

# Inhalt

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

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