

# **Prüfungsangst**



# **Prüfungsangst**

Proaktiv & selbstbewusst damit umgehen

Lernen

Buch 4

Sybille Disse







## Prüfungsangst

Proaktiv & selbstbewusst damit umgehen

- **Softcover:** 978-9403685403
- **Hardcover:** 978-9403685380
- **E-Book:** 978-9403685397

Das Werk (einschließlich seiner Teile) ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

**Verantwortlich für den Inhalt:** © Sybille Disse | Dierhagen

<https://www.sybille-disse.de/>

- Medizinwissen mit Konzept | Sybille Disse
- Am Gewerbehof 12 | 18347 Dierhagen (Ostseebad)
- Telefon: +49 800 0004650 (AB)
- E-Mail: [info@sybille-disse.de](mailto:info@sybille-disse.de)

**Grafikdesigntool:** © Canva | Sydney <https://www.canva.com/>

**Jacob-Zeichnungen:** © Sven Hartmann | Zürich

<https://www.kater-jacob.de/>



**Verlag:** Bookmundo Direkt - Mijnbestseller  
Nederland B.V. | Delftsestraat 33 | 3013AE  
Rotterdam

### **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar. Der vorliegende Text darf nicht gescannt, kopiert, übersetzt, vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise ohne Zustimmung des Autors verwendet werden, auch nicht auszugsweise: weder in gedruckter noch elektronischer Form. Jeder Verstoß verletzt das Urheberrecht und kann strafrechtlich verfolgt werden.

### **Benutzerhinweis**

Medizinische Erkenntnisse unterliegen einem steten Wandel. Herausgeberin und Autorin dieses Werkes bemühen sich intensiv, dem aktuellen Wissensstand zu entsprechen. Dies entbindet den Benutzer nicht von seiner Sorgfaltspflicht. Bei der Erstellung wurden auch automatisierte Übersetzungsverfahren, Rechtschreibprogramme und Textgeneratoren eingesetzt. Die Personenbezeichnungen schließen ausdrücklich alle Geschlechtsidentitäten ein. Wir distanzieren uns ausdrücklich von jeglicher Diskriminierung hinsichtlich der geschlechtlichen Identität. Falls im Buch auf Seiten im Internet verwiesen wird, wurden diese nach sorgfältigen Erwägungen ausgewählt. Auf die zukünftige Gestaltung und den Inhalt der Seiten besteht jedoch kein Einfluss. Autorin und Verlag distanzieren sich daher ausdrücklich von diesen Seiten, soweit darin rechtswidrige, insbesondere jugendgefährdende oder verfassungsfeindliche Inhalte zutage treten sollten.

### **ICD-11-Inhalte**

Die Übersetzung der ICD-11 wurde nicht von der Weltgesundheitsorganisation erstellt (WHO). Die WHO ist nicht verantwortlich für den Inhalt oder die Genauigkeit dieser Übersetzung. Die englische bzw. deutsche Fassung der WHO ist die verbindliche und originale Ausgabe.

# Inhalt

ANLEITUNG	1
<i>Optimales Lernvergnügen</i>	
Prolog	5
KAPITEL 1	9
<i>Wer ist von Prüfungsangst betroffen?</i>	
KAPITEL 2	11
<i>Was ist Prüfungsangst?</i>	
Wie äußert sich Prüfungsangst?	13
Sensationen	14
Ätiologie	15
KAPITEL 3	17
<i>Wie entsteht Prüfungsangst?</i>	
Wie kommt es zum Auftreten von Prüfungsangst?	17
Bewertungen	20
Was bedeutet die Angst vor der Angst in Prüfungen?	21
Teufelskreis der Angst	24
Wie lässt sich die Grundanspannung vor Prüfungen regulieren?	25
KAPITEL 4	28
<i>Welche Folgen hat Prüfungsangst?</i>	
Folgen von Prüfungsangst	29
KAPITEL 5	31
<i>LWie wirkt sich Prüfungsangst auf die Leistungsfähigkeit aus?</i>	
Wie verändert sich die Leistungsfähigkeit durch Prüfungsangst?	34
Wie beeinflusst Prüfungsangst die Leistung?	35
KAPITEL 6	37
<i>Was ist ein Blackout?</i>	

KAPITEL 7	40
<i>Wie gehen Sie am Besten mit Prüfungsangst um?</i>	
Gedanken und/oder Bewertungen überprüfen	42
Wie können Sie eine Grundanspannung im Körper reduzieren?	43
Entspannungstechniken	45
Weitere Möglichkeiten	46
Ängste mindern	47
Vor der Prüfung	48
In der Prüfung	49
Umgang mit Blackouts	51
Nach der Prüfung	51
Wie können Sie dysfunktionalen Gedanken begegnen?	52
Gedankenstopp	54
KAPITEL 8	55
<i>Wie lernen Sie vor einer Prüfung oder Klausur gut für sich zu sorgen?</i>	
Checkliste: Gut für sich sorgen	57
KAPITEL 9	58
<i>Wie sieht die optimale Prüfungsvorbereitung aus?</i>	
Checkliste: Optimale Prüfungsvorbereitung	61
Epilog	62
BONUSMATERIAL	66
<i>E-Learning</i>	
Wir haben noch etwas für Sie!	66
So erhalten Sie Zugang zum E-Learning	67
Literaturverzeichnis	69
Über die Autorin	71
Bücher von Sybille Disse	73
Empfehlungen	81

Glück ist kein Geschenk der Götter, sondern die Frucht innerer Einstellung.

— Erich Fromm



