

Start 4

1. Warum haben wir in einer **Prüfungssituation**
 eigentlich Stress? 8

2. **Gewöhnung** an die Prüfungssituation 12

3. Den **Stress unter Kontrolle** bringen 20

4. **Komm in den Flow:** Prüfungen so erfolgreich
 meistern wie Olympiasieger 34

5. **Umfeldmanagement** 52

6. Der **Konzentrierte Lifestyle** 60

7. Die **Szenario-Technik** 78

8. **Virtuelle Realität** 94

9. Aus der **Prüfung lernen** 108

10. **Prognosetraining** 116

11. Lernen wie ein Olympiasieger	128
12. Mental stark bleiben in der Prüfung mit mentalem Training	156
13. Meistertipps	162

<i>Ausblick</i>	<i>178</i>
<i>Register</i>	<i>182</i>
<i>Impressum</i>	<i>184</i>