

Vorwort

Das Studentenleben bestand schon immer aus vielen Prüfungen, deren Anzahl je nach Studiengang und Fach aber sehr unterschiedlich sein konnte. Seit der Bologna-Reform und der Einführung von Bachelor und Master hat die Prüfungsdichte jedoch in fast allen Fächern noch einmal zugenommen.

Gleichzeitig ist die Konkurrenz gewachsen, da immer mehr junge Leute Abitur machen und an die Hochschulen drängen, und viele Hochschulabsolventen um wenige gut bezahlte, unbefristete Stellen kämpfen, damit sie nicht zur großen Gruppe jener gehören, die mit einem Praktikumsplatz oder bestenfalls befristeten Arbeitsvertrag ins Berufsleben starten. Da kommt es darauf an, gute Noten zu bekommen und bei Auswahlverfahren vor Studienbeginn oder während der Bewerbungsphase punkten zu können.

Prüfungen gehen für die meisten Menschen und natürlich auch für Studentinnen und Studenten mit Aufregung, Anspannung, Stress und für einige mit blanker Angst, die sich bis zur völligen Panik steigern kann, einher.

Das Buch versteht sich als Erfolgsguide für sämtliche Prüfungen, die das akademische Leben bereit hält und steht euch dabei mit vielen praktischen Insider-Tipps sowie Ratschlägen zur Bekämpfung von übermäßiger Aufregung und Angst zur Seite.

Das Buch wird durch Videos auf einer Begleitwebsite ergänzt: Interviews mit Experten oder eine Entspannungsübung zum Mitmachen. Ihr findet die Videos auf der Seite ► www.lehrbuch-psychologie.de – klickt dort auf das Buchcover »Dein Weg zum Prüfungserfolg«.

Hilfreiche Arbeitsmaterialien zur Vorbereitung auf Prüfungen und Bewerbungen, Hilfen gegen Prüfungsängste, Tipps zur Steigerung des Selbstbewusstseins sowie eine Anleitung zur Selbsthypnose und Strategien gegen Prüfungsängste findet ihr unter ► <http://extras.springer.com> (bitte geben Sie dort die ISBN des Buches ein: 978-3-662-43418-5). Die in den Beispielen und Falldarstellungen vorkommenden Namen und sonstigen personalisierten Angaben sind entweder frei erfunden oder nach den Vorgaben des Datenschutzes und der Schweigepflicht geändert bzw. verfremdet.

Es ist mir ein Anliegen, mich sehr herzlich bei all jenen zu bedanken, die mich in irgendeiner Weise bei der Entstehung des Werks unterstützt haben.

- Joachim Coch vom Springer-Verlag Heidelberg, von Hause aus ebenfalls Diplompsychologe, danke ich, dass er das Buch mit viel Sachverstand, klugem Rat und unterstützenden Hinweisen fortlaufend begleitet hat.
- Ich danke dem Geschäftsführer des Studentenwerks Mannheim, Dr. Jens Schröder, der mir ermöglichte, das Werk im Rahmen einer Nebentätigkeit zu schreiben und diesem Projekt mit sehr viel Offenheit und Wertschätzung begegnete.

- Ein Dankeschön geht auch an meine Mitarbeiter, die Diplompsychologen Vitali Scheibler und Markus Dewald, die fortlaufend Korrektur lasen und wertvolle Kritikpunkte einfließen ließen.

Allen Studierenden, die das Buch zur Vorbereitung auf Prüfungen nutzen, wünsche ich viel Erfolg und gutes Gelingen!

Gabriele Bensberg

Im Herbst 2014

Dein Weg zum Prüfungserfolg

Angstfrei durchs Studium: Auswahlverfahren, Referate,
Prüfungen, Bewerbungen

Bensberg, G.

2015, XVI, 237 S. 61 Abb., 20 Abb. in Farbe. Mit

Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-662-43418-5