

Günther H. Ruddies

Nie mehr Prüfungsangst

Ein Econ-Ratgeber
in allen Prüfungslagen

Econ Verlag
Düsseldorf • Wien

ff

Inhalt

Vorausbemerkt 7

Mehr von Prüfungsängsten verstehen erleichtert ihre Verarbeitung 9

Prüfungen sind Ausnahmesituationen - ein Leben lang 9

Prüfungsängste Privatsache? Gesellschaftliche Aspekte 11

Wie natürlich sind Prüfungsängste? 22

Sind Sie ein geborener Angsthase? 23

Gebranntes Kind scheut das Feuer 25

Eiche weiche, Buche suche? 27

Was für ein Prüfungstyp sind Sie? 29

Fühlen Sie sich motiviert oder neurotisiert? 31

Wann lieber zum Arzt und Fachmann gehen? 33

Weichen zur Selbstdiagnose richtig stellen 35

Angstbereitschaft im Vorfeld von Prüfungsängsten erkennen 36

Die eigene Prüfungsgeschichte durchleuchten 42

Fehleranalyse - oder wie man es besser macht 49

Unzweckmäßige Abwehrmechanismen abbauen (I) 59

»Herr *Verzichter* meldet sich kurzfristig ab« 59

»Die Prüfer haben ja keine Ahnung« 61

»Frau *Weichaus* aß vor der Prüfung wie irre« 62

»Ich bin der Größte, mir kann nichts passieren« 64

»Warum macht Herr *Gewissenhaft* plötzlich kindische Sachen?« 66

»Täglich dreimal duschen?« 68

Föhn, Kopfschmerzen, Unruhe 69

**Zweckmäßige Verarbeitungsstrategien aufbauen
(Selbststabilisierung) (II) 72**

- Entspannen - ruhiger schlafen 72
- Autogenes Training nützt 77
- Selbstbehauptung lernen 83
- Psychohygiene personaler Beziehungen 89
- Lernumwelt verändern 94

Lern- und Prüfungstechniken (III) 101

- Gedächtnis üben 101
- Argumentationstechnik beherrschen 106
- Prüfungsgespräche verhandelnd führen 112
- Von der Rhetorik lernen: Mündliche Prüfung 118
- Techniken geistigen Arbeitens beachten:
 - Schriftliche Prüfung 124
- Testhilfen 129

Verhaltenstraining (IV) 136

- Simulation - Mentaltraining 136
- Desensibilisierung - Aktionsprogramm 141

Glossar 147

- A. Angsttheorien 147
- B. Begriffe 149

Literaturverzeichnis 151

- Fachliteraturquellen - Hinweise zur weiteren Vertiefung 151
- Sachbücher und Ratgeber zu verschiedenen Methoden der
Angstüberwindung 152

Register 155