

Inhaltsverzeichnis

1 Prüfungsangst und Lampenfieber können überwunden werden	1
2 Prüfungsangst als Bewertungsangst	5
Bewertungsangst als Angst vor Verletzung des Selbstwertgefühls	5
In welchen Situationen tritt Bewertungsangst auf?	7
Wie häufig ist Bewertungsangst?	9
3 Wie zeigt sich Bewertungsangst?	10
Symptome von Bewertungsangst	10
Fallbeispiele	12
Selbsteinschätzung, Selbstdiagnose	15
Subjektive Einschätzung der Angst	15
Fragebogen zur Bewertungsangst	17
4 Wie kommt Angst zustande?	22
Die Bedeutung von Prüfungen	22
Mit der Prüfung verbundene ungünstige – unbewusste – Erwartungen	26
Schlechte Erfahrungen	28
Vermeidung von angstausslösenden Situationen	30
Familiäre Glaubenssätze, Redensarten	31
Konditionierung	32
Phantasien begründen Ängste	33
Angst vor der Angst	34
Unterschiedliche Lerntypen	38
Unterschiedliche Typen von Prüfungsängstlichen	38



5	Änderungsmotivation: Wie stark ist Ihr Wunsch, Ihre Angst zu überwinden?	41
	Überprüfung Ihrer Änderungsmotivation	42
	Übung	42
	Realistische Ziele setzen	44
6	Was ist zu tun?	49
	Die Komponenten von Angst:	
	Emotion, Kognition, Verhalten	49
	Techniken zur Kontrolle der Aufgeregtheit	53
	Atmung	53
	Entspannung	55
	Meditation	60
	Systematische Desensibilisierung	62
	Augenbewegungen	65
	Selbsthypnose	67
	Nutzen Sie Ihre positiven Erfahrungen: Ankern	74
	Techniken zur Kontrolle von Gedanken und inneren Bildern	78
	Irrationale Überzeugungen aufgeben	78
	Innerer Dialog mit der Angst	84
	Gedankenstopp und Gedankenersetzen	86
	Selbstverbalisation	87
	Mit zirkulären Fragen eigene Stärken finden	91
	Geschichten und bildhafte Analogien	94
	Angst und Bildvorstellungen	99
	Humor	103
	Techniken zur Kontrolle des Verhaltens	105
	Das Lernen am Modell nachholen	105
	Rollenspiel und Rollenspiel „im Kopf“	106
	Mit kleinen Schritten Erfolgserlebnisse schaffen	111
	Kontrolle über die Bewertungssituationen erhöhen	114
	Bewegung	118
	Was können Medikamente leisten?	119
7	Angst bei Kindern und Jugendlichen	121
	Angstmessung	121
	Was lässt sich gegen Angstbelastung tun?	123
	Negative Selbstgespräche ändern	123

Lernen am Modell	124
Geschichten und Märchen	124
8 Verhaltenstipps	127
Tipps für Prüfungen	127
Sich informieren	127
Richtig lernen	131
Tipps zur Arbeitsorganisation	132
Persönliche Bekanntschaft zum Prüfer herstellen	134
Das soziale Netz	134
Selbstsicherheit durch gepflegtes Aussehen	135
Soziale Anpassung	136
Religion und Rituale	137
Talismane und Horoskope	138
Kritische Situationen in der Prüfung	140
Geschicklichkeit im Umgang mit schriftlichen Prüfungen und Tests	141
Ratschläge für Prüfer	142
Tipps für Vorträge	149
Selbst milde bewerten	149
Erstellen einer Gliederung	150
Die kognitive Belastung beim Vortrag verringern	152
Irrationale Gedanken beim Vortrag bewusst machen	154
Angst vor dem Auffallen der Angst	155
Sich auf einen Vortrag vorbereiten	157
Tipps für das Sprechen in Gruppen	158
Spontan formulieren	159
Sich nicht unterbrechen lassen und laut reden	159
Langsam reden	160
Die anderen Gruppenteilnehmer anschauen	160
Freundlich sein	160
Zu Beginn etwas sagen	161
Gestik beachten	161
Auch unglücklich begonnene Sätze zu Ende bringen	162
Nicht unbedingt witzig sein	163
Tipps für Vorstellungsgespräche	164
Das Bewusstsein beschäftigen	164

9 Lampenfieber bei Musikern	166
10 Ungünstige Methoden der Angstbewältigung	170
Alkohol	170
Kaffee und Schokolade	171
Nahrungsaufnahme	171
Mit sich schimpfen	172
11 Ängste, auf die das vorliegende Buch nicht speziell eingeht	174
Generalisiertes Angstsyndrom	174
Paniksyndrom	174
Posttraumatische Belastungsreaktionen	175
Affektive Störungen: Depression	175
Schüchternheit	176
12 Hilft Selbsthilfe?	177
13 Ergebnisse aus einer Studie an der Universität zu Köln	182
Wie verläuft Prüfungsangst eigentlich während der Prüfung?	184
Anhang: Checkliste zur Selbstbeobachtung	187
Vetragsformular	188