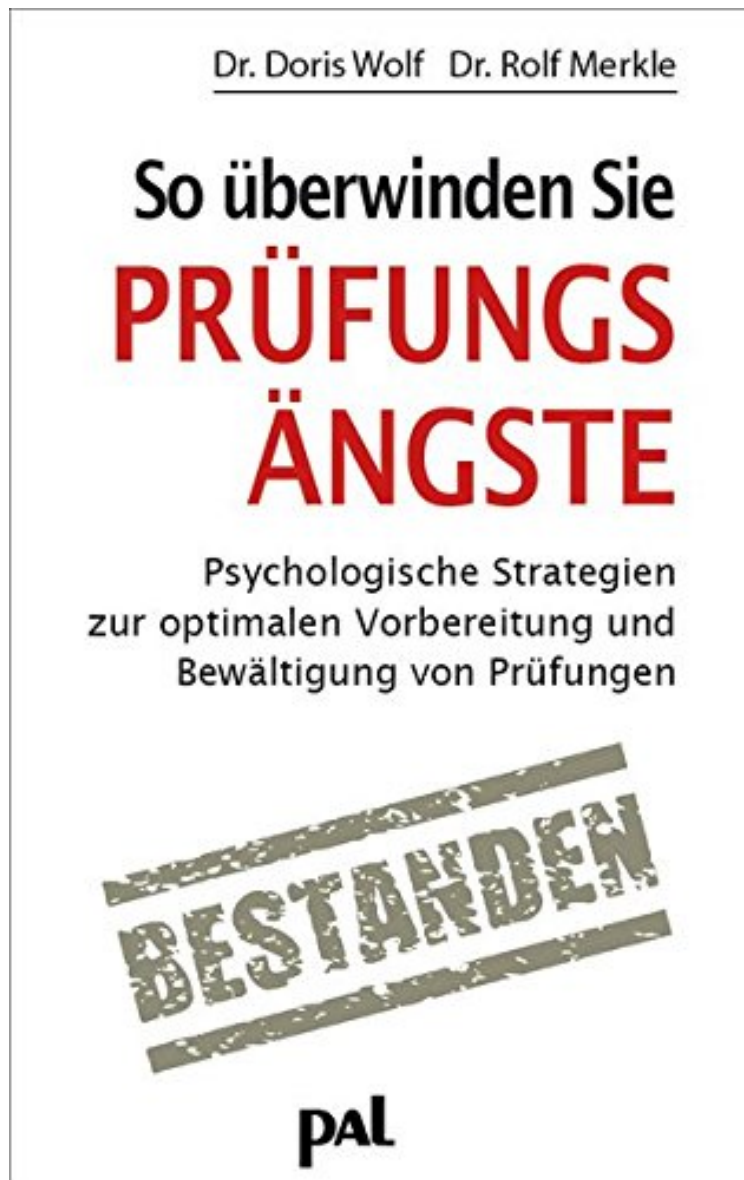


(Download free ebook) So berwinden Sie Prfungngste: Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewltigung von Prfungen

## So berwinden Sie Prfungngste: Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewltigung von Prfungen

Von Doris Wolf, Rolf Merkle  
ePub | \*DOC | audiobook | ebooks | Download PDF



 Download

 Read Online

Produktinformation -Verkaufsrank: #47746 in BcherVerffentlicht am: 2001-01-01Anzahl der Produkte:  
1Abmessungen: 8.31 x .47b x 5.39l, Einband: Taschenbuch96 Seiten | File size: 63.Mb

**Von Doris Wolf, Rolf Merkle : So berwinden Sie Prfungngste: Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewltigung von Prfungen** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised So berwinden Sie Prfungngste: Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und

## Bewertung von Prüfungen:

Kundenrezensionen  
Hilfreichste Kundenrezensionen  
4 von 4 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Super !!!  
Empfehlenswert  
Von Michi Shady  
Tolles Buch Habe mir das Buch zu Gelegt um Endspannter in meine Fhrerschein  
Prüfungen zu gehen da ich massiv unter Prüfung angst leide ich habe das Buch durch gearbeitet und es hat mir Persönlich  
sehr geholfen  
54 von 58 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Sehr hilfreich und absolut  
empfehlenswert  
Von scylamusik  
Dieses Buch ist sehr hilfreich, ich habe es selbst whrend meines Hauptdiploms  
(erfolgreich !!) verwendet. Der herausragende Vorteil ist, da es sehr gut gegliedert ist und kurze und przise Hilfen  
bietet. So kann man immer wieder einzelne Kapitel nachlesen. Neben Themen wie Entspannungstechniken werden  
auch Arbeits- und Lernmethoden beschrieben. Absolut empfehlenswert !!  
83 von 84 Kunden fanden die folgende  
Rezension hilfreich. Hier wird dem Angsthasen der Spiegel vorgehalten!  
Von peonia  
Eines vorweg: Ich stelle (bzw. stellte), was Prüfungsangst an betrifft, wohl den Hrtefall schlechthin dar. Denn: Zum einen bin ich grundstzlich eine  
unsichere und tendenziell pessimistische Person. Zum anderen sind mir meine (Ausbildungs-)Ziele so berdimensional  
wichtig, dass ich mit Leichtigkeit dazu neige, zu glauben, dass mit dem Erreichen bzw. Nichterreichen dieser Ziele  
meine gesamte Person steht und fllt. Und trotzdem hat das Buch "So berwinden Sie Prüfungsngste" ein Umdenken fr  
mich mglich gemacht. Wie das?  
Dieses Buch ist raffinierterweise wohl einem jeden Prüfungs-Angsthasen auf den Leib  
geschnitten. Denn:-Es erklrt zunchst einleitend sehr anschaulich, wie sich Prüfungsangst uert.-Es entlarvt die Ursachen  
der Prüfungsangst, also die von uns Panikkandidaten falsch konditionierten Denkstrukturen. (Achtung: Hier fhlt man  
sich vor einen psychologischen Spiegel gezerzt, schmt sich zu Tode und lacht mitunter Trnen!).-Es liefert die  
strategischen Mittel an die Hand, die ein echtes Umdenken erst mglich machen: Hier geht der Leser tatschlich BER  
DIE THEORETISCHE EINSICHT HINAUS!-Es katalogisiert (zum Nachschlagen!) die typischen angstauslösenden  
Gedanken, derer man sich immer wieder zwischendurch entledigen kann.-Es bietet die unterschiedlichsten  
Bewertungsskripte und thematisiert mgliche Rckschlge und den Widerwillen gegen die Anstrengung des Umdenkens.-  
Zustzlich zu den Fundamentalia findet man: Mentales Training, eine Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung,  
Motivationshilfen bei Hangovern, Lern- und Arbeitstechniken und eine Checkliste fr Prüfungen (Die Zeit vor der  
Prüfung / Am Tag vor der Prüfung / Der Tag der Prüfung / In der Prüfung).Insgesamt: Es lohnt sich, NICHT vor lauter  
Panik trge zu werden und mit diesem Buch zu arbeiten. Diese Arbeit kostet etwas Mhe, aber diese ist deutlich weniger  
erschpfend als die Prüfungsangst!

Produktbeschreibung  
7. Auflage 2003 Altes Cover  
92 Seiten

Kurzbeschreibung  
Klappentext:  
Treibt Ihnen der Gedanke an eine Prüfung den Angstschwei auf die Stirn? Haben Sie  
Angst, vor lauter Aufregung das mhsam Erlernte nicht an den Mann oder aufs Papier zu bringen? Schieben Sie die  
Prüfungsvorbereitungen vor sich her, bis die Angst Ihnen im Nacken sitzt? Haben Sie schlaflose Nchte vor der Prüfung?  
Haben Sie Probleme, sich zu konzentrieren und zum Lernen zu motivieren? Dann kann Ihnen dieses Buch dabei  
helfen, sich fachlich und psychologisch optimal auf die Prüfung vorzubereiten. Es bietet fr ganz verschiedene Arten von  
Prüfungen (Abitur, Examina, Fhrerschein- und Fortbildungsprüfung, Bewerbungsgesprch, Prüfung in einem Hobby)  
konkrete Strategien, die Ihnen helfen werden, Ihre Angst besser in den Griff zu bekommen. Sie erfahren, - wie  
Prüfungsngste entstehen,- wie Sie mit der Angst vor der Angst umgehen knnen,- wie Sie sich und Ihr Selbstvertrauen  
aufbauen knnen,- wie Sie gelassener und ruhiger in Prüfungen gehen knnen,- wie Sie sich motivieren knnen,- wie Sie  
sich besser konzentrieren und an das Gelernte erinnern knnen.Wie die Autoren ihr Buch beschreiben:Prüfungen sind  
von Kindesbeinen an ein leidiger, aber fester Bestandteil unseres Lebens. Wohl niemand wird von sich behaupten, da  
es ihm Spa macht, eine Prüfung abzulegen. Fr viele sind Prüfungen jedoch ein Horrortrip. Im Angesicht der Prüfung  
bricht ihnen der kalte Angstschwei aus, das mhsam Gelernte ist wie weggeblasen, der Kopf ist leer und eine ganze  
Schar von Schmetterlingen tummelt sich in der Magengegend. Hinzu kommen bei der Vorbereitung auf eine Prüfung  
mglicherweise Probleme mit dem Lernen. Man ist lustlos, unmotiviert, schiebt die Vorbereitung so lange hinaus, bis es  
nicht mehr anders geht, usw.Wir mchten mit unserem Ratgeber dem Leser dabei helfen, den Prüfungsstre zu mindern  
und der Prüfung den Angststachel zu ziehen. Anhand vieler Beispiele zeigen wir auf, durch welche negativen Gedanken  
und Phantasien man sich in Angst und Panik versetzt, und wie man lernen kann, seine negative Denkweise zu ndern.  
Dabei helfen die Methoden der gedanklichen Umbewertung, des mentalen Trainings und Entspannungsverfahren.  
Daneben erfhrt der Leser mehr ber Arbeits- und Lerntechniken sowie Strategien zur Steigerung der Motivation und  
Konzentration.  
Autorenkommentar  
Klappentext:  
Treibt Ihnen der Gedanke an eine Prüfung den Angstschwei aufdie Stirn?  
Haben Sie Angst, vor lauter Aufregung das mhsam Erlernte nicht an den Mann oder aufs Papier zu bringen? Schieben  
Sie die Prüfungsvorbereitungen vor sich her, bis die Angst Ihnen im Nacken sitzt? Haben Sie schlaflose Nchte vor der  
Prüfung? Haben Sie Probleme, sich zu konzentrieren und zum Lernen zu motivieren? Dann kann Ihnen dieses Buch  
dabei helfen, sich fachlich und psychologisch optimal auf die Prüfung vorzubereiten. Es bietet fr ganz verschiedene  
Arten von Prüfungen (Abitur, Examina, Fhrerschein- und Fortbildungsprüfung, Bewerbungsgesprch, Prüfung in einem  
Hobby) konkrete Strategien, die Ihnen helfen werden, Ihre Angst besser in den Griff zu bekommen. Sie erfahren, - wie

Prüfungsgste entstehen,- wie Sie mit der Angst vor der Angst umgehen knnen,- wie Sie sich und Ihr Selbstvertrauen aufbauen knnen,- wie Sie gelassener und ruhiger in Prfungen gehen knnen,- wie Sie sich motivieren knnen,- wie Sie sich besser konzentrieren und an das Gelernte erinnern knnen.ber den Autor und weitere MitwirkendeDoris Wolf ist Psychotherapeutin und Autorin mehrerer Selbsthilfebcher. In ihren Bchern lt sie den Leser an ihrem Wissen teilhaben, das sie tglich den Patienten in ihrer Praxis weitergibt.