

Inhalt - Prüfungsangst

Vorwort	4
Sie sind nicht allein!	6
Was ist Prüfungsangst genau?	6
Wie entsteht Prüfungsangst?	7
Die Ursachen von Prüfungsangst	8
Ist Prüfungsangst eine Krankheit?.....	9
Welche Symptome hat Prüfungsangst?	10
Warum reagieren wir verstärkt auf Prüfungsangst?	10
Worauf bezieht sich Prüfungsangst genau?	12
Welche Strategien helfen?	12
Wie geht man mit Prüfungsangst um?	12
Was tun gegen Prüfungsstress?	13
Gegenmaßnahmen.....	14
Erste Hilfe.....	15
Tipps für gute Prüfungsvorbereitung	16
Anti-Prüfungsstress: Entspannung und Sport	17
Tipps bei einem Anfall von Prüfungsangst	18
Sie müssen Ihre Einstellung ändern	21
Prüfungsangst überwinden, aber wie?	24
Professionelle Hilfe.....	33
Selbsthilfe, Seminare, Bücher	35
Schlusswort	36