

Inhalt

1. EINLEITUNG	13
Die 4 Ebenen der Prüfungsangst	15
 2. SO ARBEITEST DU MIT DIESEM BUCH!	 17
 3. PRÜFUNGSANGST	 19
Was ist Prüfungsangst?	29
Wodurch wird Prüfungsangst ausgelöst?	34
Wer neigt zu Prüfungsangst?	47
Der Prozess im Gehirn	49
Selbsttest: Leide ich unter Prüfungsangst?	51
 4. PRÜFUNGSANGST VERSTEHEN & BEWÄLTIGEN	 55
Gedanken	55
 5. DIE PRÜFUNG	 109
Zahl	113
Benotung	115
Was wäre schlimmer?	123
Sorgenschieber	126
Kinofilm	128
Bedeutung nehmen	131
Perspektive wechseln	133
Schlechter Tag, kein schlechtes Leben	137
Erwartungen senken	141
Buchstaben-Tausch	144

6. GEFÜHLE	147
Gefühlsmeister	147
Gefühlsbarometer	155
Ablenkung	157
Vergebung	159
Anteile	163
Angstschalter	174
Vorstellungskraft	175
Gelassenheit an den Tag legen	177
Wärme	179
Zaubertrank	181
Luftballon	183
Warum	185
Erfolgsjournal	189
Danke schön	194
Lieblingssong	195
Fluss	197
Toy Story	198
Selbstschutz	200
Cheerleader	204
 7. KÖRPER	 207
Schwingarm & Schulterwurf	208
Gelassenheitspose	209
Durchhänger	211
Bäumchen, rüttle dich	212
Atmung	213
Aggressionsbewältigung	217
Erdung	220
Quetschen	220
Krafttraining	221
Selbstakupressur	225
Zehenwackeln	227

Fingerübung	227
Schaukeln	229
Beruhigende Hausmittel	230
8. VERHALTEN	233
Aufmerksamkeit steuern	233
Kleine Ziele	237
Belohnung	241
Blackout zugeben	245
Schlagfertige Antworten	246
Sprich darüber	250
Mach es einfach	254
Reiz-Reaktion	257
Trotzmacht	260
Verantwortung übernehmen	264
Selbstwirksamkeit	268
Was kann ich tun, selbst wenn	273
Prüfungssituation üben	279
APTD	288
Zeitmanagement	291
Achtsamkeit im Lernalltag	303
9. ABSCHLUSSPRÜFUNG	309
Quellen	320