

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> .....	<b>11</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>14</b>
Die Lücke zwischen Nachhilfe und Psychotherapie .....	14
Die Entstehung des Prüfungscoachings .....	16
Lesehinweise .....	18
<b>1 Grundlagen des Prüfungs- und Auftrittscoachings</b> .....	<b>21</b>
I.1 Rolle und Selbstverständnis .....	21
I.2 Drei Perspektiven und Rollen des Prüfungscoachings .....	22
1.2.1 <i>Lerntechnik und Arbeitsverhalten</i> .....	24
1.2.2 <i>Selbstregulation</i> .....	25
1.2.3 <i>Motivation und Blockaden</i> .....	26
I.3 Zirkuläre Wechselwirkungen .....	27
I.4 Viele Ansätze, eine Haltung .....	28
I.5 Selbstbestimmung als Kompass im Prozess .....	31
1.5.1 <i>Autonomie-Erleben</i> .....	33
1.5.2 <i>Kompetenz- und Selbstwirksamkeits-Erleben</i> .....	34
1.5.3 <i>Soziale Eingebundenheit und Beziehung erleben</i> .....	35
I.6 Selbstbestimmung als Ziel und Prozess .....	36
I.7 Erleben verstehen .....	37
I.8 Die Kunst der konstruktiven Haltung .....	38
I.9 Problem-Erlebensmuster: Kunden, Klagende, Besucher .....	39
I.10 Phasenmodell .....	41
1.10.1 <i>Stabilisierung (1. Phase)</i> .....	42
1.10.2 <i>Empowerment (2. Phase)</i> .....	42
1.10.3 <i>Integration (3. Phase)</i> .....	42
I.11 Zwei Arbeitsrichtungen: top-down und bottom-up .....	43
I.12 Fragen und Aussagen als Intervention .....	44
I.13 Selbstwertkongruenz .....	46
I.14 Affirmationen als Integrationsmittel für Veränderungen .....	47
1.14.1 <i>PAC goes digital: die App »PACffirmation«</i> .....	49
<b>2 Lerntechnik und Arbeitsverhalten</b> .....	<b>50</b>
2.1 Theorie .....	50
2.1.1 <i>Zusammenhang zwischen Lernverhalten         und Prüfungsangst</i> .....	50

2.1.2	<i>Lerntechnik und Arbeitsverhalten in der Psychotherapie?</i> .....	51
2.1.3	<i>Wie funktioniert Lernen?</i> .....	51
2.1.4	<i>Drei Säulen der Prüfungsvorbereitung</i> .....	62
2.1.5	<i>Wechselwirkungen mit anderen Bereichen</i> .....	65
2.1.6	<i>Haltung im Bereich Lerntechnik und Arbeitsverhalten</i> ....	66
2.2	<i>Methoden im Bereich Lerntechnik und Arbeitsverhalten</i> .....	67
2.2.1	<i>Anliegenklärung: Lerntechnik und Arbeitsverhalten</i> .....	67
2.2.2	<i>Reden über Lernen und Prüfungssituationen</i> .....	68
2.2.3	<i>Mentale Landkarte</i> .....	69
2.2.4	<i>Intervall-Lernen</i> .....	74
2.2.5	<i>Tägliches Lernen</i> .....	75
2.2.6	<i>Lernzeit greifbar machen</i> .....	76
2.2.7	<i>I'll be back – die Terminator-Planungstechnik</i> .....	76
2.2.8	<i>Psychologisch orientiertes Prüfungstraining</i> .....	77
2.2.9	<i>Nützliche Rituale für die passende Einstellung beim Lernen</i> .....	79
2.2.10	<i>Lieblingsprüfungsaufgabe: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung</i> .....	81
2.2.11	<i>Strategien für schriftliche Klausuren</i> .....	81
2.2.12	<i>Miteinander reden: die wichtigste Art zu lernen</i> .....	82
<b>3</b>	<b>Selbstregulation</b> .....	<b>83</b>
3.1	<i>Theorien und Modelle von Aufregung und Prüfungsangst</i> ....	83
3.1.1	<i>Interferenz-Modell und »Choking under pressure«</i> .....	83
3.1.2	<i>Selbstregulations-Modell</i> .....	84
3.1.3	<i>Selbstwert-Modell</i> .....	84
3.1.4	<i>Die Polyvagal-Theorie: ein neuer Blick auf Prüfungsangst</i> .....	85
3.1.5	<i>Die Bedeutung der Selbstregulation in Prüfungssituationen</i> .....	94
3.1.6	<i>Prüfungstrauma</i> .....	94
3.1.7	<i>Selbstwirksamkeitserwartung</i> .....	99
3.1.8	<i>Inneres Schrumpfen</i> .....	102
3.1.9	<i>Selbstregulation durch Atmung</i> .....	103
3.1.10	<i>Embodiment: Wie die Haltung die Emotion verändern kann</i> .....	104
3.1.11	<i>Die Macht der Erklärung</i> .....	105
3.1.12	<i>Wechselwirkungen mit anderen Bereichen</i> .....	106
3.1.13	<i>Haltung im Bereich Selbstregulation</i> .....	107

3.2	Methoden im Bereich Selbstregulation .....	107
3.2.1	Anliegenklärung .....	107
3.2.2	Reden über Angst .....	108
3.2.3	<i>Stärkende Kommunikation: Selbstwirksamkeit durch Umfokussierung</i> .....	109
3.2.4	Power-Talk .....	110
3.2.5	Anti-Blackout-Training (ABT) .....	112
3.2.6	Mentale-Stärke-Training (MST) .....	119
3.2.7	Kopfhoch – positives Embodiment .....	123
3.2.8	<i>Die fliegende Kiste: Intervention bei Prüfungstrauma</i> .....	125
3.2.9	Beruhigendes Atmen .....	127
3.2.10	Atemanhalte-Training .....	127
3.2.11	Klopfen .....	131
<b>4</b>	<b>Ziele .....</b>	<b>135</b>
4.1	Theorie .....	136
4.1.1	Die Suche nach der Wirksamkeit von Zielen .....	136
4.1.2	Drei Zielebenen .....	139
4.1.3	<i>Unterschied zwischen Motivation in der Schule, im Studium und in der Ausbildung</i> .....	141
4.1.4	<i>Intrinsische und extrinsische Motivation und die Bedeutung der Selbstbestimmung</i> .....	142
4.1.5	<i>Belohnung und der Korruptionseffekt</i> .....	144
4.1.6	<i>Wechselwirkungen mit anderen Bereichen</i> .....	147
4.1.7	<i>Haltung bei der Arbeit mit Zielen</i> .....	147
4.2	Methoden für die Arbeit mit Zielen .....	148
4.2.1	Anliegenklärung .....	148
4.2.2	Reden über Ziele .....	148
4.2.3	Zwischenziele beschreiben .....	149
4.2.4	Sprung in die Zukunft .....	149
4.2.5	Das anziehende Ziel finden .....	151
<b>5</b>	<b>Entscheidungen, Prokrastination und Stagnation .....</b>	<b>153</b>
5.1	Theorie .....	153
5.1.1	<i>Entscheidungen sind wichtig für Entschlossenheit</i> .....	153
5.1.2	<i>Prokrastination als Selbstschutz</i> .....	160
5.1.3	<i>Stagnation: Das Zielgeradensyndrom</i> .....	162
5.1.4	<i>Haltung bei Entscheidungskonflikten, Prokrastination und Stagnation</i> .....	164

5.2	Entscheidungsmethoden .....	166
5.2.1	<i>Anliegenklärung</i> .....	166
5.2.2	<i>Aktive Nichtentscheidung</i> .....	166
5.2.3	<i>Nachträgliche Dafür-oder-dagegen-Entscheidung</i> .....	167
5.2.4	<i>Katastrophenfrage</i> .....	168
5.2.5	<i>Verdeckte Aufstellung mit verzögerter Rückmeldung</i> .....	169
5.3	Methoden bei Stagnation und Prokrastination .....	170
5.3.1	<i>Anliegenklärung</i> .....	170
5.3.2	<i>Problem-Lösungs-Balance</i> .....	171
5.3.3	<i>Verfallsdatum von Möglichkeiten</i> .....	176
<b>6</b>	<b>Loyalitätskonflikte und komplexe Blockaden .....</b>	<b>179</b>
6.1	Theorie .....	179
6.1.1	<i>Loyalität</i> .....	179
6.1.2	<i>Den hemmenden Loyalitäten auf der Spur</i> .....	181
6.2	Methoden: Ambivalenz- und Blockaden-Check (ABC) .....	182
6.2.1	<i>Wofür kann der ABC eingesetzt werden?</i> .....	183
6.2.2	<i>Ablauf des Ambivalenz- und Blockaden-Checks</i> .....	183
<b>7</b>	<b>Leistungsdruck und Gelassenheit .....</b>	<b>190</b>
7.1	Theorie .....	190
7.1.1	<i>Kommt Druck von außen oder von innen?</i> .....	190
7.1.2	<i>Leistungsdruck und Überarbeitung systemisch betrachtet</i> .....	192
7.1.3	<i>Subjektive Imperative: Wie aus Leistungserwartung Leistungsdruck wird</i> .....	193
7.1.4	<i>Wo lauert die Gefahr?</i> .....	195
7.1.5	<i>Versteckte Imperativkonflikte</i> .....	196
7.1.6	<i>Schuldgefühle als Blockade</i> .....	197
7.1.7	<i>Die Macht der Haltung</i> .....	198
7.1.8	<i>Entstehung von Haltungen in Lern- und Leistungskontexten</i> .....	200
7.1.9	<i>Bewertung im Kontext</i> .....	200
7.1.10	<i>Der Einfluss von Eltern und Lehrpersonen auf die Entstehung von Misserfolgsängstlichkeit</i> .....	204
7.1.11	<i>Perfektionismus oder Lust an Höchstleistung?</i> .....	205
7.1.12	<i>Leistungssituationen als Differenzierungstraining</i> .....	205
7.1.13	<i>Gelassenheit in Leistungssituationen</i> .....	207
7.1.14	<i>Grundbedürfnis nach Autonomie und die fünf Freiheiten von Virginia Satir</i> .....	208
7.1.15	<i>Wechselwirkungen mit anderen Bereichen</i> .....	210

7.2	Methode: Imperativ-Transformations-Technik (ITT) .....	211
7.2.1	Ziel und Haltung mit der ITT .....	211
7.2.2	Vorbehalte gegen die Auflösung von Imperativen .....	212
7.2.3	Anschlussmöglichkeiten mit anderen Verfahren .....	213
7.2.4	Trennung verschiedener Ebenen durch Gesten und Bewegungen .....	214
7.2.5	Ablauf der Imperativ-Transformations-Technik .....	215
<b>8</b>	<b>Coaching bei Auftritts- und Redeangst .....</b>	<b>223</b>
8.1	Auftrittscoaching – nicht nur für Profis .....	223
8.2	Merkmale von Auftrittssituationen .....	224
8.3	Unterschied zwischen schriftlicher Klausur und mündlicher Prüfung .....	225
8.4	Beziehungsdynamik auf der Bühne .....	226
8.5	Vier Seiten der Auftrittsangst .....	227
8.5.1	Kompetenzbewusstsein .....	228
8.5.2	Fehlertoleranz .....	231
8.5.3	Selbstbewusstsein .....	232
8.5.4	Verletzlichkeit .....	235
8.6	Dreischritt für eine gute Struktur bei Auftritten .....	235
8.7	Dreischritt für Präsenz auf der Bühne .....	237
	<b>Ausblick .....</b>	<b>239</b>
	<b>Übersicht der Techniken .....</b>	<b>240</b>
	<b>Danksagung .....</b>	<b>241</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>243</b>
	<b>Über den Autor .....</b>	<b>251</b>