

Holger Walther

Ohne Prüfungsangst studieren

2., überarbeitete Auflage

UVK Verlagsgesellschaft mbH · Konstanz
mit UVK/Lucius · München

Inhalt

Vorwort	5
Teil 1 Prüfungsangst und wie dieses Buch hilft.....	13
1 Über die Angst und dieses Buch.....	15
1.1 Wie benutze ich dieses Buch?	15
1.2 Was ist eigentlich Prüfungsangst?	16
1.3 Was verändert dieses Buch?	18
1.4 Welchen Sinn und Zweck hat Angst?.....	20
1.5 Welche Symptome der Angst gibt es?	24
1.6 Wie sind die einzelnen Kapitel aufgebaut?.....	29
2 Das „Triadische Modell“ gegen Prüfungsangst	33
2.1 Die erste Säule: Positive Gedanken	33
2.1.1 Das A-B-C-Modell	33
2.1.2 Das A-B-C-Modell bei Prüfungsangst.....	38
2.2 Die zweite Säule: Lerntechniken	46
2.3 Die dritte Säule: Entspannung.....	47
3 Der „Prüfungsangst-Check“	52
3.1 Fragebogen.....	52
3.2 Auswertung	59
Teil 2 Die vier Momente der Prüfungsangst	63
1 In weiter Ferne: Die mehrwöchige Vorbereitungsphase ▲	65
1.1 Das erwartet Sie in diesem Kapitel	66
1.2 Zeitpunkt 1: Die Wochen vor der Prüfung	67
1.2.1 Finden Sie Ihre Selbstverbalisationen.....	68

10 Inhalt

1.2.2	Legen Sie Karteikarten an	71
1.2.3	Formulieren Sie negative Gedanken um	71
1.2.4	Wie Sie die Karteikarten verwenden.....	73
1.3	Lerntechniken: Zeit, Zeiteinteilung und -management.....	74
1.3.1	Weniger lernen bedeutet bessere Noten?.....	74
1.3.2	Studienplan, Semesterplan, Wochen- und Tagesplan	75
1.3.3	Jeder Tag geteilt durch Drei: 3x8 Stunden.....	81
1.4	Entspannungsübung „Atem-Zähl-Übung“	89
1.4.1	Das Besondere an dieser Übung	89
1.4.2	Die Übung.....	90
1.4.3	Mögliche Folgen	91
1.4.4	Entspannen – so oft Sie wollen.....	92
1.5	Welche Personen unterstützen mich?.....	92
2	Und sie rückt einfach immer näher:	
	Die letzten Tage vor der Prüfung ►	97
2.1	Das erwartet Sie in diesem Kapitel	98
2.2	Zeitpunkt 2: Kurz vor der Prüfung.....	98
2.2.1	Finden Sie Ihre Selbstverbalisationen.....	99
2.2.2	Legen Sie Karteikarten an	102
2.2.3	Formulieren Sie negative Gedanken um	102
2.2.4	Wie Sie die Karteikarten verwenden.....	104
2.3	Lerntechniken: Motivation.....	105
2.3.1	Der Motivations-Mechanismus	106
2.3.2	Lieber viele kleine Erfolgserlebnisse als nur ein großes... 108	
2.4	Entspannungsübung „Kurzform Progressive Muskelentspannung“	109
2.4.1	Das Besondere an dieser Übung	109
2.4.2	Die Übung.....	111
2.4.3	Mögliche Folgen	112
2.4.4	Entspannen – so oft Sie wollen.....	112

3	Wie Sie Ihre Angst unmittelbar vor einer Prüfung reduzieren können ►	113
4	Mittendrin und nichts geht mehr: In der Prüfung ■	117
4.1	Das erwartet Sie in diesem Kapitel	118
4.2	Zeitpunkt 3: In der Prüfung.....	118
4.2.1	Finden Sie Ihre Selbstverbalisationen.....	121
4.2.2	Legen Sie Karteikarten an	123
4.2.3	Formulieren Sie negative Gedanken um	123
4.2.4	Wie Sie die Karteikarten verwenden.....	125
4.3	Lerntechniken: Gedächtnis und Lernhilfen.....	127
4.3.1	Warum gibt es nicht nur ein Langzeitgedächtnis?	127
4.3.2	Die drei Gedächtnisformen	128
4.3.3	Zwei ganz alltägliche Beispiele: „Ein Blick auf die Uhr“ und „Einkaufen“	131
4.3.4	Lernhilfen	133
4.4	Entspannungsübung „Ein-Ruhe-Atmung“	146
4.4.1	Das Besondere an dieser Übung.....	146
4.4.2	Die Übung.....	148
4.4.3	Mögliche Folgen	149
4.4.4	Entspannen – so oft Sie wollen.....	149
5	Alles ist gelaufen: Nach der Prüfung ●	151
5.1	Das erwartet Sie in diesem Kapitel	152
5.2	Zeitpunkt 4: Nach der Prüfung.....	153
5.2.1	Finden Sie Ihre Selbstverbalisationen.....	153
5.2.2	Legen Sie Karteikarten an	156
5.2.3	Formulieren Sie negative Gedanken um	156
5.2.4	Wie Sie die Karteikarten verwenden.....	158
5.3	Lerntechniken: Der Arbeitsplatz.....	159

12 Inhalt

5.3.1	In der Bibliothek oder zuhause arbeiten?.....	160
5.3.2	Der Extremfall macht es deutlich: eine 1-Raum- Wohnung mit nur einem Tisch.....	161
5.3.3	Konkrete Rahmenbedingungen eines optimalen Arbeitsplatzes.....	162
5.3.4	Den Arbeitsplatz Stück für Stück verändern.....	165
5.4	Entspannungsübung „Ein wunderbarer Ort“.....	167
5.4.1	Das Besondere an dieser Übung.....	167
5.4.2	Die Übung.....	168
5.4.3	Mögliche Folgen.....	169
5.4.4	Entspannen – so oft Sie wollen.....	170
6	Literatur	171
7	Über den Autor	173
8	Anhang	174
Index	175