

# INHALT

## VORWORT

## TEIL 1 PRÜFUNGSANGST BESSER VERSTEHEN

<b>Was ist Prüfungsangst?</b> .....	15
Gesunde Angst mobilisiert in Leistungssituationen .....	15
Angst vor Bewertung und Versagen in Lernsituationen .....	18
Angst vor Versagen in der Leistungsgesellschaft .....	20
Angst vor unzureichender Bewältigungskompetenz .....	22
<b>Wann tritt Prüfungsangst auf?</b> .....	24
Diese Prüfungssituationen machen Angst .....	24
Drei Arten von Prüfungsangst .....	25

<b>So zeigt sich Prüfungsangst</b> .....	28
Ängstliche Besorgtheit und körperliche Anspannung ....	28
Beeinträchtigung der geistigen Leistungsfähigkeit .....	30
Veränderung der Gefühlslage .....	32
Körperliche Symptome .....	33
Steigerung der Furcht bis zur Panik .....	37
Problematische Verhaltensweisen .....	39
<b>Wie verbreitet ist Prüfungsangst eigentlich?</b> .....	42
Menschen mit Prüfungsangst – 6 Typen .....	45
<b>Woher kommt Prüfungsangst?</b> .....	47
Erklärungsmodelle der Wissenschaft .....	47
Prüfungsangst – ein vielschichtiges Phänomen .....	50
<b>Prüfungsangst – die Folgen</b> .....	57

## **TEIL 2**

### **IHR PERSÖNLICHES ZEHN-SCHRITTE-PROGRAMM**

#### **Schritt 1:**

#### **Ursachen klären –**

#### **Was sind die Gründe für Ihre Prüfungsangst?**

Erfassen Sie die Faktoren Ihrer Prüfungsangst .....	61
Gewinnen Sie ein tieferes Verständnis Ihrer Prüfungsangst .....	69
Führen Sie ein Prüfungsangst-Protokoll .....	72
Führen Sie ein Prüfungsangst-Tagebuch .....	73
Lernen Sie aus Ihren negativen Erfahrungen in Prüfungssituationen .....	74

## **Schritt 2:**

### **Motivation stärken –**

#### **Persönliche Ziele fördern**

Setzen Sie auf Zug-Motivation statt auf Druck-Motivation .....	76
Profitieren Sie von der intrinsischen und der extrinsischen Leistungsmotivation .....	78
Lassen Sie sich durch die Hoffnung auf Erfolg leiten statt durch die Vermeidung von Misserfolg .....	80
Motivieren Sie sich durch realistische und erreichbare Ziele .....	82
Verbinden Sie das Lernen mit emotional positiven Erfahrungen .....	83

## **Schritt 3:**

### **Fertigkeiten optimieren –**

#### **Gute Arbeits- und Lernstrategien helfen Ihnen**

Vermeiden Sie Prüfungsstress aufgrund unzureichender Arbeitsorganisation .....	86
Entwickeln Sie ein optimales Zeitmanagement .....	88
Profitieren Sie von bekannten Zeitmanagement-Strategien .....	91
Nutzen Sie die Fünf-Schritte-Methode: aktives Lernen .....	93
Bleiben Sie bei Lernplateaus gelassen .....	98

## **Schritt 4:**

### **Aufmerksamkeit verbessern –**

#### **So konzentrieren Sie sich auf das, was jetzt wichtig ist**

Vermeiden Sie mentales Multitasking .....	100
Entlasten Sie Ihr Arbeitsgedächtnis .....	102
Verbessern Sie Ihre Konzentration durch achtsames Handeln und Flow-Erleben .....	103

Profitieren Sie von einem Selbstinstruktions- training .....	105
Schaffen Sie günstige Voraussetzungen zum Lernen .....	106

### **Schritt 5:**

#### **Erholungsphasen einbauen – mit Pausen erhalten Sie Ihre Leistungsfähigkeit**

Entwickeln Sie eine gute Mischung aus Studium und Freizeit .....	109
Finden Sie die passende Entspannungs- methode .....	110
Setzen Sie auf ausgleichende körperliche Aktivitäten .....	113
Stärken Sie gleichermaßen Geist und Körper .....	114
Belohnen Sie sich für Lernerfolge, um Motivation und Lebensfreude zu erhalten .....	118

### **Schritt 6:**

#### **Denkmuster erkennen – So gehen Sie besser mit negativen Gedanken und Vorstellungen um**

Erkennen und verändern Sie Ihre Prüfungsangst-Gedanken .....	119
Gehen Sie auf kritische Distanz zu Ihren Gedanken und Vorstellungen .....	122
Erkennen Sie die ganz normalen Wünsche hinter Ihren Prüfungsangst-Gedanken .....	125
Verzichten Sie auf perfektionistische Absicherungsstrategien .....	127
Entwickeln Sie ein stabiles Selbstwertgefühl .....	129

## **Schritt 7:**

### **Selbstgespräche führen –**

#### **Seien Sie sich selbst Ihr bester Coach**

Coachen Sie sich selbst durch innere Dialoge .....	134
Stärken Sie sich durch Autosuggestionen .....	136
Entwickeln Sie Wenn-dann-Pläne .....	138
Führen Sie einen inneren Dialog mit einem mental Begleiter .....	138
Coachen Sie sich mit der Memo-Funktion Ihres Handys .....	139

## **Schritt 8:**

### **Befindlichkeit akzeptieren –**

#### **Gefühle und Gedanken müssen nicht Ihr Handeln bestimmen**

Nehmen Sie Ihre Körpersymptome achtsam wahr .....	141
Nehmen Sie Ihre Gefühle achtsam wahr .....	143
Nehmen Sie Ihre Gedanken und Vorstellungen achtsam wahr .....	144
Akzeptieren Sie Ihre Prüfungsangst .....	145
Lernen Sie den erfolgreichen Umgang mit Panikattacken .....	147

## **Schritt 9:**

### **Den Ernstfall durchspielen –**

#### **Mentales Training ist die beste Vorbereitung**

Nutzen Sie mentales Training zur Prüfungsvorbereitung .....	150
Trainieren Sie für mündliche Prüfungen mit Rollenspielen .....	152
Bauen Sie eine gute Beziehung zum Prüfer auf .....	153
Formulieren Sie vor der Prüfung Ihre Ängste in einem Tagebuch oder als Sprachnotiz .....	155
Achten Sie am Prüfungstag auf eine gute mentale und körperliche Befindlichkeit .....	156

**Schritt 10:**  
**Prüfungen erfolgreich bestehen –**  
**Mit diesen Tipps sind Sie gut gerüstet**

Senken Sie Ihr Erregungsniveau in der Prüfungssituation .....	158
Konzentrieren Sie sich ganz auf die Prüfungsaufgabe ....	160
Treten Sie bei mündlichen Prüfungen selbstsicher auf .....	162
Nutzen Sie alle Möglichkeiten zur aktiven Mitgestaltung .....	163
Setzen Sie auf wirksame Hilfen bei einem Blackout .....	164
<b>SCHLUSSBEMERKUNG .....</b>	<b>169</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS .....</b>	<b>173</b>