

Helga Knigge-Illner

# Prüfungsangst besiegen

Wie Sie Herausforderungen souverän meistern

Campus Verlag  
Frankfurt/New York

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	9
<b>1 Was ist Prüfungsangst und wie entsteht sie?</b> . . . . .	13
Das Phänomen Prüfungsangst . . . . .	13
Prüfungsangst entsteht im Kopf: Die kognitive Angstforschung . .	23
Prüfungsangst ist zum Teil neurotisch:	
\ Die psychoanalytische Sicht . . . . .	28
Äußere Bedingungen von Prüfungsangst . . . . .	34
Der Prüfer als Angstfaktor . . . . .	36
Prüfungsangst bringt Selbsterkenntnis und Entwicklung . . . . .	39
Bewältigungsstrategien im Überblick –	
Zum Aufbau des Buches . . . . .	41
<b>2 Die richtige Prüfungsmotivation aufbauen</b> . . . . .	48
Schritte zur erfolgsorientierten Motivation . . . . .	51
Die Rolle des emanzipierten Prüflings . . . . .	53
Weitere Motivationskräfte erschließen . . . . .	55
Erfolgsorientierte Motivation erfordert Realitätsprüfung . . . . .	58
Prüfungsangst besiegen – Ein Schritt zur Souveränität . . . . .	63
<b>3 Mit kognitiver Selbstanalyse gegen Prüfungsangst vorgehen.</b> . . . . .	65
Gedanken bewirken Gefühle . . . . .	67

Das ABC der Kognitionsanalyse nach Ellis . . . . .	69
Schritte der Selbstanalyse . . . . .	72
Zur Wirkung der Kognitionsanalyse . . . . .	74
Übungen in positiver Selbstbestärkung . . . . .	76
Memos zur Selbstbestärkung . . . . .	79
Kognitionsanalyse und Umgang mit dem Blackout . . . . .	80
Fazit . . . . .	84
<b>4 Prüfungsangst durch Entspannungstraining abbauen . . . . .</b>	<b>85</b>
Das Autogene Training – Anleitung zum Üben . . . . .	87
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson . . . . .	107
Eine weitere Entspannungsmethode – Yoga . . . . .	111
Einfache Entspannungsübungen für den Alltag . . . . .	111
Entspannung durch körperliche Anstrengung . . . . .	112
Entspannung durch gute soziale Beziehungen . . . . .	113
Fazit . . . . .	114
<b>5 Effiziente Prüfungsvorbereitung durch Zeitmanagement . . . . .</b>	<b>115</b>
Überblick über den Prüfungsstoff durch Cluster und Mind Map . . . . .	116
Zeitmanagement – Die Methode realistischer Arbeitsplanung . .	124
Fazit: Gutes Selbstmanagement ist gefragt! . . . . .	138
<b>6 Effizientes Lernen durch aktive Lernmethoden . . . . .</b>	<b>140</b>
Das Prinzip des aktiven Lernens . . . . .	141
Vorbereitung zum Lesen von Fachliteratur . . . . .	145
Aktives Lesen – Die SQ3R-Methode . . . . .	147
Grafische Darstellung der Struktur – Cluster, Mind Map und Flussdiagramm . . . . .	156
Methoden des strukturierenden Lernens . . . . .	159
Intensivierung des Lernens durch Einsicht und Vernetzung . . .	166
Das Behalten sichern – Empfehlungen . . . . .	170

<b>7 Das Training für die mündliche Prüfung und andere Prüfungsformen</b> . . . . .	176
Die Beziehung zwischen Prüfer und Prüfling . . . . .	176
Die mündliche Prüfung aktiv gestalten . . . . .	187
Prüfungen, die aktives Gestalten nur begrenzt erlauben . . . . .	197
Das Prüfungsverhalten trainieren – Praktische Übungen . . . . .	199
Mentales Training zum Prüfungsverhalten . . . . .	201
Sich wappnen für den möglichen Blackout . . . . .	202
Vorbereitung auf Gruppenprüfungen . . . . .	204
Das Training für schriftliche Prüfungen . . . . .	205
Kompaktprüfungen durchstehen . . . . .	219
Die Wiederholungsprüfung . . . . .	220
Die letzten Tage vor der Prüfung . . . . .	221
<b>8 Vorbereitung auf andere prüfungsähnliche Situationen</b> . . . . .	224
Redeangst in Seminaren . . . . .	225
Die Sprechstunde beim Professor . . . . .	228
Bewerbung um ein Praktikum . . . . .	231
Einen wissenschaftlichen Vortrag halten . . . . .	235
<b>Schluss: Wenn alle Strategien nicht weiterhelfen ...</b> . . . . .	247
Psychologische Unterstützung und weitere Möglichkeiten . . . . .	248
Prüfungsangst bewältigen macht Sie souverän! . . . . .	249
<b>Literatur</b> . . . . .	250