

## Vorwort

Wer kennt sie nicht, die Angst, in schwierigen Studien- oder beruflichen Situationen zu versagen? Während ein gesundes Maß an Aufregung normal und sogar hilfreich ist, um angesichts besonderer Herausforderungen Kräfte zu mobilisieren, kann übersteigerte Angst zu schwerwiegenden Blockaden, zu Isolation und sogar zu ernst zu nehmenden Krankheiten führen. Während manche von uns Bewährungssituationen wie Prüfung, Schreiben einer wissenschaftlichen Arbeit, Vortrag auf einem großen Kongress oder Präsentation einer Projektgruppenarbeit vor dem Vorstand des Unternehmens als positive Herausforderung annehmen, lösen sie bei anderen geradezu Panikattacken aus.

Warum ist das so? Und: Was können Betroffene tun, um ihre negativen Erwartungen und Fantasien soweit in den Griff zu bekommen, dass sie positiv an die bevorstehende Aufgabe herangehen können? Wann ist Angst vor unbekannten oder unangenehmen Anforderungen normal, ab wann ist sie hinderlich oder gar schädlich? Was tun, wenn Verhaltensmuster wie Zwangshandlungen den studentischen oder beruflichen Alltag so weit beeinträchtigen, dass Fortschritte und Erfolge gefährdet oder sogar unmöglich sind?

Mit diesen und vielen weiteren spannenden Fragen rund um psychologische Probleme des Studien- und Berufsalltags will sich dieser Ratgeber befassen und dabei Strategien aufzeigen, wie trotz einem dieser

„Handicaps“ Ziele in Angriff genommen und erfolgreich bewältigt werden können. Er will aber auch darauf aufmerksam machen, dass in manchen Fällen eigene Bewältigungsstrategien nicht mehr helfen, sondern professionelle Hilfe unerlässlich ist.

Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der herausfordernden Situationen, wie sie jeder von uns zu bewältigen hat. Nicht in jedem Fall kann dieser Ratgeber die exakte wissenschaftliche Lehrmeinung wiedergeben. Er will nur Anregungen geben, was jeder selbst tun kann und wo er weitergehende Unterstützung bekommt. Viel Spaß beim Lesen!

Berlin, im Juni 2014

Elke Pohl

Keine Panik vor Blackouts

Wie Sie Bewährungsproben meistern

Pohl, E.

2014, VIII, 163 S. 1 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-06515-7