

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Geleitwort.....	8

Teil I: Vermeidung und Abbau von Prüfungsangst

Theoretische Grundlagen zur Prüfungsangst	10
Definition und Symptome	10
Ursachen	12
Entstehung	14
Fragebogen zur Prüfungsangst	18
Techniken zur Bewältigung von Prüfungsangst	21
Kognitive Techniken	21
Verhaltensänderung	26
Entspannungstechniken	33

Teil II: Effektive Prüfungsvorbereitung

Theoretische Grundlagen des Lernens	40
Definition und Prozess des Lernens	40
Formen des Lernens	41
Angewandte Ergebnisse der Lernpsychologie	49
Der Einfluss von Motivation auf das Lernen	54
Der Einfluss von Konzentration auf das Lernen	57
Der Einfluss von Schlaf und physiologischer Leistungs- bereitschaft auf das Lernen	61

Spezielle Lern- und Arbeitstechniken	64
Zeiteinteilung und Arbeitsplanung	64
Prüfungsvorbereitung in einer Arbeitsgruppe	72
Fünf Schritte zur Bearbeitung eines Fachbuches	75
Richtig lesen	78
Exzerpieren	79
Probleme lösen	82
Fragebogen zur persönlichen Arbeitstechnik	83

Teil III: Optimales Verhalten in der Prüfungssituation

Positive Selbstdarstellung in der mündlichen Prüfung	88
Nonverbales Verhalten	92
Körpersprache in der mündlichen Prüfung	94
Reden in mündlichen Prüfungen	102
Redefiguren	104
Typische Situationen in der mündlichen Prüfung	112
Tipps zum Umgang mit »problematischen« Situationen ...	116
 Tipps für schriftliche Prüfungen	 120
 Tipps für prüfungsähnliche Situationen	 125
Führerscheinprüfung	125
Referat/Rede halten	127
Bewerbungs- oder Vorstellungsgespräch	130
Künstlerischer Auftritt	133
 Literaturverzeichnis	 135