

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

Grundlagen und Definitionen

Stress	5
Was ist Stress?	5
Körperliche Reaktionen auf Stress	6
Resilienz	7
Prüfungsangst.....	7
Beschwerden und Symptome	8
Individuelle Unterschiede.....	10
Begründete Angst.....	11
Übertriebene Prüfungsangst und Blackout ...	12
Stress bei Studierenden.....	13

Der Tipp aus der Wissenschaft

Ohrakupunktur bei Prüfungsangst.....	15
Durchführung der Studie	15
Ergebnisse der Studie	17
Akupunktur.....	18
Ohrakupunktur	19
Akupressur	23

Selbsthilfe und Naturheilkunde

Stressmanagement durch Ordnung	25
Körper und Geist stärken.....	25
Den Tag strukturieren.....	26
Gewohnheiten und Rituale pflegen.....	27
Stressabbau durch Bewegung.....	30
Stressabbau durch Entspannung	32
Meditation und Achtsamkeit.....	32
Achtsamkeit – Mindfulness-based stress reduction	36
Yoga	39
Widerstandsfähig durch Ernährung	40
Kohlenhydrate	40
Brainfood	41
Gesunde Mahlzeiten.....	45
Stressabbau mit Heilpflanzen	50
Melissenblätter.....	50
Baldrianwurzel.....	53
Lavendelblüten	55
Hopfenzapfen	58
Weitere stressreduzierende Pflanzen	60
Bach-Blüten	63
Ausgleich durch Homöopathie.....	66
Die Ähnlichkeitsregel	66
Die Potenzierung	67

Darreichungsformen.....	68
Homöopathische Arzneimittel bei Prüfungsangst.....	70
Die Mittel im Einzelnen	72
Weitere Methoden zum Stressabbau	75
Lernstrategien	75
Verhaltenstherapie und Neuro- linguistisches Programmieren	76
Nachbemerkung	79
Wissenschaftliche Literatur	81
Weitere Quellen	85
Die Autorin	87