

Ratgeber

Ratgeber

Informationen für Betroffene und Angehörige



Ratgeber Prüfungsangst

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie

Band 26

Ratgeber Prüfungsangst

von PD Dr. Lydia Fehm und Prof. Dr. Thomas Fydrich

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Kurt Hahlweg, Prof. Dr. Martin Hautzinger,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief,
Prof. Dr. Dietmar Schulte, Prof. Dr. Dieter Vaitl

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Ratgeber Prüfungsangst

Informationen für Betroffene
und Angehörige

von Lydia Fehm
und Thomas Fydrich

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD
PRAG · TORONTO · BOSTON · AMSTERDAM
KOPENHAGEN · STOCKHOLM · FLORENZ

PD Dr. Lydia Fehm, geb. 1966. Psychologische Psychotherapeutin. 2000 Promotion an der Technischen Universität Dresden. 2008 Habilitation an der Humboldt-Universität Berlin. Seit 2008 Ambulanzleitung am Zentrum für Psychotherapie an der Humboldt-Universität Berlin.

Prof. Dr. Thomas Fydrich, geb. 1953. Psychologischer Psychotherapeut. 1986 Promotion an der Universität Marburg. Training und Forschungsaufenthalte in Pittsburgh und Philadelphia, USA. 1996 Habilitation an der Universität Heidelberg. Seit 2004 Professur für Psychotherapie und Somatopsychologie am Institut für Psychologie der Humboldt-Universität zu Berlin. Leitung des Zentrums für Psychotherapie.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2013 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG

Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto • Boston

Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm • Florenz

Merkelstraße 3, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Umschlagabbildung: © lassedesignen - Fotolia.com

Satz: ARThür Grafik-Design & Kunst, Weimar

Format: PDF

ISBN 978-3-8409-2048-6

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Inhalt

Einleitung	9
Wie nutze ich dieses Buch?	12
1 Prüfungsangst – Was ist das eigentlich?	14
1.1 Wie äußert sich Prüfungsangst?	14
1.1.1 Das Vier-Ebenen-Modell	14
1.1.2 Die vier Erlebens- und Verhaltensebenen der Prüfungsangst	16
1.2 Sind Prüfungsängste normal?	18
1.3 Was genau ist Prüfungsangst?	19
1.4 Leiden auch Sie unter Prüfungsängsten?	20
1.6 Wer ist von Prüfungsängsten betroffen?	23
1.7 Wie wirken Prüfungsängste auf andere?	24
2 Wie entstehen Prüfungsängste und warum gehen sie nicht von allein wieder weg?	25
2.1 Angst ist ein überlebenswichtiges Gefühlssystem	25
2.2 Wie entwickeln sich Prüfungsängste?	26
2.3 Welche Faktoren spielen bei meiner Prüfungsangst eine Rolle?	28
2.4 Prüfungsängste im Lauf des Lebens	29
3 Was kann gegen Prüfungsängste getan werden?	30
3.1 Was kann ich selbst dagegen tun?	30
3.2 Welche Form der Unterstützung ist für mich die richtige?	31
3.3 Wie sieht eine psychotherapeutische Behandlung bei Prüfungsängsten aus?	32
3.4 Wie kann ich zum Gelingen einer Beratung oder Behandlung beitragen?	33
3.5 Was kann ich von einer Beratung oder Behandlung erwarten?	34
3.6 Wie können Angehörige oder Freunde bei Prüfungs- ängsten helfen?	35

4	Sechs Module zur Bewältigung von Prüfungsangst	37
4.1	MODUL 1 – Motivation: Warum mache ich die Prüfung eigentlich?	38
4.2	MODUL 2 – Planung der Prüfungsvorbereitung: 10 Wochen bis zur Prüfung und drei Bücher durchzuarbeiten – Wie soll das denn gehen?	40
4.2.1	Schritt 1: Wann findet die Prüfung statt und welche Inhalte müssen bis dahin erarbeitet werden?	42
4.2.2	Schritt 2: Wie viel Zeit können Sie für die Prüfungs- vorbereitung aufwenden?	43
4.2.3	Schritt 3: Aufteilen des Lernstoffs auf die zur Verfügung stehende Zeit	45
4.2.4	Schritt 4: Überprüfung und Anpassung des Plans	48
4.2.5	Wo klappt die Vorbereitung am besten?	50
4.3	MODUL 3 – Lernstrategien: Wie kriege ich den umfangreichen Prüfungsstoff bloß in mein Hirn?	51
4.3.1	Effizient lesen mit der SQ3R-Methode	53
4.3.2	Texte sinnvoll zusammenfassen	54
4.3.3	Wissen strukturieren mit Mind-Maps	55
4.3.4	Lernen durch Wiederholung: die Karteikastenmethode	56
4.4	MODUL 4 – Ausgleich schaffen: Ein bisschen Spaß muss sein!	58
4.4.1	Entspannung zum Abbau von prüfungsbezogener Anspannung und Ängstlichkeit	59
4.4.2	Ausgleichende Aktivitäten	61
4.4.3	Gezielte Selbstbelohnungen zur Motivierung und als Abwechslung	62
4.5	MODUL 5 – „Für diese Prüfung bin ich einfach zu blöd“ und andere hinderliche Gedanken	63
4.5.1	Wie lerne ich meine persönlichen Katastrophengedanken kennen?	64
4.5.2	Hinderliche und hilfreiche Gedanken	68
4.5.3	Einüben von neuen, hilfreichen Gedanken	70
4.6	MODUL 6 – Jetzt wird's ernst: Umgang mit der Prüfungs- situation	72
4.6.1	Gelerntes wiedergeben	72
4.6.2	Umgang mit Problemsituationen in der Prüfung	73

4.6.2.1	Was mache ich, wenn ich einen Blackout habe?	73
4.6.2.2	Umgang mit Wissenslücken	74
4.6.2.3	Umgang mit unfairem Verhalten des Prüfers	76
4.6.3	Planung des Prüfungstages	77
4.6.4	Nach der Prüfung	78
Anhang		81
Literatur		81
Wichtige Adressen		81
Arbeitsblätter		83

