

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Einführung	21
Teil I: So bereiten Sie sich optimal auf Ihre Prüfung vor	27
Kapitel 1: Aller Anfang ... macht Spaß	29
Kapitel 2: Prüfungsängste reduzieren	39
Kapitel 3: Sparen Sie Zeit!	55
Kapitel 4: Lernmotivation – Der lange Weg zum Schreibtisch.	75
Teil II: So behalten Sie Prüfungsstoff spielend leicht	99
Kapitel 5: Konzentriert klappt alles besser	101
Kapitel 6: So kommt Ihr Prüfungsstoff ins Langzeitgedächtnis ...	123
Teil III: So meistern Sie jede Prüfungssituation	145
Kapitel 7: Wie Sie Klausuren und andere schriftliche Prüfungen besser bestehen	147
Kapitel 8: Wie Sie Referate, mündliche Prüfungen und Vorträge besser bestehen	163
Teil IV: So vermeiden Sie einen Blackout	181
Kapitel 9: Darf ich mich vorstellen: Ich bin der Blackout	183
Kapitel 10: Cool Down – Wie Sie aus einem Blackout wieder herauskommen	191
Teil V: Last-Minute-Strategien für die letzten Stunden vor der Prüfung	207
Kapitel 11: Noch achtundvierzig Stunden	209
Kapitel 12: Noch vierundzwanzig Stunden	215
Kapitel 13: Die Nacht davor	225
Kapitel 14: Der Prüfungsmorgen	239

Teil VI: Prüfung Vorbei! – Und Nun?	249
Kapitel 15: Wenn es geklappt hat	251
Kapitel 16: Wenn es doch nicht geklappt hat.....	261
Teil VII: Der Top-Ten-Teil	277
Kapitel 17: Zehn Gründe, warum Sie sich Ihrer Prüfungsangst stellen sollten	279
Kapitel 18: Die zehn größten Energiekiller für Ihre Prüfungsvorbereitung	289
Kapitel 19: Zehn Erfolgsfaktoren für Ihre Prüfung	303
Kapitel 20: Zehn Gründe, warum Spickzettel eine gute Idee für Ihre Prüfung sind.....	319
Stichwortverzeichnis	331

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Einführung	21
Über dieses Buch	21
Wie Sie dieses Buch lesen können	22
Warum dieses Buch ein Leben lang nützlich ist	22
Wie dieses Buch aufgebaut ist	23
Teil I: So bereiten Sie sich optimal auf Ihre Prüfung vor .	24
Teil II: So behalten Sie Prüfungsstoff spielend leicht	24
Teil III: So meistern Sie jede Prüfungssituation	24
Teil IV: So vermeiden Sie einen Blackout	24
Teil V: Last-Minute-Strategien: Unsere Tipps für die letzten Stunden vor der Prüfung	25
Teil VI: Prüfung vorbei! Und nun?	25
Teil VII: Der Top-Ten-Teil	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	26
TEIL I SO BEREITEN SIE SICH OPTIMAL AUF IHRE PRÜFUNG VOR	27
Kapitel 1 Aller Anfang ... macht Spaß	29
Lernen macht Spaß	29
Ein Hauch von Magie	31
Der Glaube kann Berge versetzen	32
Erfolg in Sicht: Verschaffen Sie sich einen Überblick	34
Clever durch die Prüfungszeit	35
Ist Ordnung wirklich wichtig?	37
Kapitel 2 Prüfungsängste reduzieren	39
Das Steinzeitprogramm in Ihrem Kopf	40
Prüfungsangst wird nicht automatisch ausgelöst	44
Vergangene Erfahrungen mit Prüfungssituationen	44
Erziehung	45

12 Inhaltsverzeichnis

Eigene und gesellschaftliche Ansprüche	45
Wahrgenommene Fähigkeiten	45
Was Sie gegen Prüfungsangst tun können	46
Rechtzeitig vorbereiten	46
Nicht perfekt sein müssen	46
Der Furcht nicht zu viel Aufmerksamkeit schenken	46
Erfolg visualisieren	46
Die Prüfung simulieren	47
Nervosität zugeben	47
Mit anderen Prüflingen sprechen	47
Mutig sein	47
Das Selbstwertgefühl stärken	48
Entspannung üben	50
Die progressive Muskelrelaxation gegen Prüfungsangst einsetzen	50
Kapitel 3	
Sparen Sie Zeit!	55
Zeit? Eine Frage der Priorität	55
Klare und erreichbare Ziele setzen	56
NEIN! – Jetzt bin ich auch mal dran!	57
Prioritäten festlegen	58
Delegieren	62
Die knappe Zeit richtig einteilen	64
Einen Stundenplan mit Ihren Lernzeiten erstellen	64
Lernzeiten mit Inhalt füllen	65
Warum Freizeit trotz Prüfung so wichtig ist	65
Ein Powernapping machen	66
Sich einer Koch-/Back-Challenge stellen	67
Bratpfannenpingpong spielen	68
Musizieren (auch wenn Sie unmusikalisch sind)	68
Den Biorhythmus berücksichtigen	68
Die 15 wichtigsten Zeitmanagementregeln für Prüflinge	71
Kapitel 4	
Lernmotivation – Der lange Weg zum Schreibtisch	75
Ablenkungen widerstehen	75
Den inneren Schweinehund überwinden	77
Sich belohnen	79
Das WWW-Prinzip nutzen	81
Mit Erfolgsbildern arbeiten	82

Selbstermutigend denken	84
Muss-Aussagen vermeiden	86
Feste Lernzeiten einplanen	86
Den ersten Schritt so früh wie möglich machen	87
Nicht in Ausnahmefällen tappen	87
Verbündete suchen	87
Orte mit wenig Ablenkungen aufsuchen	88
Vergleichen – aber richtig	89
Ehrgeiz entwickeln	89
Lernpläne anderen mitteilen	89
Einen Vertrag mit sich selbst abschließen	90
Die Sandwichtechnik nutzen	90
Freizeit und Pausen einplanen	90
Loben	90
Erledigte Aufgaben abhaken	91
Den Zehn-Minuten-Trick anwenden	91
Den Lernort zum Wohlfühlort machen	91
M-A-P-Training – Motivation durch mentale Zukunftsfilme . . .	93

TEIL II
SO BEHALTEN SIE PRÜFUNGSSTOFF
SPIELEND LEICHT 99

Kapitel 5
Konzentriert klappt alles besser 101

Warum Konzentration manchmal so schwerfällt	101
Die Lernumgebung optimieren	106
Ihre Konzentrationsfähigkeit erhöhen	109
Druckmassage des Ohrrandes	109
Gehirnpunkte massieren	110
An ein X denken	110
Die liegende Acht	111
Sich einen Schutzmantel vorstellen	112
Spiegelübung	113
Überkreuzbewegungen	113
Hook-ups	114
Reflexzonen aktivieren	114
Motiviert lesen	115
Musizieren oder Singen	115
Autogenes Training	115
Feed your brain! – Darauf steht Ihr Gehirn	118

Kapitel 6
So kommt Ihr Prüfungsstoff ins Langzeitgedächtnis **123**

- Mit allen Sinnen lernen 123
- Welcher Lerntyp sind Sie? 126
 - Der visuelle Lerntyp 126
 - Der auditive Lerntyp 127
 - Der haptische Lerntyp 127
 - Der motorische Lerntyp 128
 - Der Einsicht anstrebende Lerntyp 128
 - Der kommunikative Lerntyp 128
 - Der personenorientierte Lerntyp 129
- Der Filter in Ihrem Gehirn 129
- Den Prüfungsstoff für das Gehirn attraktiv machen 130
- Vom Kurzzeitgedächtnis zum Langzeitgedächtnis 133
 - Die Bedeutung von Wiederholungen 136
 - Wann Pausen sinnvoll sind 139
 - Warum Schlaf so wichtig ist 141

TEIL III
SO MEISTERN SIE JEDE PRÜFUNGSSITUATION **145**

Kapitel 7
Wie Sie Klausuren und andere schriftliche Prüfungen besser bestehen **147**

- Einen Startcheck durchführen 147
 - Schreibutensilien und zugelassene Hilfsmittel 148
 - Ihr Survival-Paket 148
 - Prüfungsformalitäten einhalten 149
- Einen Überblick verschaffen 151
 - Die Prüfungsaufgaben überfliegen 151
 - Die Rosinen herauspicken 152
- Einen groben Zeitplan machen 153
 - Pufferzeiten einplanen 153
 - Keine Zeit vergeuden 153
 - Minipausen machen 154
- Erst denken, dann schreiben 154
 - Gliedern 155
 - Mit den leichten Aufgaben beginnen 157

Verzetteln erlaubt.	157
Keinen Mut zur Lücke	158
Den Prüfern ein schriftliches Festmahl bereiten.	158
Multiple-Choice-Klausuren meistern	159
Von Zweifeln nicht beunruhigen lassen	160
Das Brett vor dem Kopf entfernen	161
Schlechte Gefühle ablegen	161

Kapitel 8
Wie Sie Referate, mündliche Prüfungen
und Vorträge besser bestehen. 163

Der erste Eindruck zählt: den Sympathieeffekt nutzen	163
Generalprobe: Reale Prüfungssituationen simulieren.	165
In mündlichen Prüfungssituationen kompetent und	
sympathisch wirken.	169
Der Fischtrick: Präsentieren nach Anglermanier.	169
In Bewegung bleiben	170
Die Merkel-Raute formen	170
Selbstsicherer durch Powerposing	171
Bessere Artikulation dank der Korkenübung.	173
Adrett und nett: das angemessene Outfit	173
Dem Prüfer ein Lächeln schenken.	173
Die Prüfung aktiv mitsteuern	174
Mit Schwächen gelassen umgehen	174
Erst denken, dann antworten.	174
Training für Ihre Stimme.	176
Mit Begeisterung sprechen.	178
Das Pokerface durchschauen.	178
Authentisch bleiben.	178

TEIL IV
SO VERMEIDEN SIE EINEN BLACKOUT. 181

Kapitel 9
Darf ich mich vorstellen: Ich bin der Blackout. 183

Den Blackout verstehen	183
Die Yerkes-Dodson-Kurve: Alles eine Frage der inneren	
Spannung	183
Von Gehirnzellen und Gehirnwellen	185
Was einen Blackout wahrscheinlicher macht	188

Kapitel 10	
Cool Down – Wie Sie aus einem Blackout wieder herauskommen	191
Erst gar nicht in einen Blackout hineinkommen	191
Den Blackout in einer schriftlichen Prüfung vermeiden ..	192
Den Blackout in einer mündlichen Prüfung vermeiden ..	192
Den Blackout besiegen	193
20 Entspannungsquickies gegen Stress und Prüfungsanik. . .	194
Den Prüfungsraum verlassen	195
Heimlich entspannen	196
Das Kopfkino stoppen	196
Auf etwas anderes konzentrieren	196
Einen persönlichen Ruheort kreieren	197
Ihr schönstes Lächeln zeigen	197
Etwas trinken	197
Prüfungsanik wegpusten	198
In den Bauch hineinatmen	198
Die Mitte der Handflächen massieren	199
Die Schwimmhäute austreichen	199
Mit dem Zeigerfinger auf die Stirn tippen	199
Schräg rechts nach oben blicken	200
Ein U singen	200
Die Hände auf Stirn und Nacken legen	200
Einfach mal anders gähnen	200
Ein Sieb vorstellen	201
Ängste aus den Fingerspitzen herausfließen lassen.	201
Einen Baum vorstellen	201
Einen Glücksbringer nutzen	202
Die 5-4-3-2-1-Methode	203

TEIL V

LAST-MINUTE-STRATEGIEN FÜR DIE LETZTEN STUNDEN VOR DER PRÜFUNG..... **207**

Kapitel 11	
Noch achtundvierzig Stunden	209
Der Countdown beginnt	209
Ein (fast) normaler Lerntag	210
Gefühle erlaubt	212
Ihr Achtundvierzig-Stunden-Notfallplan	212
Bald haben Sie es geschafft	213

Kapitel 12	
Noch vierundzwanzig Stunden	215
Warum Sie jetzt nicht mehr zu lernen brauchen	215
Sie haben es geschafft, unsere Tipps umzusetzen	216
Sie haben zu spät mit dem Lernen begonnen	217
Ihre Agenda für Tag X-1	218
Raus aus den Federn	218
»Koffer« packen	218
Mitleidenden aus dem Weg gehen	218
Entspannen	219
Etwas Schönes machen	219
Ganz im Hier und Jetzt: Achtsamkeit	220
Die drei Bausteine der Achtsamkeit	221
Achtsamkeit üben	223
Achtsamkeitsübungen an der frischen Luft	224
Kapitel 13	
Die Nacht davor	225
Das Einschlafen erleichtern	225
Eine Entspannungsübung machen	227
Auspowern	231
Saunieren	231
Ein Buch lesen	231
Eine CD aus Kindheitstagen hören	232
Am Tag vor der Prüfung nicht zu lange schlafen	232
Ein Einschlafritual einüben	232
Mit einer paradoxen Intention einschlafen	233
Eine Wohlfühlatmosphäre schaffen	233
Lichtquellen beseitigen	234
Sichtbare Uhren umdrehen	234
Bewusst Feierabend machen	234
Wenn Sie in der Nacht aufwachen	235
Wenn Sie gar nicht schlafen können	236
Am Prüfungsmorgen rechtzeitig aufwachen	237
Kapitel 14	
Der Prüfungsmorgen	239
Gut in den Prüfungstag starten	239
Aufstehen leicht gemacht	240
Das Gehirn mit Flüssigkeit versorgen	241
Ein Powerfrühstück genießen	242
Rituale pflegen	243

Vorfreude aufbauen	243
Nichts vergessen	243
Den richtigen Prüfungsraum notieren	243
Frühzeitig losgehen	244
Sauerstoff tanken.....	245
Gerüchten keinen Glauben schenken.....	245
Panikmacher meiden.....	245
Lampenfieber – besser als sein Ruf	246
Das Gefühl, nichts mehr zu wissen.....	247

**TEIL VI
PRÜFUNG VORBEI! – UND NUN? 249**

**Kapitel 15
Wenn es geklappt hat 251**

Erfolge feiern	251
Den Prüfungskater verscheuchen.....	254
Neue Ziele suchen.....	255
Social Skills trainieren	257

**Kapitel 16
Wenn es doch nicht geklappt hat..... 261**

Selbst die größte Katastrophe birgt eine Chance	261
Man muss immer etwas haben, auf das man sich freut	263
Das Gute im Misserfolg erkennen.....	265
Schwächen zu Stärken machen	266
Aus Fehlern lernen.....	269
Prüfungen sind nicht alles	271
Auf zu neuen Träumen	273
Sie sind und bleiben ein wertvoller Mensch	274

**TEIL VII
DER TOP-TEN-TEIL 277**

**Kapitel 17
Zehn Gründe, warum Sie sich Ihrer Prüfungsangst
stellen sollten 279**

Den Mutigen gehört die Welt.....	279
Jede Prüfung ist eine Chance.....	282
Fähigkeiten entdecken	283
Herausforderungen bereichern das Leben.....	284

Lampenfieber nutzen	285
Das Selbstwertgefühl stärken	285
Zu sich selber stehen	286
Aus Fehlern wird man klug	286
Einfach Ihr Bestes geben	287
Prüfungen können auch Spaß machen	287

Kapitel 18
Die zehn größten Energiekiller für Ihre Prüfungsvorbereitung **289**

Null Bock	289
Kurzfristige Verlockungen	290
Ungezügelter Prüfungsangst	291
Zu wenig Schlaf	292
Keine Pausen	294
Fast Food	295
Alkohol	296
Drogen	297
Freizeitverbot	298
Perfektionismus	299

Kapitel 19
Zehn Erfolgsfaktoren für Ihre Prüfung **303**

Die Schwammtechnik anwenden	303
Belohnungen gezielt einsetzen	304
Vor Ablenkungen schützen	306
Den Prüfungsauftritt vorbereiten	307
Den Stresspegel kontrollieren	308
Einem Gärtner beim Arbeiten zuschauen	310
Ihre Fantasie nutzen	312
Energiereserven auffüllen	313
Richtig kommunizieren	314
Ihre Tagesform beachten	316
Auf Ihr Glück vertrauen	318

Kapitel 20
Zehn Gründe, warum Spickzettel eine gute Idee für Ihre Prüfung sind **319**

Verbotene Dinge sind besonders reizvoll	319
Knapper geht's nicht: Das Wichtigste auf einen Blick	320
Bilder für Ihr Kurzzeitgedächtnis	322
Spickzettel fördern Ihre Kreativität	323

20 Inhaltsverzeichnis

Eselsbrücken sind Spickzettel für Ihren Kopf	324
Spickzettel verknüpfen beide Gehirnhälften	326
Spickzettel sind die schöneren Karteikarten	327
Ein Gefühl von Sicherheit gewinnen	328
Ein guter Spickzettel wird in der Prüfung nicht gebraucht ...	329
Abgucken ist schlechter als das Schreiben eines Spickzettels .	330
Stichwortverzeichnis	331