

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	20
Erste Hilfe	21
Tipps für gute Prüfungsvorbereitung.....	23
Anti-Prüfungsstress: Entspannung und Sport.....	24
Tipps bei einem Anfall von Prüfungsangst.....	26
Sie müssen Ihre Einstellung ändern	29
Prüfungsangst überwinden, aber wie?	35
Professionelle Hilfe	49
Selbsthilfe, Seminare, Bücher.....	51
Schlusswort.....	53