<b>I. Die Grenzen des Willens .....</b>	<b>32</b>
<b>II. Das Unbewußte und seine Gestaltungskraft .....</b>	<b>35</b>
<b>III. Die Auswirkungen des Unbewußten auf die         Examensangst .....</b>	<b>40</b>
<b>C. Die psychische Vorbereitung auf das Examen .....</b>	<b>43</b>
<b>I. Die Notwendigkeit der psychischen Vorbereitung ...</b>	<b>43</b>
<b>II. Das autogene Training als Weg zur Entspannung         und Gelassenheit .....</b>	<b>46</b>
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
<b>III.</b>	<b>Der Einsatz des Atems zur Entspannung und Leistungssteigerung .....</b>	<b>71</b>
	1. Lockerungs- und Atemübungen .....	73
	2. Die vereinfachte Form der Entspannungs- atmung .....	74
	3. Die Heilatmung nach Tirala .....	75
	4. Die buddhistische Atemübung .....	79
<b>IV.</b>	<b>Der Austausch der Angstvorstellungen durch Gedanken des Vertrauens und der Zuversicht - Die Therapie des Geistes .....</b>	<b>81</b>
	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
<b>D.</b>	<b>Die Überwindung der Angstvorstellungen bei der Vorbereitung auf das Examen .....</b>	<b>97</b>
<b>I.</b>	<b>Analyse der Ängste - Stopp der negativen Gedanken .....</b>	<b>97</b>
<b>II.</b>	<b>Die besondere Situation des auf Angst vorprogrammierten Prüflings .....</b>	<b>101</b>

<b>III.</b>	<b>Gruppenarbeit zur Intensivierung der Vorbereitung auf das Examen und zur Minderung der Examensangst</b> .....	106
	1. Die Auswahl der Gruppe .....	107
	2. Die Technik der Gruppenarbeit .....	109
<b>E.</b>	<b>Die Technik der geistigen Arbeit bei der Vorbereitung zum Examen – Hauptstörfaktoren</b> .....	113
<b>I.</b>	<b>Negative Grundeinstellung zum Leben.</b> .....	113
<b>II.</b>	<b>Unlusterscheinungen bei Beginn der Arbeit.</b> .....	115
<b>III.</b>	<b>Mangelnde Konzentration</b> .....	116
<b>IV.</b>	<b>Fehlende Grob-, Fein- und Feinstplanung</b> .....	120
<b>V.</b>	<b>Mangelnde Kontinuität bei der Arbeit</b> .....	124
<b>VI.</b>	<b>Fehlende Kenntnis der eigenen Hochleistungszeit und Belastungsgrenze</b> .....	127
	1. Die eigene Hochleistungszeit .....	127
	2. Die Belastungsgrenze .....	128
<b>VII.</b>	<b>Tägliche Selbstkontrolle.</b> .....	129
<b>VIII.</b>	<b>Der individuelle Arbeitsstil als Ausrede</b> .....	131
<b>IX.</b>	<b>Fehlende geistige Hygiene.</b> .....	132
<b>X.</b>	<b>Ernährung, Bewegung und Schlaf</b> .....	134
	1. Die sachgerechte Ernährung .....	134
	2. Die notwendige Bewegung .....	136
	3. Der ausreichende Schlaf .....	137
	4. Die Nachtarbeit .....	139
<b>F.</b>	<b>Angst vor den schriftlichen Arbeiten und ihre Überwindung.</b> .....	141
<b>I.</b>	<b>Die mit der Hausarbeit verbundenen Ängste</b> .....	141
<b>II.</b>	<b>Angst vor den schriftlichen Prüfungsarbeiten und ihr Abbau</b> .....	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
<b>G.</b>	<b>Die Angst vor der mündlichen Prüfung und ihre Überwindung .....</b>	<b>169</b>
<b>I.</b>	<b>Die häufigsten Ängste vor der mündlichen Prüfung .</b>	<b>170</b>
<b>II.</b>	<b>Das Verhalten des Prüflings in der mündlichen Prüfung .....</b>	<b>173</b>
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
<b>III.</b>	<b>Die Vorbereitung auf die mündliche Prüfung - Überwindung der Examensangst .....</b>	<b>194</b>
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
<b>H.</b>	<b>Wiederholung der Prüfung und damit verbundene Ängste .....</b>	<b>211</b>
<b>J.</b>	<b>Zusammenfassung: Die Marschroute zur Überwindung der Prüfungsangst .....</b>	<b>215</b>
	<b>Anhang:</b>	
	<b>Therapeutische Hilfen zur Überwindung der Examensangst .....</b>	<b>219</b>
	Literaturverzeichnis .....	221
	Sachregister .....	229