

# 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