

INHALT

VORWORT

TEIL 1 PRÜFUNGSANGST BESSER VERSTEHEN

Was ist Prüfungsangst?	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
Wann tritt Prüfungsangst auf?	24
Diese Prüfungssituationen machen Angst	24
Drei Arten von Prüfungsangst	25

So zeigt sich Prüfungsangst	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
Wie verbreitet ist Prüfungsangst eigentlich?	42
Menschen mit Prüfungsangst – 6 Typen	45
Woher kommt Prüfungsangst?	47
Erklärungsmodelle der Wissenschaft	47
Prüfungsangst – ein vielschichtiges Phänomen	50
Prüfungsangst – die Folgen	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 mentalenen 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

SCHLUSSBEMERKUNG 169

LITERATURVERZEICHNIS 173