

# Stichwortverzeichnis

## A

Abgucken 330  
Ablenkungen 37, 306  
widerstehen 76  
Abwehrzellen 103  
Achtsamkeit 220, 224  
Achtsamkeits-  
bausteine 221  
Achtsamkeitsübung 223  
Achtundvierzig-Stun-  
den-Notfallplan 212  
Alkohol 296  
Alpen-Methode 61  
Alphawellen 186  
Angst 42, 210  
Angstschweiß 164  
Ankern 210  
Artikulation 173  
Assessment-Center  
312  
Atmung  
achtsame 223  
Aufmerksamkeits-  
lenkung 221  
Aufputzmittel 297  
Aufstehen 240  
Aufwachen  
rechtzeitig 237  
Ausnahmefallen 87  
Authentizität 178  
Autogenes Training 50,  
86, 115–116

## B

Bachblütenbonbon 203  
Bauchatmung 198  
Bauchgefühl 160  
Belohnung 80, 305  
Belohnungsbox 305  
Betawellen 186  
Bewerbungs-  
gespräch 312  
Biorhythmus 68  
Blackout 183, 186, 191  
in einer mündlichen  
Prüfung 192

in einer schriftlichen  
Prüfung 192  
Brainfood 119

## C

Coolness 212

## D

Delegieren 62–63, 72  
Denkmütze 110  
Drogen 117, 297

## E

Effekt  
myopischer 76  
Ehrgeiz entwickeln 89  
Eindruck  
erster 163  
Einschlafdauer 230  
Einschlafritual 232  
Eisbrecher-Aufgabe 157  
Eisenhower-  
Methode 58  
Entspannen 219  
Entspannung 50, 227  
Entspannungs-  
quickie 194  
Erfolgsbild 82  
Erfolgsbuch 253  
Ernährung 36, 118, 120  
Eselsbrücken 137, 324  
Extrinsische  
Motivation 77

## F

Fähigkeiten 283  
Fahrprüfung 179  
Fast Food 295  
Fehleranalyse 287  
Feuerwehrstrategie 194  
Fight-or-Flight-  
Mechanismus 40  
Fischtrick 169  
Flow 105  
Flussdiagramm 322

Flüssigkeit 241  
Freizeit 66, 299  
Füllwörter 175

## G

Gähnen 200  
Gedächtnis 130, 133  
Gedanken  
negative 228  
Gefühle 161, 212  
Gehirn 42, 187  
Gehirnentwicklung 296  
Gehirnhälften 326  
Gehirnhälften-  
Training 327  
Gehirnpunkte 110  
Gehirnwellen 185, 227  
Geräusche 108  
Gerüche 108  
Gerüche 245  
Gestik 169  
Gliederung 155  
Glück 318  
Glücksbringer 202

## H

Herausforderung 284  
Hilfsmittel  
zugelassene 148

## I

Immunsystem 103  
Innerer  
Schweinehund 77  
Innere Uhr 68  
Intention  
paradoxe 233  
Intrinsische  
Motivation 78

## K

Karteikarten 327  
Kinesetetik 110  
Klausurtypen 159  
Kommunikation 315

Konzentration  
33, 101–102  
Konzentrationstest 316  
Kopfkino 293  
Körpergeruch 164  
Körpersprache 169  
Kreativität 323  
Krisenbewältigung 262  
Kurzzeitgedächtnis 130, 133

**L**

Lächeln 173, 197  
Lampenfieber 246, 285  
Langzeitgedächtnis 133, 135  
Lebensmuseum 271  
Lernbooster 36  
Lernen  
  auditives 124  
  gustatorisches 124  
  haptisches 124  
  olfaktorisches 124  
  spielerisches 78  
  visuelles 124  
Lerngruppen 87  
Lernkiller 37  
Lernort 91  
Lernpausen 140  
Lernplan 64, 71, 86  
Lernspaß 29  
Lerntag planen 71  
Lerntechniken 126  
Lerntemperatur 107  
Lerntyp 126  
  auditiver 127  
  haptischer 127  
  kommunikativer 128  
  motorischer 128  
  nach Einsicht  
  strebender 128  
  personenorientierter 129  
  visueller 126  
Lernumgebung 105–106  
Lernzeiten 55  
  feste 86  
Lesegeschwindigkeit 152  
Lesen  
  aktives 131  
Licht 36  
Limbisches System 40  
Lob 90  
Loben 275

**M**

Markieren 152  
Massage  
  Gehirnpunkt 110  
  Ohrrand 109  
  Reflexzonen 114  
Mentales Training 94  
Merkel-Raute 170  
Mimik 169  
Mindmap 322  
Mini-Traum-Analyse 273  
Misserfolg 73, 261  
Motivation 36  
  extrinsische 77  
  intrinsische 78  
Motivations-  
  techniken 77  
Multiple-Choice-  
  Tests 159  
Musik 68  
Musizieren 115  
Muss-Aussagen 86  
Mut 281  
Mutanalyse 282  
Myopischer Effekt 76

**N**

Nein sagen 57, 72  
Null Bock 289  
Nutritional Neuroscience 118

**O**

Ordnung 36  
Outfit 173

**P**

Parasympathikus 197  
Pausen 71, 139, 154, 294  
Perfektionismus 299  
Perspektiven-  
  wechsel 257  
Pomodoro-Technik 309  
Powerfrühstück 242  
Powernap 66, 316  
Powerposing 171  
Prioritäten setzen 58, 72  
Progressive Muskelrelaxation 50  
Prüfung  
  mündliche 165, 307  
  schriftliche 147

Prüfungsangst  
  37, 39, 291  
Prüfungsbilanz 269  
Prüfungs-  
  Countdown 209  
Prüfungsfor-  
  malitäten 149  
Prüfungskater 254  
Prüfungsmor-  
  gen 240, 248  
Prüfungsraum 243  
Prüfungssituationen 22  
Prüfungsutensilien 218  
Psychische Ver-  
  fassung 104  
Psychologie des  
  Wartens 76  
Pufferzeiten 61, 72

**R**

Referat erstellen 168  
Reflexzonen 114  
Resilienz 262  
  stärken 263  
Ritalin 117, 297  
Rituale 243  
Rote-Faden-  
  Technik 155  
Ruheort 197

**S**

Sandwichtechnik 90  
Sauerstoff 36, 245  
Schlaf 36, 141  
  REM-Schlaf 142  
Schlafdefizit 292  
Schlafhormon 225  
Schlafphasen 226  
Schlaftemperatur 234  
Schmierzettel 157  
Schreibtisch 107  
Schreibutensilien 148  
Schrift 158  
Schwächen  
  besiegen 268  
Schwammtechnik 303  
Selbstachtung 188  
  geringe 189  
Selbstbelohnung 80  
Selbstbild 48  
Selbstermutigung  
  84–85, 211  
Selbstvertrag 90  
Selbstwertge-  
  fühl 48, 286

Self-Fulfilling-Prophecy 202  
 Sinne 124  
 Social Skills 257  
 Spaß 287  
 Spickzettel 320  
 Sprechatmung 176  
 Stärken  
   wahrnehmen 274  
 Startcheck 147  
 Stimmtraining 176  
 Stopp-Regel 109  
 Störfaktor 109  
 Stressmanagement 308  
 Stresspegel 308  
 Struktur 158  
 Survival-Paket 149  
 Sympathieeffekt 165

**T**

Tagesform 316  
 Täuschungsversuch 330  
 Teamfähigkeit 258  
 Tiefschlaf 226  
 Traumbox 313

**U**

Überblick 151  
   verschaffen 34  
 Überforderung 105  
 Übersicht 36  
 Ultrakurzzeitgedächtnis 130  
 Unlust 37, 290  
 Unterforderung 105

**V**

Verfassung  
   körperliche 103  
 Verlockungen 77, 290  
 Visualisieren  
   der Prüfung 95  
 Vokabeln lernen 138  
 Vorbildfunktion 89  
 Vorfreude 243  
 Vorsatzformel 95  
 Vortrag 307

**W**

Warten  
   Psychologie 76

Wartezeiten nutzen 72  
 Wasser 36  
 Wiederholungen 71, 136  
 Wohlfühlatmosphäre 233  
 Wohlgerüche 92  
 Work-Life-Balance 259  
 WWW-Prinzip 82

**Y**

Yerkes-Dodson-Kurve 184

**Z**

Zehn-Minuten-Trick 91  
 Zeitdiebe 72  
 Zeitmanagement 71  
 Zeitplan 153, 213  
 Zeitplanung 56  
 Zielformulierung 56  
 Zielsetzung 56  
 Zuhören 258  
 Zukunftsfilm 95  
 Zusammenfassen 320  
 Zweifel 160, 247

