

Inhalt

Vorwort	4
Sie sind nicht alleine!	7
Was ist Prüfungsangst genau?	7
Wie entsteht Prüfungsangst?	9
Die Ursachen von Prüfungsangst	9
Ist Prüfungsangst eine Krankheit?	11
Welche Symptome hat Prüfungsangst?	13
Warum reagieren wir verstärkt auf Prüfungs-angst?	14
Worauf bezieht sich Prüfungsangst genau?	16
Welche Strategien helfen?	17
Wie geht man mit Prüfungsangst um?	17
Was tun gegen Prüfungsstress?	18
Gegenmaßnahmen	22
Erste Hilfe	23
Tipps für gute Prüfungsvorbereitung	25
Anti-Prüfungsstress: Entspannung und Sport	27
Tipps bei einem Anfall von Prüfungsangst	29
Sie müssen Ihre Einstellung ändern	33
Prüfungsangst überwinden, aber wie?	38
Professionelle Hilfe	53
Selbsthilfe, Seminare, Bücher	55
Schlusswort	61