

# Inhaltsverzeichnis

© 2008 by Elsevier GmbH, München, Germany. All rights reserved. Printed in Germany.

<b>1 Vorbemerkungen zum Selbsthilfeprogramm</b>	1
<b>2 Bewertungsangst, was ist das?</b>	6
Bewertungsangst als Angst vor Verletzung des Selbstwertgefühls	6
In welchen Situationen tritt Bewertungsangst auf?	8
Wie häufig ist Bewertungsangst?	10
<b>3 Wie zeigt sich Bewertungsangst?</b>	11
Symptome von Bewertungsangst	11
Fallbeispiele	13
Selbsteinschätzung, Selbstdiagnose	16
Subjektive Einschätzung der Angst	17
Fragebogen zur Bewertungsangst	18
Wie verläuft Prüfungsangst eigentlich während der Prüfung?	22
Ängste, die von Fachleuten behandelt werden sollten	24
Generalisiertes Angstsyndrom	25
Paniksyndrom	25
Zwangssyndrom	25
Posttraumatische Belastungsreaktionen	26
Affektive Störungen: Depression	26
Schüchternheit	27
Die Komponenten von Angst: Emotion, Kognition, Verhalten	28
Änderungsmotivation	30
Überprüfung Ihrer Änderungsmotivation	31
Übung	31
Realistische Ziele setzen	33

<b>4 Wie kommt Angst zustande?</b> . . . . .	38
Die Bedeutung von Prüfungen . . . . .	38
Mit der Prüfung verbundene ungünstige – unbewußte – Erwartungen . . . . .	39
Schlechte Erfahrungen . . . . .	41
Vermeidung von angstauslösenden Situationen . . . . .	43
Familiäre Glaubenssätze, Redensarten . . . . .	43
Konditionierung . . . . .	44
Phantasien begründen Ängste. . . . .	45
Fallbeispiele für phantasieausgelöste Ängste . . . . .	46
Angst vor der Angst . . . . .	47
Unterschiedliche Lerntypen . . . . .	50
<b>5 Was ist zu tun?</b> . . . . .	51
Techniken zur Kontrolle der Aufgeregtheit . . . . .	53
Atmung . . . . .	53
Entspannung . . . . .	55
Meditation . . . . .	60
Systematische Desensibilisierung . . . . .	62
Augenbewegungen . . . . .	65
Selbsthypnose . . . . .	67
Nutzen Sie Ihre positiven Erfahrungen: Anker . . . . .	74
Techniken zur Kontrolle von Gedanken und inneren Bildern	78
Irrationale Überzeugungen aufgeben . . . . .	78
Innerer Dialog mit der Angst . . . . .	83
Gedankenstop und Gedankenersetzen . . . . .	85
Selbstverbalisation . . . . .	86
Mit zirkulären Fragen eigene Stärken finden . . . . .	89
Geschichten und bildhafte Analogien . . . . .	92
Angst und Bildvorstellungen . . . . .	97
Humor . . . . .	100
Techniken zur Kontrolle des Verhaltens. . . . .	103
Das Lernen am Modell nachholen . . . . .	103
Rollenspiel und Rollenspiel „im Kopf“ . . . . .	104
Mit kleinen Schritten Erfolgserlebnisse schaffen . . . . .	109
Kontrolle über die Bewertungssituationen erhöhen . . . . .	111
Bewegung . . . . .	116

<b>6 Angst bei Kindern und Jugendlichen</b> . . .	118
Angstmessung. . . . .	118
Was läßt sich gegen Angstbelastung tun? . . . . .	120
Negative Selbstgespräche ändern . . . . .	120
Lernen am Modell . . . . .	121
Geschichten und Märchen . . . . .	121
<b>7 Verhaltenstips</b> . . . . .	124
Tips für Prüfungen . . . . .	124
Sich informieren . . . . .	124
Richtig lernen . . . . .	127
Tips zur Arbeitsorganisation . . . . .	129
Persönliche Bekanntschaft zum Prüfer herstellen . . . . .	131
Das soziale Netz . . . . .	131
Rituale der Vorbereitung . . . . .	132
Religion . . . . .	133
Talismane und Horoskope . . . . .	134
Kritische Situationen in der Prüfung . . . . .	135
Ratschläge für Prüfer . . . . .	136
Tips für Vorträge . . . . .	142
Selbst milde bewerten . . . . .	142
Erstellen einer Gliederung . . . . .	143
Die kognitive Belastung beim Vortrag verringern . . . . .	145
Irrationale Gedanken beim Vortrag bewußt machen . . . . .	147
Angst vor dem Auffallen der Angst . . . . .	148
Sich auf einen Vortrag vorbereiten . . . . .	150
Tips für das Sprechen in Gruppen . . . . .	151
Spontan formulieren . . . . .	151
Sich nicht unterbrechen lassen und laut reden . . . . .	152
Langsam reden . . . . .	152
Die anderen Gruppenteilnehmer anschauen . . . . .	153
Freundlich sein . . . . .	153
Zu Beginn etwas sagen . . . . .	154
Gestik beachten . . . . .	154
Auch unglücklich begonnene Sätze zu Ende bringen . . . . .	155
Nicht unbedingt witzig sein . . . . .	156
Tips für Vorstellungsgespräche . . . . .	157
Das Bewußtsein beschäftigen . . . . .	157
Tips für Musiker bei Lampenfieber . . . . .	158

<b>8 Ungünstige Methoden der Angstbewältigung</b>	162
Alkohol	162
Kaffee und Schokolade	163
Nahrungsaufnahme	163
Was können Medikamente leisten?	164
Mit sich schimpfen	165
<b>9 Abschließende Bemerkungen</b>	166
<b>Anhang: Checkliste zur Selbstbeobachtung</b>	167