

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






4 Wie kommt Angst zustande?	38
Die Bedeutung von Prüfungen	38
Mit der Prüfung verbundene ungünstige	
– unbewußte – Erwartungen	39
Schlechte Erfahrungen	41
Vermeidung von angstausslösenden 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



5 Was ist zu tun?	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

	6 Angst bei Kindern und Jugendlichen	118
	Angstmessung.	118
	Was läßt sich gegen Angstbelastung tun?	120
	Negative Selbstgespräche ändern	120
	Lernen am Modell	121
	Geschichten und Märchen	121
	7 Verhaltenstips	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

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