

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
1 Der Prüfungsangst-Test	11
2 Wie äußert sich Prüfungsangst?	13
3 Ursachen der Prüfungsangst	15
4 Das ABC der Gefühle und seine Anwendung	29
5 Umdenken lernen: Wie Sie das erreichen und was Sie dabei beachten müssen	35
6 Die wichtigsten angstausslösenden Gedanken	39
7 Gedankliche Strategien zur Überwindung von Prüfungsangst	52
8 Mentales Training	59
9 Entspannungstraining	62
10 Der Einfluß der Motivation auf das Lernen	67
11 Allgemeine Lern- und Arbeitstechniken	74
12 Checkliste für Prüfungen	90

Therapeutenliste
Weiterführende Literatur