

Inhaltsverzeichnis

1	Prüfungsangst und Lampenfieber können überwunden werden	1
2	Prüfungsangst und Lampenfieber als Bewertungsangst	3
2.1	Bewertungsangst als Angst vor Verletzung des Selbstwertgefühls	3
2.2	In welchen Situationen tritt Bewertungsangst auf?	5
2.3	Wie häufig ist Bewertungsangst?	6
	Literatur	7
3	Wie zeigt sich Bewertungsangst?	9
3.1	Symptome von Bewertungsangst	9
3.2	Erfahrungsberichte	11
3.3	Selbsteinschätzung, Selbstdiagnose	13
3.4	Subjektive Einschätzung der Angst	14
3.5	Fragebogen zur Bewertungsangst	15
3.6	Eine Analogie soll das richtige Vorgehen verdeutlichen	18
4	Wie kommt Angst zustande?	19
4.1	Die Bedeutung von Prüfungen	19
4.2	Mit der Prüfung verbundene ungünstige – unbewusste – Erwartungen	22
4.3	Schlechte Erfahrungen	23
4.4	Vermeidung von Angst auslösenden Situationen	27
4.5	Familiäre Glaubenssätze, Redensarten	27
4.6	Konditionierung	28

VIII Inhaltsverzeichnis

4.7	Fantasien begründen Ängste	29
4.8	Angst vor der Angst	31
4.9	Unterschiedliche Lerntypen	34
4.10	Unterschiedliche Typen von Prüfungssängstlichen	34
	Literatur	36
5	Änderungsmotivation und realistische Zielsetzung	37
5.1	Überprüfung Ihrer Änderungsmotivation	38
5.2	Übung	38
5.3	Realistische Ziele setzen	40
6	Was ist zu tun?	45
6.1	Die Komponenten von Angst: Emotion, Kognition, Verhalten	46
6.2	Techniken zur Kontrolle der Aufgeregtheit (Emotion)	49
6.3	Techniken zur Kontrolle von Gedanken und inneren Bildern (Kognition)	71
6.4	Techniken zur Kontrolle des Verhaltens	95
6.5	Was können Medikamente leisten?	107
	Literatur	108
7	Angst bei Kindern und Jugendlichen	111
7.1	Angstmessung	111
7.2	Was lässt sich gegen Angstbelastung tun?	113
7.3	Negative Selbstgespräche ändern	113
7.4	Lernen am Modell	114
7.5	Geschichten und Märchen	114
	Literatur	115
8	Verhaltenstipps für Prüfungen	117
8.1	Sich informieren	117
8.2	Richtig lernen	120
8.3	Tipps zur Arbeitsorganisation	121
8.4	Persönliche Bekanntschaft zum Prüfer herstellen	123
8.5	Das soziale Netz	124
8.6	Selbstsicherheit durch ein gepflegtes Aussehen	125
8.7	Soziale Anpassung	125
8.8	Kritische Situationen in der Prüfung	126
8.9	Geschicklichkeit im Umgang mit schriftlichen Prüfungen und Tests	127
8.10	Ratschläge für Prüfer	128
	Literatur	134

9	Lampenfieber bei Auftritten vor Publikum	135
9.1	Tipps für Vorträge	135
9.2	Tipps für Vorstellungsgespräche	150
9.3	Selbsthilfe für Musiker und Schauspieler	152
	Literatur	156
10	Ungünstige Methoden der Angstbewältigung	159
10.1	Alkohol	159
10.2	Kaffee und Schokolade	160
10.3	Nahrungsaufnahme	160
10.4	Mit sich schimpfen	161
	Literatur	161
11	Ängste, auf die das vorliegende Buch nicht speziell eingeht	163
11.1	Generalisiertes Angstsyndrom	163
11.2	Paniksyndrom	164
11.3	Posttraumatische Belastungsreaktionen	164
11.4	Affektive Störungen: Depression	164
11.5	Schüchternheit	165
	Literatur	165
12	Hilft Selbsthilfe?	167
	Literatur	171
13	Ergebnisse aus einer Studie zur Prüfungsangst	173
13.1	Manches wusste man schon aus der Literatur	173
13.2	Ein Ergebnis ist überraschend	174
13.3	Wie verläuft Prüfungsangst während der Prüfung?	175
	Anhang: Checkliste zur Selbstbeobachtung	179
	Stichwortverzeichnis	181

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