

Inhalt

1 Bausteine des Prüfungserfolgs	7
Prüfungserfahrungen des Autors	8
2 Prüfungsangst	13
Kann man Angst loswerden?	14
Übertriebene Angstreaktion	16
Angst steigert die Leistung	17
3 Angstmanagement	19
Zielführendes Denken	21
Positive Grundhaltung	22
Gefühle ins Gleichgewicht bringen	23
Positive statt negativer Selbstgespräche	25
Selbstbestätigung statt Selbstverständlichkeit	26
4 Das eigene Vorhaben gestalten	27
5 Prüfungsvorbereitung	33
Entspannung statt Verspannung	40
6 Stimmungstiefs überwinden	45
7 Wie mit anderen umgehen?	47
8 Prüfungssimulation	49
Schriftliche Prüfung	49
Mündliche Prüfung	53

9 Die Prüfungstaktik	55
Das Selbstwertgefühl verbessern	59
10 Vor der Entscheidung	67
11 Bestätigung erwarten	69
12 Nachworte	73
Belastende Vergangenheit	73
Prüfungsversagen	74
13 Literatur	77