

# INHALT

---

<i>Start</i>	4
<b>1.</b> Warum haben wir in einer <b>Prüfungssituation</b> eigentlich <b>Stress?</b>	8
<b>2.</b> <b>Gewöhnung</b> an die Prüfungssituation	12
<b>3.</b> Den <b>Stress unter Kontrolle</b> bringen	20
<b>4.</b> <b>Komm in den Flow:</b> Prüfungen so erfolgreich meistern wie Olympiasieger	34
<b>5.</b> <b>Umfeldmanagement</b>	52
<b>6.</b> Der <b>Konzentrierte Lifestyle</b>	60
<b>7.</b> Die <b>Szenario-Technik</b>	78
<b>8.</b> <b>Virtuelle Realität</b>	94
<b>9.</b> Aus der <b>Prüfung lernen</b>	108
<b>10.</b> <b>Prognosetraining</b>	116

<b>11.</b> Lernen wie ein <b>Olympiasieger</b> .....	128
<b>12.</b> <b>Mental stark</b> bleiben <b>in der Prüfung</b> mit mentalem Training .....	156
<b>13.</b> <b>Meistertipps</b> .....	162
<i>Ausblick</i> .....	178
<i>Register</i> .....	182
<i>Impressum</i> .....	184