

Fred Christmann

Prüfungen souverän meistern

Dein Pocketcoach



 **Schattauer**

Fred Christmann

Prüfungen souverän meistern – Dein Pocketcoach

 **Schattauer**

Dipl.-Psych. Dr. Fred Christmann
Stiftung Psyche
Am Hohengeren 9
70188 Stuttgart
f.christmann@stiftung-psyche.de

Besonderer Hinweis:

Die Medizin unterliegt einem fortwährenden Entwicklungsprozess, sodass alle Angaben, insbesondere zu diagnostischen und therapeutischen Verfahren, immer nur dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches entsprechen können. Hinsichtlich der angegebenen Empfehlungen zur Therapie und der Auswahl sowie Dosierung von Medikamenten wurde die größtmögliche Sorgfalt beachtet. Gleichwohl werden die Benutzer aufgefordert, die Beipackzettel und Fachinformationen der Hersteller zur Kontrolle heranzuziehen und im Zweifelsfall einen Spezialisten zu konsultieren. Fragliche Unstimmigkeiten sollten bitte im allgemeinen Interesse dem Verlag mitgeteilt werden. Der Benutzer selbst bleibt verantwortlich für jede diagnostische oder therapeutische Applikation, Medikation und Dosierung.

In diesem Buch sind eingetragene Warenzeichen (geschützte Warennamen) nicht besonders kenntlich gemacht. Es kann also aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe

Schattauer

www.schattauer.de

© 2023 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH,
gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltungskonzept: Farnschläder & Mahlstedt, Hamburg

Cover: Bettina Herrmann, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von Antonioguillem/Adobe Stock

Cartoons von Gerrit Christmann

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio, Kempten

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

Lektorat: Dr. Nadja Urbani

ISBN 978-3-608-40164-6

E-Book ISBN 978-3-608-12222-0

PDF-E-Book ISBN 978-3-608-20641-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Inhalt

1 Bausteine des Prüfungserfolgs	7
Prüfungserfahrungen des Autors	8
2 Prüfungsangst	13
Kann man Angst loswerden?	14
Übertriebene Angstreaktion	16
Angst steigert die Leistung	17
3 Angstmanagement	19
Zielführendes Denken	21
Positive Grundhaltung	22
Gefühle ins Gleichgewicht bringen	23
Positive statt negativer Selbstgespräche	25
Selbstbestätigung statt Selbstverständlichkeit	26
4 Das eigene Vorhaben gestalten	27
5 Prüfungsvorbereitung	33
Entspannung statt Verspannung	40
6 Stimmungstiefs überwinden	45
7 Wie mit anderen umgehen?	47
8 Prüfungssimulation	49
Schriftliche Prüfung	49
Mündliche Prüfung	53

9 Die Prüfungstaktik	55
Das Selbstwertgefühl verbessern	59
10 Vor der Entscheidung	67
11 Bestätigung erwarten	69
12 Nachworte	73
Belastende Vergangenheit	73
Prüfungsversagen	74
13 Literatur	77