

Inhalt

Einleitung.....	1	
Stress und Prüfungsangst	5	
Was ist Stress?.....	5	
Prüfungsangst allgemein	6	
Übertriebene Prüfungsangst und <i>Blackout</i>	12	
 Der Tipp aus der Wissenschaft:		
Ohrakupunktur bei Prüfungsangst.....	15	
Die Studie der Carstens-Stiftung	16	
Akupunktur	18	
Ohrakupunktur	19	
Ergebnisse der Studie	24	
Akupressur.....	25	
 Ergebnisse der Literaturrecherche.....		27
Phytotherapie und Bach-Blütentherapie.....	27	
Homöopathie	29	
Yoga, Achtsamkeit, Entspannung.....	30	
 Zur optimalen Vorbereitung einer Prüfung: Erkenntnisse aus der Ordnungstherapie		35
Bewegung.....	36	

Ernährung.....	37
Nährstoffe für Prüfungszeiten	40
Ernährungsempfehlungen für die Prüfungsphase.....	43
Entspannung	44
Stressmanagement durch Neurolingu- istisches Programmieren (NLP)	46
Yoga	47
Phytotherapie.....	48
Baldrian	48
Hopfen.....	50
Melisse	51
Mate	52
Guarana	53
Aromatherapie.....	54
Lavendel äußerlich und innerlich.....	54
Grapefruit und Pfefferminze	56
Bach-Blüten	57
Homöopathie	58
Darreichungsformen.....	60
Allgemeine Hinweise zur Einnahme von Homöopathika.....	61
Homöopathische Arzneimittel bei Prüfungsangst.....	63
Die Mittel im Einzelnen.....	65

Lernstrategien.....	67
Nachbemerkung.....	70
Wissenschaftliche Literatur (Auswahl)	71
Weitere Quellen	73
Die Autorin	74