

Inhalt

1 Einleitung	7
1.1 Wie Sie dieses Buch nutzen können	11
2 Erscheinungsformen und Entstehung von Leistungsangst	13
2.1 Erscheinungsformen von Leistungsangst	13
2.2 Entstehung von Leistungsangst	15
2.3 Zusammenfassung	20
3 Therapeutische Konzepte und Strategien zur Überwindung von Leistungsangst	21
3.1 Lerntheoretische Verhaltenstherapie	21
3.2 Kognitive Verhaltenstherapie	23
3.2.1 Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie von Albert Ellis	23
3.2.2 Die Kognitive Therapie von Aaron T. Beck	28
3.2.3 Das Stressimpfungstraining von Donald Meichenbaum	31
3.3 Paradoxe und humoristische Methoden	33
3.4 Klopfmethoden (Energetische Psychotherapie)	36
3.5 Zusammenfassung	41
4 Wirksame Vorbereitung auf Leistungssituationen . . 43	
4.1 Abklärung der Motivation und Entwicklung positiver Zielvorstellungen	43
4.2 Vorbereitung auf Prüfungen	47
4.2.1 Planung der Vorbereitung	47
4.2.2 Entwickeln und Aufrechterhalten einer positiven Motivation	51
4.2.3 Wirksame Lernmethoden	54

4.3 Vorbereitung auf Reden	58
4.3.1 Grundlegende Informationen über das Thema, die Redesituation und die Zuhörer	59
4.3.2 Inhaltliche Vorbereitung der Rede	60
4.3.3 Verständliche und anregende Gestaltung von Reden	64
4.4 Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche	68
4.5 Schlussbemerkungen	70
4.6 Zusammenfassung	71

5 Überwindung von Leistungsangst und Förderung von Selbstvertrauen **73**

5.1 Einschätzung der Leistungsängste	74
5.2 Entspannungsübungen	79
5.3 Förderung von Selbstakzeptanz	83
5.4 Klopfmethoden zur Verminderung belastender Gefühle	86
5.5 Entwicklung und Stärkung konstruktiver Gedanken	95
5.6 Paradoxe Intention	103
5.7 Einüben von angemessenem Verhalten	105
5.8 Überwindung von Lösungsblockaden und inneren Widerständen	111
5.9 Zusammenfassung	115

6 Entwicklung einer Gesamtstrategie zum erfolg- reichen Umgang mit Leistungssituationen **116**

6.1 Abklärung der Motivation und Entwicklung von Zielvorstellungen	117
6.2 Vorbereitung auf Leistungssituationen	117
6.3 Wenn es drauf ankommt: Die Leistungssituation	120
6.4 Auswertung der Erfahrungen	121
6.5 Schlussbemerkungen	124

Literatur **125**