

Werner Metzиг • Martin Schuster

Prüfungsangst und Lampenfieber

Bewertungssituationen
vorbereiten und meistern



Springer

Inhaltsverzeichnis

1 Vorbemerkungen zum Selbsthilfeprogramm.....	1
2 Bewertungsangst, was ist das?.....	8
Bewertungsangst als Angst vor Verletzung des Selbstwertgefühls.....	8
In welchen Situationen tritt Bewertungsangst auf?.....	11
Wie häufig ist Bewertungsangst?.....	12
3 Wie zeigt sich Bewertungsangst? 13	13
Symptome von Bewertungsangst.....	13
Fallbeispiele.....	16
Selbsteinschätzung, Selbstdiagnose.....	19
Subjektive Einschätzung der Angst.....	19
Fragebogen zur Bewertungsangst.....	21
Ängste, die von Fachleuten behandelt werden sollten.....	26
Generalisiertes Angstsyndrom.....	27
Paniksyndrom.....	27
Zwangssyndrom.....	28
Posttraumatische Belastungsreaktionen.....	28
Affektive Störungen: Depression.....	29
Die Komponenten von Angst:	
Emotion, Kognition, Verhalten.....	30
Änderungsmotivation.....	32
Überprüfung Ihrer Änderungsmotivation.....	34
Realistische Ziele setzen.....	37

4 Wie kommt Angst zustande?.....	43
Die Bedeutung von Prüfungen	43
Mit der Prüfung verbundene ungünstige - unbewußte - Erwartungen	45
Schlechte Erfahrungen	47
Vermeidung von angstauslösenden Situationen.....	49
Familiäre Glaubenssätze, Redensarten.....	49
Konditionierung	51
Phantasien begründen Ängste.....	52
Fallbeispiele für phantasieausgelöste Ängste	53
Angst vor der Angst	54
Unterschiedliche Lerntypen.....	57
 5 Was ist zu tun?.....	59
Techniken zur Kontrolle der Aufgeregtheit	62
Atmung.....	62
Entspannung.....	64
Meditation.....	70
Systematische Desensibilisierung	73
Augenbewegungen.....	77
Selbsthypnose.....	79
Nutzen Sie Ihre positiven Erfahrungen: Ankern.....	88
Techniken zur Kontrolle von Gedanken und inneren Bildern.....	93
Irrationale Überzeugungen aufgeben.....	93
Innerer Dialog mit der Angst.....	100
Gedankenstopp und Gedankenersetzen	102
Selbstverbalisation.....	104
Mit zirkulären Fragen eigene Stärken finden.....	108
Geschichten und bildhafte Analogien.....	112

Angst und Bildvorstellungen	117
Humor.....	121
Techniken zur Kontrolle des Verhaltens.....	124
Das Lernen am Modell nachholen.....	124
Rollenspiel und Rollenspiel „im Kopf“.....	126
Mit kleinen Schritten	
Erfolgserlebnisse schaffen.....	132
Kontrolle über die	
Bewertungssituationen erhöhen.....	135
Bewegung.....	141

6 Angst bei Kindern und Jugendlichen.....143

Angstmessung.....	143
Was läßt sich gegen Angstbelastung tun?.....	145
Negative Selbstgespräche ändern.....	146
Lernen am Modell.....	147
Geschichten und Märchen.....	147

7 Verhaltenstips.....150

Tips für Prüfungen.....	150
Sich informieren.....	150
Richtig lernen.....	154
Tips zur Arbeitsorganisation.....	156
Persönliche Bekanntschaft	
zum Prüfer herstellen.....	159
Das soziale Netz.....	160
Rituale der Vorbereitung.....	161
Religion.....	162
Talismane und Horoskope.....	163
Kritische Situationen in der Prüfung.....	165
Ratschläge für Prüfer.....	167
Tips für Vorträge.....	174
Selbst milde bewerten.....	174
Erstellen einer Gliederung.....	176

Die kognitive Belastung beim Vortrag verringern.....	178
Irrationale Gedanken beim Vortrag bewußt machen.....	180
Angst vor dem Auffallen der Angst.....	182
Sich auf einen Vortrag vorbereiten.....	184
Tips für das Sprechen in Gruppen.....	186
Spontan formulieren.....	187
Sich nicht unterbrechen lassen und laut reden.....	187
Langsam reden.....	188
Die anderen Gruppenteilnehmer anschauen.....	188
Freundlich sein.....	189
Zu Beginn etwas sagen.....	190
Gestik beachten.....	190
Auch unglücklich begonnene Sätze zu Ende bringen.....	191
Nicht unbedingt witzig sein.....	193
Tips für Vorstellungsgespräche.....	193
Das Bewußtsein beschäftigen.....	194
Tips für Musiker bei Lampenfieber.....	195

8 Ungünstige Methoden der Angstbewältigung.....199

Alkohol.....	199
Kaffee und Schokolade.....	200
Nahrungsaufnahme.....	201
Was können Medikamente leisten?.....	201
Mit sich schimpfen.....	203

9 Abschließende Bemerkungen.....204

Anhang: Checkliste zur Selbstbeobachtung.... 205