

# Inhalt

|          |                                                                                  |           |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Einleitung</b>                                                                | <b>7</b>  |
| 1.1      | Wie Sie dieses Buch nutzen können                                                | 11        |
| <b>2</b> | <b>Erscheinungsformen und Entstehung von Leistungsangst</b>                      | <b>13</b> |
| 2.1      | Erscheinungsformen von Leistungsangst                                            | 13        |
| 2.2      | Entstehung von Leistungsangst                                                    | 15        |
| 2.3      | Zusammenfassung                                                                  | 20        |
| <b>3</b> | <b>Therapeutische Konzepte und Strategien zur Überwindung von Leistungsangst</b> | <b>21</b> |
| 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        |
| <b>4</b> | <b>Wirksame Vorbereitung auf Leistungssituationen</b>                            | <b>43</b> |
| 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,<br>die Redesituation und die Zuhörer . . . . .                  | 59         |
| 4.3.2    | Inhaltliche Vorbereitung der Rede . . . . .                                                                | 60         |
| 4.3.3    | Verständliche und anregende Gestaltung<br>von Reden . . . . .                                              | 64         |
| 4.4      | Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche . . . . .                                                             | 68         |
| 4.5      | Schlussbemerkungen . . . . .                                                                               | 70         |
| 4.6      | Zusammenfassung . . . . .                                                                                  | 71         |
| <b>5</b> | <b>Überwindung von Leistungsangst und Förderung<br/>von Selbstvertrauen . . . . .</b>                      | <b>73</b>  |
| 5.1      | Einschätzung der Leistungsängste . . . . .                                                                 | 74         |
| 5.2      | Entspannungsübungen . . . . .                                                                              | 79         |
| 5.3      | Förderung von Selbstakzeptanz . . . . .                                                                    | 83         |
| 5.4      | Klopfmethoden zur Verminderung<br>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<br>Widerständen . . . . .                                     | 111        |
| 5.9      | Zusammenfassung . . . . .                                                                                  | 115        |
| <b>6</b> | <b>Entwicklung einer Gesamtstrategie zum erfolg-<br/>reichen Umgang mit Leistungssituationen . . . . .</b> | <b>116</b> |
| 6.1      | Abklärung der Motivation und Entwicklung von<br>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        |
|          | <b>Literatur . . . . .</b>                                                                                 | <b>125</b> |