

# Inhaltsverzeichnis

## 1 Vorbemerkungen zum Selbsthilfeprogramm 1

## 2 Bewertungsangst, was ist das? 6

Bewertungsangst als Angst vor Verletzung des Selbstwertgefühls . . . . .	6
In welchen Situationen tritt Bewertungsangst auf? . . . . .	8
Wie häufig ist Bewertungsangst? . . . . .	10

## 3 Wie zeigt sich Bewertungsangst? 11

Symptome von Bewertungsangst . . . . .	11
Fallbeispiele . . . . .	13
Selbsteinschätzung, Selbstdiagnose . . . . .	16
Subjektive Einschätzung der Angst . . . . .	17
Fragebogen zur Bewertungsangst . . . . .	18
Wie verläuft Prüfungsangst eigentlich während der Prüfung? 22	
Ängste, die von Fachleuten behandelt werden sollten . . . . .	24
Generalisiertes Angstsyndrom . . . . .	25
Paniksyndrom . . . . .	25
Zwangssyndrom . . . . .	25
Posttraumatische Belastungsreaktionen . . . . .	26
Affektive Störungen: Depression . . . . .	26
Schüchternheit . . . . .	27
Die Komponenten von Angst: Emotion, Kognition, Verhalten . . . . .	28
Änderungsmotivation . . . . .	30
Überprüfung Ihrer Änderungsmotivation . . . . .	31
Übung . . . . .	31
Realistische Ziele setzen . . . . .	33

<b>4 Wie kommt Angst zustande? . . . . .</b>	38
Die Bedeutung von Prüfungen . . . . .	38
Mit der Prüfung verbundene ungünstige	
– unbewußte – Erwartungen . . . . .	39
Schlechte Erfahrungen . . . . .	41
Vermeidung von angstauslösenden Situationen . . . . .	43
Familiäre Glaubenssätze, Redensarten . . . . .	43
Konditionierung . . . . .	44
Phantasien begründen Ängste . . . . .	45
Fallbeispiele für phantasieausgelöste Ängste . . . . .	46
Angst vor der Angst . . . . .	47
Unterschiedliche Lerntypen . . . . .	50
<b>5 Was ist zu tun? . . . . .</b>	51
Techniken zur Kontrolle der Aufgeregtheit . . . . .	53
Atmung . . . . .	53
Entspannung . . . . .	55
Meditation . . . . .	60
Systematische Desensibilisierung . . . . .	62
Augenbewegungen . . . . .	65
Selbsthypnose . . . . .	67
Nutzen Sie Ihre positiven Erfahrungen: Ankern . . . . .	74
Techniken zur Kontrolle von Gedanken und inneren Bildern . . . . .	78
Irrationale Überzeugungen aufgeben . . . . .	78
Innerer Dialog mit der Angst . . . . .	83
Gedankenstop und Gedankenersetzen . . . . .	85
Selbstverbalisation . . . . .	86
Mit zirkulären Fragen eigene Stärken finden . . . . .	89
Geschichten und bildhafte Analogien . . . . .	92
Angst und Bildvorstellungen . . . . .	97
Humor . . . . .	100
Techniken zur Kontrolle des Verhaltens. . . . .	103
Das Lernen am Modell nachholen . . . . .	103
Rollenspiel und Rollenspiel „im Kopf“ . . . . .	104
Mit kleinen Schritten Erfolgserlebnisse schaffen . . . . .	109
Kontrolle über die Bewertungssituationen erhöhen . . . . .	111
Bewegung . . . . .	116

<b>6 Angst bei Kindern und Jugendlichen</b>	118
Angstmessung . . . . .	118
Was lässt sich gegen Angstbelastung tun? . . . . .	120
Negative Selbstgespräche ändern . . . . .	120
Lernen am Modell . . . . .	121
Geschichten und Märchen . . . . .	121
<b>7 Verhaltenstips</b>	124
Tips für Prüfungen . . . . .	124
Sich informieren . . . . .	124
Richtig lernen . . . . .	127
Tips zur Arbeitsorganisation . . . . .	129
Persönliche Bekanntschaft zum Prüfer herstellen . . . . .	131
Das soziale Netz . . . . .	131
Rituale der Vorbereitung . . . . .	132
Religion . . . . .	133
Talismane und Horoskope . . . . .	134
Kritische Situationen in der Prüfung . . . . .	135
Ratschläge für Prüfer . . . . .	136
Tips für Vorträge . . . . .	142
Selbst milde bewerten . . . . .	142
Erstellen einer Gliederung . . . . .	143
Die kognitive Belastung beim Vortrag verringern . . . . .	145
Irrationale Gedanken beim Vortrag bewußt machen . . . . .	147
Angst vor dem Auffallen der Angst . . . . .	148
Sich auf einen Vortrag vorbereiten . . . . .	150
Tips für das Sprechen in Gruppen . . . . .	151
Spontan formulieren . . . . .	151
Sich nicht unterbrechen lassen und laut reden . . . . .	152
Langsam reden . . . . .	152
Die anderen Gruppenteilnehmer anschauen . . . . .	153
Freundlich sein . . . . .	153
Zu Beginn etwas sagen . . . . .	154
Gestik beachten . . . . .	154
Auch unglücklich begonnene Sätze zu Ende bringen . . . . .	155
Nicht unbedingt witzig sein . . . . .	156
Tips für Vorstellungsgespräche . . . . .	157
Das Bewußtsein beschäftigen . . . . .	157
Tips für Musiker bei Lampenfieber . . . . .	158

<b>8 Ungünstige Methoden der Angstbewältigung</b>	162
Alkohol . . . . .	162
Kaffee und Schokolade . . . . .	163
Nahrungsaufnahme . . . . .	163
Was können Medikamente leisten? . . . . .	164
Mit sich schimpfen . . . . .	165
<b>9 Abschließende Bemerkungen</b>	166
<b>Anhang: Checkliste zur Selbstbeobachtung</b>	167