

Vorwort

Wie unterscheidet sich unser Buch von anderen Selbsthilfebüchern zu Prüfungsangst und Lampenfieber?

Es gibt bereits viele Selbsthilfebücher zu Prüfungsangst und Lampenfieber. Manche davon sind eher unwissenschaftlich, z. T. esoterisch, oft einseitig.

Sie beziehen sich meist auf nur eine Selbsthilfemethode bzw. eine Strategie zur Angstbewältigung. Der Leser hat keine Auswahl, er muss nach diesem Buch vorgehen. Die Menschen sind jedoch sehr verschieden, es ist gut möglich, dass der Leser mit der vorgeschlagenen Methode keinen Erfolg hat – oder auch von vornherein das Gefühl hat, dass diese Methode nicht zu ihm passt. Er muss dann evtl. ein zweites Buch kaufen.

Das vorliegende Buch nimmt den Leser ernst und bietet ein großes Spektrum verschiedener Methoden an, aus denen der mündige Leser auswählen kann. Sollte er keinen Erfolg haben, kann er es mit anderen Vorschlägen aus dem Buch probieren.

Die Vorschläge in diesem Buch gründen sich einerseits auf wissenschaftliche Theorien, sind aber auch der Praxis der Autoren als Psychotherapeuten entnommen. Besonders das Thema Prüfungsangst basiert neben den wissenschaftlichen Fundierungen auch auf Erfahrungen der Autoren aus einigen Tausend Prüfungen im akademischen Raum.

Selbsthilfemaßnahmen müssen einfach, leicht verständlich und plausibel sein, um effektiv zu sein. Wir haben daher in diesem Buch Therapiemaßnahmen nicht einfach übernommen, sondern die in der Therapie wirkungsvollen Prinzipien und Techniken so angepasst, dass sie sich zur Selbsthilfe eignen. Aus unserer Erfahrung als Therapeuten, die viele

Menschen in Angstsituationen zu Selbsthilfemaßnahmen angeregt haben, wissen wir, was sich zur Selbsthilfe eignet und was nicht.

Zur Angstreduktion gehört auch, effektiv gelernt zu haben und mit ausreichendem Wissen in Prüfungen oder zu Vorträgen zu gehen. Dazu bietet das Buch lern- und gedächtnispsychologisch begründete Strategien zum Wissenserwerb an. Hier können die Autoren auf ihre Erfahrungen als Lehrende im Hochschulbereich und Verfasser eines Lernbuches (Metzig & Schuster, 2016) zurückgreifen und wertvolle erprobte Hinweise geben.

im März 2017

Literatur

Metzig W, Schuster M (2016) Lernen zu lernen, 9. Aufl. Springer, Berlin Heidelberg New York

Prüfungsangst und Lampenfieber

Bewertungssituationen vorbereiten und meistern

Metzig, W.; Schuster, M.

2018, IX, 188 S. 7 Abb. Book + eBook., Softcover

ISBN: 978-3-662-54695-6