

Inhaltsverzeichnis

Erklärung	4
Vorwort	5
1 Symptome	8
2 Ursachen	12
2.1 Lernen	12
2.2 Ehrgeiz	12
2.3 Perfektionismus	13
2.4 Versagensangst	13
2.5 Tabelle Selbstanalyse	13
2.6 Vorgehen Selbstanalyse	14
3 Lösungen	18
3.1 Lernen	18
3.2 Ehrgeiz	19
3.3 Perfektionismus	19
3.4 Versagensangst	19
3.5 Vorgehen Lösungsentwicklung	19
3.6 Fallbeispiele	21
3.6.1 Schriftliche Prüfung in der Schule	22
3.6.2 Schriftliche Prüfung im Studium	23
3.6.3 Mündliche Prüfung in der Lehre	24
3.6.4 Berufliche Weiterbildung	25
3.6.5 Stocken, stottern	26
3.6.6 Vortrag, Referat	27
3.6.7 Autoprüfung	28
3.6.8 Vorstellungsgespräch	29
4 Entspannungsübungen	32
4.1 Zählen	32
4.2 Atmung	32
4.3 Ort	32
4.4 Farbe	33
4.5 Rolltreppe	33
4.6 Federchen	33
5 Mentaltraining	36
6 Schlusswort	40