

Inhalt

Was Sie vorher wissen sollten! | 5

Teil 1: Prüfungsangst und wie dieses Buch hilft

1	Über die Angst und dieses Buch.....	15
1.1	Wie benutze ich dieses Buch?.....	15
1.2	Was ist eigentlich Prüfungsangst?	16
1.3	Was verändert dieses Buch?.....	18
1.4	Welchen Sinn und Zweck hat Angst?	20
1.5	Welche Symptome der Angst gibt es?.....	24
1.6	Wie sind die einzelnen Kapitel aufgebaut?.....	30
2	Das „Triadische Modell“ gegen Prüfungsangst	35
2.1	Die erste Säule: Positive Gedanken	35
	Das A-B-C-Modell.....	35
	Das A-B-C-Modell bei Prüfungsangst.....	41
2.2	Die zweite Säule: Lerntechniken.....	48
2.3	Die dritte Säule: Entspannung	50
3	Der „Prüfungsangst-Check“	55
3.1	Fragebogen	56
3.2	Auswertung.....	61

Teil 2: Die vier Momente der Prüfungsangst

1	In weiter Ferne: Die mehrwöchige Vorbereitungsphase▲ ..	65
1.1	Das erwartet Sie in diesem Kapitel.....	66
1.2	Zeitpunkt 1: Die Wochen vor der Prüfung.....	67
	Finden Sie Ihre Selbstverbalisationen	68

	Legen Sie Karteikarten an.....	71
	Formulieren Sie negative Gedanken um	71
	Wie Sie die Karteikarten verwenden	73
1.3	Lerntechniken: Zeit, Zeiteinteilung und -management	75
	Weniger lernen bedeutet bessere Noten?	75
	Studienplan, Semesterplan, Wochen- und Tagesplan	76
	Jeder Tag geteilt durch Drei: 3x8 Stunden.....	82
1.4	Entspannungsübung „Atem-Zähl-Übung“	90
	Das Besondere an dieser Übung.....	90
	Die Übung	91
	Mögliche Folgen	92
	Entspannen – so oft Sie wollen	93
1.5	Welche Personen unterstützen mich?	93
2	Und sie rückt einfach immer näher: Die letzten Tage vor der Prüfung ►	99
2.1	Das erwartet Sie in diesem Kapitel.....	100
2.2	Zeitpunkt 2: Kurz vor der Prüfung.....	100
	Finden Sie Ihre Selbstverbalisationen	101
	Legen Sie Karteikarten an.....	104
	Formulieren Sie negative Gedanken um	104
	Wie Sie die Karteikarten verwenden	106
2.3	Lerntechniken: Motivation	107
	Der Motivations-Mechanismus	108
	Lieber viele kleine Erfolgserlebnisse als nur ein großes	110
2.4	Entspannungsübung „Kurzform Progressive Muskelentspannung“	111
	Das Besondere an dieser Übung.....	111
	Die Übung	113
	Mögliche Folgen	114

	Entspannen – so oft Sie wollen	115
2.5	Der Blackout – Teil 1	115
3	Wie Sie Ihre Angst unmittelbar vor einer Prüfung reduzieren können ►	117
4	Mittendrin und nichts geht mehr: In der Prüfung ■	121
4.1	Das erwartet Sie in diesem Kapitel.....	122
4.2	Zeitpunkt 3: In der Prüfung.....	123
	Finden Sie Ihre Selbstverbalisationen	124
	Legen Sie Karteikarten an.....	126
	Formulieren Sie negative Gedanken um	126
	Wie Sie die Karteikarten verwenden	128
4.3	Lerntechniken: Gedächtnis und Lernhilfen.....	130
	Warum gibt es nicht nur ein Langzeitgedächtnis?	130
	Die drei Gedächtnisformen	131
	Zwei ganz alltägliche Beispiele: „Ein Blick auf die Uhr“ und „Einkaufen“	134
	Lernhilfen.....	136
4.4	Entspannungsübung „Ein-Ruhe-Atmung“	149
	Das Besondere an dieser Übung.....	149
	Die Übung.....	151
	Mögliche Folgen	152
	Entspannen – so oft Sie wollen	153
4.5	Der Blackout – Teil 2	153
5	Alles ist gelaufen: Nach der Prüfung ●	159
5.1	Das erwartet Sie in diesem Kapitel.....	160
5.2	Zeitpunkt 4: Nach der Prüfung.....	161
	Finden Sie Ihre Selbstverbalisationen	161
	Legen Sie Karteikarten an.....	164

12 Inhalt

	Formulieren Sie negative Gedanken um	164
	Wie Sie die Karteikarten verwenden	166
5.3	Lerntechniken: Der Arbeitsplatz.....	167
	In der Bibliothek oder zuhause arbeiten?	168
	Der Extremfall macht es deutlich: eine 1-Raum- Wohnung mit nur einem Tisch	169
	Konkrete Rahmenbedingungen eines optimalen Arbeitsplatzes.....	170
	Den Arbeitsplatz Stück für Stück verändern	173
5.4	Entspannungsübung „Ein wunderbarer Ort“	175
	Das Besondere an dieser Übung.....	175
	Die Übung.....	176
	Mögliche Folgen.....	177
	Entspannen – so oft Sie wollen	178

Literatur | 179

Anhang | 181

Stichwörter | 183