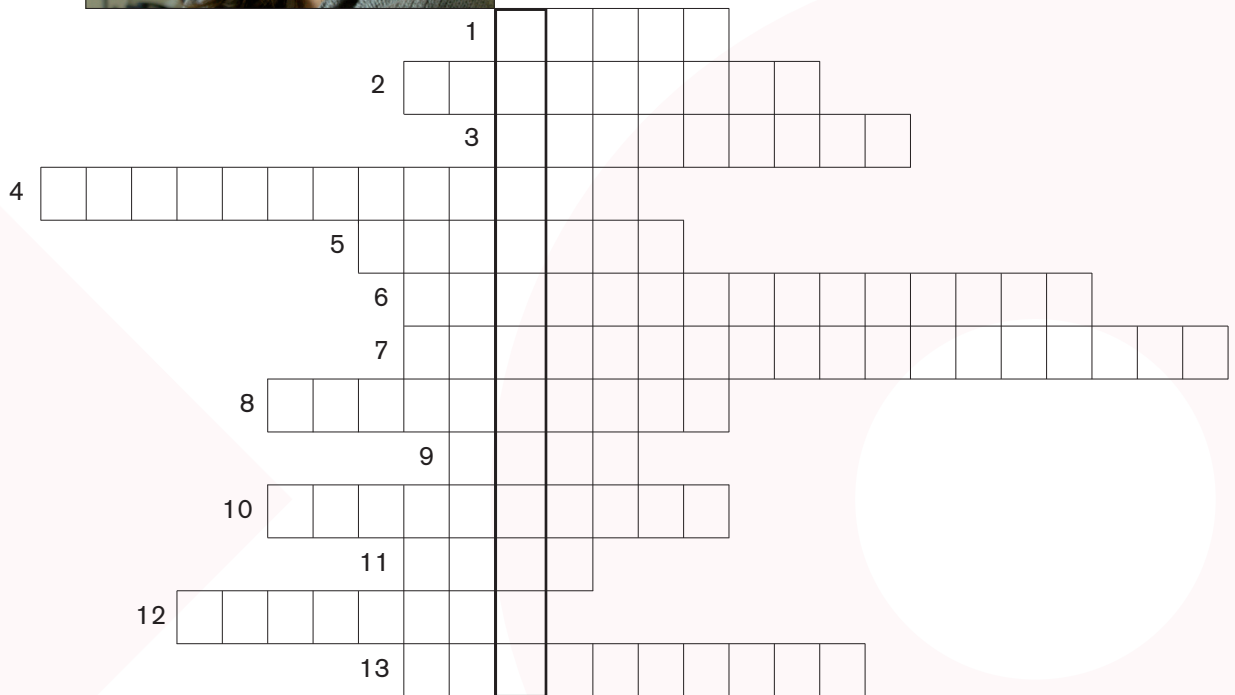


Prüfungsangst

Sämtliche CD-Inhalte als MindMap – zur Übersicht und Lernkontrolle



Du kannst es *selbst*!



Waagrecht

- 1 Was sollte man sich nach einer Prüfung gönnen?
- 2 Welches Hormon wird durch die Nebenniere ausgeschüttet?
- 3 Was sollte man sich an einer schriftlichen Prüfung erst verschaffen?
- 4 Wie sollte man an einer Prüfung erscheinen?
- 5 Nenne einen Lerntypen.
- 6 Was begünstigt Prüfungsangst in der Schule?
- 7 Nenne eine der Phasen, die der Körper in einer Stresssituation durchläuft?
- 8 Nenne den Fachbegriff für «Stress verursachende Faktoren».
- 9 Nach der Ausschüttung von Stresshormonen ist der Körper ___.
- 10 Nenne ein Symptom der «normalen» Prüfungsangst.
- 11 Was hilft, um Angst zu mindern?
- 12 Nenne eine Technik, um den Lernstoff gehirngerecht darzustellen.
- 13 Was braucht man, um effizienter zu lernen?

Lösung (senkrecht)

Welches Thema hast du nach diesem IntensivHörTraining[®] voll im Griff?

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Übersicht	3
Methoden der Angstminderung	4
Angststörungen	5
Teufelskreis der Angst	7
Stress	8
normale Prüfungsangst	14
neurotische Prüfungsangst	15
Auswirkungen	16
Entstehung	18
Ausschüttung von Stresshormonen	18
Verhalten in der Prüfungssituation	19
Nach der Prüfung	20
Nützliche Adressen	20
Autorin Flavia Balzer	20

MindMaps wurden
erstellt mit



Lösung Titelseite
1 PAUSE
2 ADRENALIN
3 ÜBERBLICK
4 AUSGESCHLAFEN
5 VISUELLE
6 KONKURRENZKAMPF
7 REGENERATIONSPHASE
8 STRESSOREN
9 WACH
10 ANSPANNUNG
11 YOGA
12 MINDMAPS
13 MOTIVATION

Vorwort

Liebe Zuhölerin, lieber Zuhörer

Herzlich willkommen in unserer Hörgemeinschaft. Wie du erfahren wirst, entstehen Prüfungsängste nicht von heute auf morgen. Entsprechend ist auch deren Überwindung ein Prozess, der seine Zeit dauert. Deshalb ist die wichtigste Voraussetzung für den Erfolg dieses IntensivHörTrainings® die Bereitschaft, es über längere Zeit mehrfach anzuhören und so auf sich einwirken zu lassen. Ob zu Hause oder auf dem Arbeitsweg, du wirst feststellen, dass sich deine Einstellung und dein Verhalten fast wie von allein verändert und sich so deine Prüfungsängste im Lauf der kommenden Monate reduzieren und vielleicht ganz verschwinden.

Am meisten profitieren wirst du, wenn du dich möglichst oft in kurzen Intervallen von zirka einer halben Stunde damit beschäftigst. Solltest du dir das IntensivHörTraining® vor dem Schlaf anhören, so wird dein Unterbewusstsein die Gedanken während der Nacht verarbeiten und der Lerneffekt wird deine kühnsten Erwartungen übertreffen! Täglich eine halbe Stunde IntensivHörTraining® und der Erfolg ist dir sicher.

Die MindMaps unterstützen das gehirngerechte Lernen einerseits und dienen dir zur Lernkontrolle andererseits. Wenn du zu den einzelnen Begriffen dein erworbenes Wissen assoziieren kannst, hast du dein Ziel erreicht. Sonst hör einfach nochmals rein, bis es ein Teil deiner Selbst ist.

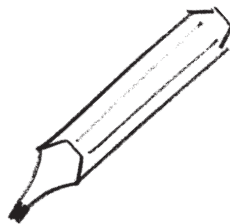
Mit den nachfolgenden MindMaps hast du jederzeit den Überblick über den gesamten Inhalt. Das Booklet ist grosszügig konzipiert und bewusst schlicht gestaltet, damit du es zu deinem persönlichen Werkzeug machen kannst. Markiere und male, notiere und ergänze, skizziere deine eigenen Assoziationen! Es soll letztlich DEINE persönliche Handschrift tragen.

In diesem Sinn wünsche ich dir viel Spass und eine in allen Bereichen erfolgreiche Zukunft.

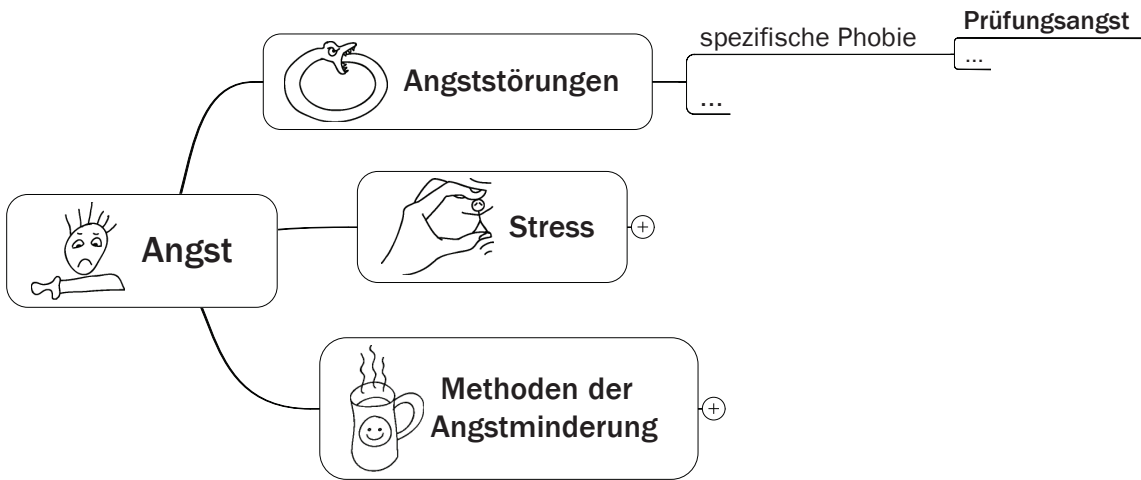
Herzlichst dein



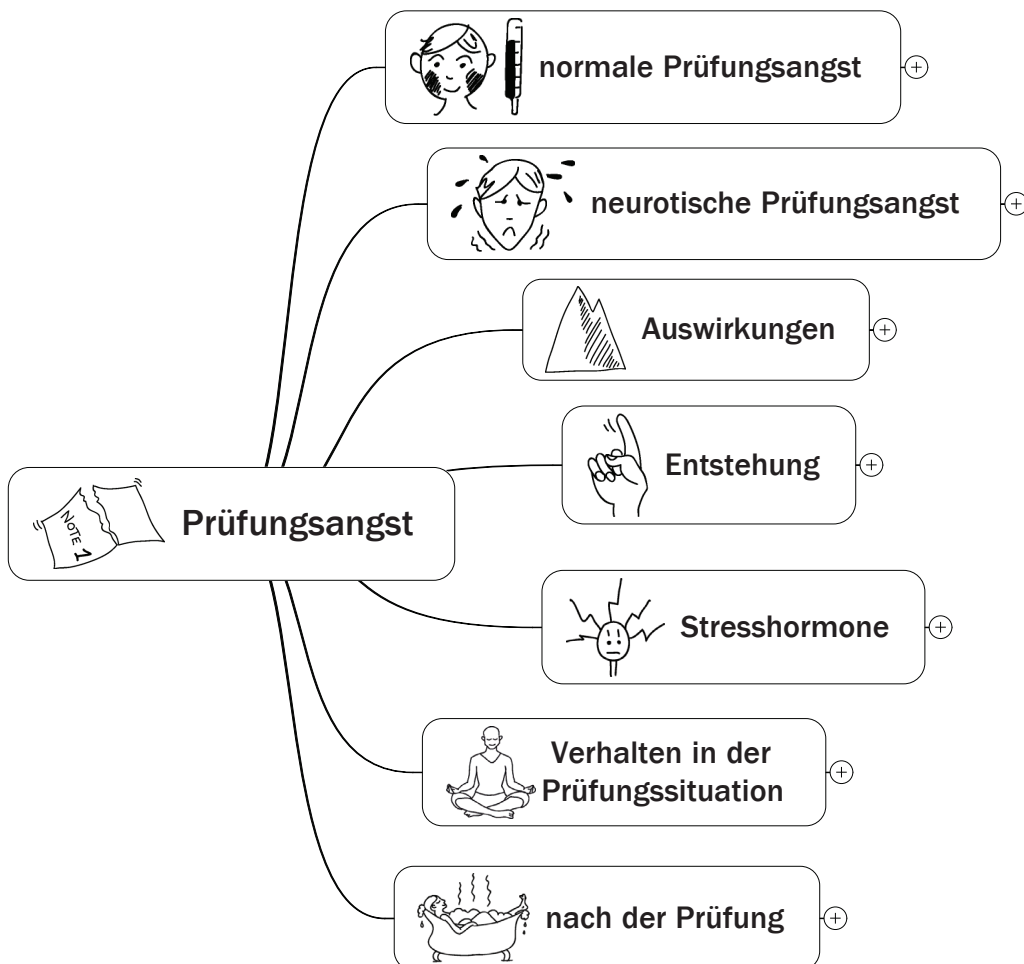
Patrick Ammersinn



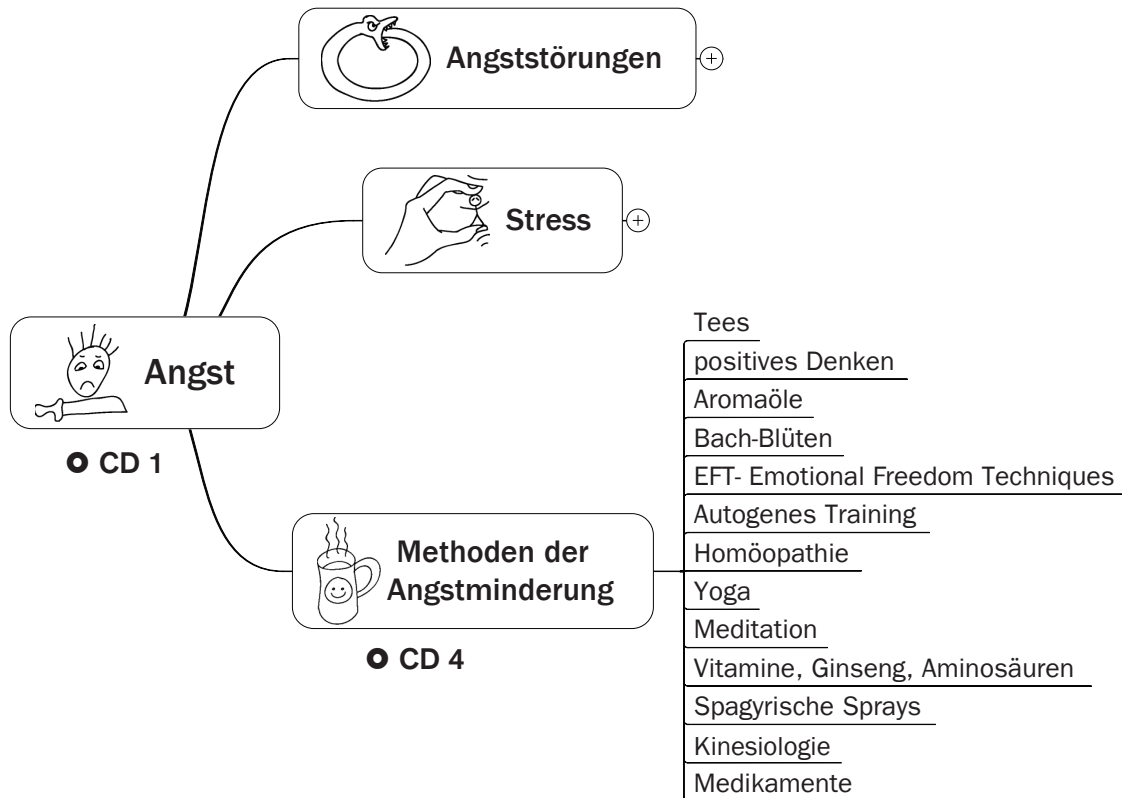
Angst ▶ Übersicht



Prüfungsangst ▶ Übersicht



Angst ▶ Methoden der Angstminderung



Angst ▶ Angststörungen

