



Bild © Karin Schmidt/Pixelio

■ ARBEITSPROBLEME

Tabuthema Angst

Unbehagen und etwas Angst vor der Prüfung, dem Vortrag, einem Vorstellungs- oder Chefgespräch sind ganz normal und können sogar zu Hochleistungen aktivieren. Angst kann aber auch lähmend wirken und außer Kontrolle geraten. Dann sollte man etwas dagegen tun. | *Cornelia Voß*

Manche Menschen suchen die Angst als Kick, sich lebendig zu fühlen. Sie lieben gefährliche Extremsportarten wie Fallschirm- oder Bungee-Springen, rasante Autofahrten oder andere Nervenkitzel. Sie riskieren dabei Verletzungen und Unfälle.

Auf andere Menschen wirkt Angst nicht belebend, sondern lähmend: Im Vorstellungsgespräch zum Beispiel sitzen sie wie versteinert da und geben nur knappe Antworten, weil ihre Gedanken um „ich will hier so schnell wie möglich raus“ kreisen. In der Prüfung vergessen sie vor Aufregung wichtige Inhalte, die am Tag zuvor noch präsent waren. Im

Gespräch mit dem Chef über eine Gehaltserhöhung lassen sie sich schnell einschüchtern, argumentieren nicht weiter und geben ihr Vorhaben auf. Unter dem Druck von Ängsten kann man sich nicht locker und von seiner besten Seite präsentieren und nur selten seine Interessen durchsetzen.

Ängste im Beruf und Studium haben viele Gesichter: Schweißnasse, zitternde Hände aus Angst, sich bei der Präsentation der ersten Arbeitsergebnisse im neuen Job mit einem geistigen „Blackout“, Stottern oder Sprachlosigkeit zu blamieren, Appetitlosigkeit und viele schlaflose Nächte aus Angst, die Prüfung nicht zu

bestehen, beunruhigendes Herzklopfen aus Angst, das Vorstellungsgespräch zu vermasseln. Dies sind Beispiele für die unangenehmen Auswirkungen, die Angst im Uni- und Arbeitsalltag zeigen kann.

In unserer leistungs- und karriereorientierten Arbeitswelt ist es von Nachteil, Angst zu haben und vor allem sie zu zeigen. Angst wird schnell mit Schwäche gleichgesetzt. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass Betroffene kaum darüber sprechen und versuchen, ihre Empfindungen zu verheimlichen. Es ist vor allem die Angst vor einer negativen Bewertung durch andere Menschen, die es den Betroffenen so schwer macht, mit unbeschadetem Selbstbewusstsein Angstsituationen zu bewältigen.

Dabei ist Angst ein urmenschliches Gefühl, das nicht nur negative Empfindungen wie Enge und Beklemmung mit sich bringt, sondern auch auf Gefahren aufmerksam macht. Physiologisch gesehen wird der Organismus dabei durch die Ausschüttung von Adrenalin aktiviert. Die Herzschlagfrequenz und der Muskeltonus steigen, Energie wird bereitgestellt, die Wahrnehmung geschärft und die Verdauung gedrosselt.

Tierisches Erbe

Eine Katze zum Beispiel, die unvermittelt auf eine andere Katze trifft, reagiert nach dem gleichen Muster und ist, je nachdem, welche Signale das andere Tier sendet, bereit zur Flucht oder zum Kampf. Angst steigert auch unsere „Kampfbereitschaft“, eine Stress-Situation zu bewältigen. Unter biologischem Aspekt ist Angst eine sinnvolle Reaktion – sie sichert das Überleben. Natürlich wird ein solches Aufgebot an Adrenalin, Energie, Kreislauf- und Muskelaktivierung für die meisten Prüfungs- und Jobsituationen nicht gebraucht – doch diese Kette von Reaktionen ist nun mal unser tierisches Erbe. Somit ist Angst eine natürliche und hilfreiche Reaktion unseres Körpers. Sie will uns warnen und aktivieren, damit wir uns schützen können.

Im Beruf und Job kommt es im Gegensatz zu anderen Gefahrensituationen nicht auf Kampf oder Flucht mit Muskeleinsatz an, sondern auf die Bewältigung geistiger Aufgaben. Dafür ist ein waches Bewusstsein und eine scharfe Wahrnehmung nötig. Zuviel Aufgeregtheit und Besorgnis sind hinderlich, wenn man einen „kühlen“ Kopf bewahren muss. Sie schränken die Leistungsfähigkeit nämlich stark ein. Manche Menschen neigen dazu, sich in Angst- und Stresssituationen derart aufzuregen, dass sie sich nur langsam wieder beruhigen können und dementsprechend häufiger Fehler machen.

Die positive Seite der Angst

Angst kann zwar lähmen, sie kann aber auch anspornen. Ein gewisses Maß an Aufregung ist notwendig, um das Bestmögliche aus sich herauszuholen und



Zeichen der Angst: große Augen, kleine Pupillen – aus der Deckung die Lage weiter beobachten
Bild © Marie Therese Marquart/Pixelio

gute Leistungen zu erreichen. Ein gewisses Maß an Prüfungsangst ist daher für den Prüfling so wichtig wie das Lampenfieber für den Schauspieler. Sie ermöglicht schnelle Reaktionen und hohe Aufmerksamkeit. Mit steigendem Angstniveau fällt die Leistung allerdings immer weiter ab.

Zudem bringt Angst aber auch Selbsterkenntnis und Entwicklungspotenziale mit sich. Wenn beispielsweise der Grund für die Prüfungsangst in einer mangelhaf-

ten Vorbereitung liegt, und das eigene Scheitern bereits vor dem geistigen Auge abläuft, kann das zu der notwendigen Erkenntnis führen, dieser Situation etwas entgegen zu setzen. Wahrscheinlich wird der Betroffene diese Erkenntnis dazu nutzen, sich erneut zu motivieren und sich intensiver und effizienter auf die Prüfung, das Vorstellungsgespräch, das Jahresgespräch mit dem Chef etc. vorzubereiten. In der mangelnden und auch in der zu späten Vorbereitung auf solche wichtigen Termine liegt häufig die Ursache für Angst und Scheitern; denn effektives Lernen und gute Vorbereitung brauchen Zeit und Methode. Ganz wichtig sind ausreichende Zeiten für Entspannung und Regeneration. Wem diese solide Grundlage fehlt, der braucht schon sehr starke Nerven, Improvisationstalent und ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein, um Prüfungen trotz Lücken und Schwächen zu bestehen.

Angst zeigt somit die Grenzen der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten auf. Sie eröffnet aber auch Wege, bei der Bewältigung der Angst und der Aufgaben, neue Kompetenzen zu erwerben und sich persönlich weiter zu entwickeln.

Gedankenkin

Ängste gehen nicht nur von äußeren Bedingungen, sondern auch verstärkt von den eigenen Gedanken und Beurteilungen aus. Allein durch Gedanken an die Prüfung kann bereits Prüfungsangst ausgelöst werden. Negative Beurteilungen können die Angst noch steigern. Wer sich selbst stets als Pechvogel wahrnimmt, dem „immer schwere und unerwartete Fragen gestellt werden“, wird mit großer Wahrscheinlichkeit mehr Angst in Prüfungssituationen verspüren, als jemand, der optimistisch an die Sache herangeht.

Leistungsängste kennen die meisten Menschen schon aus der Schulzeit. Auf gute Leistungen wird in unserer Gesellschaft besonders viel Wert gelegt. Damit verbunden ist auch das soziale Ansehen einer Person. Die Angst vor den Kon-

sequenzen aus Misserfolgen, wie z.B. Gerede von Freunden, Druck seitens der Familie oder ein fehlender Abschluss können Versagensängste auslösen.

Wie sich Leistungsängste auswirken, hängt auch vom Selbstvertrauen des Einzelnen ab. Ist es hinreichend stabil, kann eine leichte Angst sogar dazu anspornen, sich besonders viel Mühe mit den Prüfungsvorbereitungen oder der Bewerbung zu machen. Wer nur wenig Selbstvertrauen hat, setzt viel Zeit und Energie ein, darüber zu grübeln, ob sein Ziel – das Bestehen der Prüfung – über-

SYMPTOME DER ANGST

Körperliche Symptome

- Erröten, Schwitzen, Wärme- und Kälteempfindungen
- ungleichmäßiger oder beschleunigter Atem, Atembeschwerden, trockener Mund
- angespannte Muskulatur, Zittern, Erstarren
- Beklemmung in der Brust, Herzklopfen, Schwindel, Gefühl ohnmächtig zu werden
- Übelkeit, Bauchkrämpfe, Durchfall
- vermehrter Harndrang, erschwerte Blasenentleerung
- Konzentrationsprobleme (Schwierigkeiten einem Gespräch zu folgen, beim Sprechen den Faden verlieren), geistiger „Blackout“ (das Entfallen einfacher Dinge),
- kein Wort herausbringen, Stottern

Kognitive Symptome

Gedanken, Gefühle oder der Glaube

- kritisch beobachtet zu werden
- sich zu blamieren
- abgewiesen zu werden
- uninteressant zu sein
- unattraktiv zu sein
- sonderbar zu wirken
- nicht mithalten zu können
- nicht genug bieten zu können
- nicht zugehörig zu sein

haupt erreichbar ist. Sind dabei die negativen Gedanken im Vordergrund, kann das erwartete negative Ergebnis leicht im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung eintreten. Auch ehrgeizige Menschen können durch selbst erzeugten Leistungsdruck Versagensängste bekommen. Negative Selbstkritik und erhöhte Neigung zur Selbstaufmerksamkeit begünstigen ebenfalls solche Ängste.

Leistungs- und Versagensängste können den Betroffenen sehr zusetzen. Sie rufen nicht nur unangenehme körperliche Reaktionen hervor, sondern auch negative Gedanken. Sie verhindern auch, sich anderen nicht so präsentieren zu können, wie beabsichtigt. Somit erschweren sie das berufliche Fortkommen. Wer durch Angstzustände Schwierigkeiten hat, einem Gespräch zu folgen, der hat schlechte Karten im Vorstellungsgespräch oder in der Prüfung.

Existenzängste

Existenzängste belasten besonders stark. Hier geht es nicht „nur“ um eine zu bestehende Prüfung. Existenzängste im Berufsleben – drohende Insolvenz oder drohender Arbeitsplatzverlust – führen



Wenn Angst zum Gefängnis wird, braucht man professionelle Hilfe

meistens zu einer Einbuße an Lebensqualität. Zu den Existenzängsten im Beruf zählen auch Bedrohungen des eigenen Lebens, wie z. B. durch Krankheiten oder Arbeitsunfälle. Diese Gefahren haben weitreichende Konsequenzen, wie Arbeitsunfähigkeit oder Behinderung mit eingeschränkter Arbeitsfähigkeit.

Angst essen Seele auf

Ängste können auch außer Kontrolle geraten. Sie beziehen sich dann häufig auf Situationen, die in Wirklichkeit nicht gefährlich sind. Für das Nervensystem wird ständige Angst zum Dauerstress und kann psychosomatische Symptome hervorrufen. Übersteigerte Ängste können das Leben in ein Gefängnis verwandeln, so dass sich die Betroffenen kaum noch aus der Wohnung trauen. Hinzu kommt die Angst vor dem Auftreten der Angst. Ein Teufelskreis beginnt, gekennzeichnet durch körperliche Beschwerden ohne organische Ursache, Depressionen und Abhängigkeiten (Suchtmittel, psychische Abhängigkeiten). Auf sozialer Ebene führt dies zu Isolation, Problemen im Arbeitsleben, finanziellen Sorgen und massiven Einschränkungen im Alltag.

Ist es so weit, kommt man mit Selbsthilfetipps nicht mehr weiter, sondern braucht psychologische Unterstützung von Fachleuten. Angststörungen sind die häufigsten psychischen Störungen. Etwa acht Prozent aller Menschen leiden akut unter einer behandlungsbedürftigen Angsterkrankung. Fast doppelt so viele sind davon irgendwann in ihrem Leben betroffen. Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist für viele Betroffene ein schwieriger Angang, da sie angstbesetzte Situationen meiden. Dieses Meiden verschafft ihnen zwar kurzfristig Erleichterung, langfristig steigt damit aber die Erwartungsangst.

Behandlungsmethoden

Angststörungen können heute recht erfolgreich behandelt werden, zum Beispiel

LITERATUR

Helga Knigge-Illner: **Prüfungsangst besiegen** – Wie Sie Herausforderungen souverän meistern, campus concret 2010, ISBN 978-3-593-39175-5, 252 Seiten

Werner Metzig, Martin Schuster: **Prüfungsangst und Lampenfieber**, Bewertungssituationen vorbereiten und meistern, 3. aktualisierte Auflage, Springer 2006, ISBN 3-540-28357-9, 167 Seiten

Ursula Bischof-Scherer: **Wenn Angst krank macht**, DVD, Neue Zürcher Zeitung 2010, ISBN 7-640114-165405, 72 Minuten

Cornelia Dehner-Rau, Harald Rau: **Raus aus der Angstfalle, Die Angst überwinden und eigene Stärken entdecken**, Angeleitete Übungen. Audio-CD, 75 Minuten, TRIAS 2009. ISBN 978-3-8304-3473-3

Hans-Michael Klein, Christian Kolb: **Angstfrei im Job – Überwindung typischer Ängste im Berufsalltag**, Das professionelle 1x1, Cornelson Scriptor, 2008, 184 Seiten, ISBN: 978-3-589-23556-8

Sigrun Schmidt-Traub: Generalisierte Angststörung: **Ein Ratgeber für übermäßig besorgte und ängstliche Menschen**, Hogrefe-Verlag, 2008, 146 Seiten, ISBN: 978-3-8017-2116-9

Doris Wolf: **Ängste verstehen und überwinden**, Gezielte Strategien für ein Leben ohne Angst, Pal-Verlag, 2001, 192 Seiten

Deutsche Angst-Zeitschrift, erscheint viermal jährlich, Herausgeber: DASH Deutsche Angst-Selbsthilfe, Einrichtung der Angst-Hilfe e.V., München

durch eine medikamentöse sowie ambulante/stationäre Psychotherapie (meist verhaltenstherapeutisch orientiert). Bei Angststörungen haben sich besonders eine Normalisierung der Lebensführung, Ausdauersport, Entspannungsmaßnahmen und Psychotherapie bewährt. Zu den anerkannten Standardmethoden zählt z.B. die klassische systematische Desensibilisierung. Hierbei werden Angstsituationen im entspannten Zustand durchgearbeitet. Eine tiefenpsychologisch fundierte oder psychoanalytisch orientierte Psychotherapie wird eingesetzt, wenn Konflikte in der Biographie einer Person die Angststörung ausgelöst haben können. Gute Erfolge werden zum Teil auch mit Hypnose erreicht.

Adressen von Angsttherapeuten erhält man bei den Krankenkassen, der zuständigen kassenärztlichen Vereinigung oder über die Internetplattformen und Foren von Verbänden, Selbsthilfegruppen, Psychologen und Psychotherapeuten.

Selbst mit der Angst umgehen

Die Ängstlichkeit ist von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Vererbung, die Eltern und ihr Erziehungsstil sowie die Sozialisation haben Einfluss darauf. Ehrgeizige Menschen können durch den hohen Leistungsdruck Versagensängste erzeugen. Negative Selbstkritik und erhöhte Neigung zur Selbstaufmerksamkeit kann die Angst noch verstärken. Bei einer Strategie oder Behandlung der Angststörung geht es vor allem um mehr Kompetenz im Umgang mit der Angst. Diese Fähigkeit kann durch positive Einstellungen und Gedanken, Übung und Training erreicht werden. Um Ängste bewältigen zu können, sollten diese nicht verdrängt werden. Zunächst müssen die angstausslösenden Bedingungen und die subjektiven Bewertungen erkannt werden. Mittels Angst-Tests können spezifische Ängste identifiziert werden. Es gibt sie auch im Internet und in der Fachliteratur. Methoden wie die „kognitive Selbstanalyse“ ermöglichen dem Anwender, sich die eigenen Gedan-

ken und die innere Selbstbewertung bewusster zu machen, um destruktive Gedanken zu erkennen. Destruktiv wirken auch überhöhte Anforderungen an sich selbst, wie z.B. der Hang zum Perfektionismus. Trotz großer Anstrengungen kann dabei das Ergebnis den eigenen hohen Ansprüchen meist nicht genügen.

Ängste können auch als willkommene Erklärung für den geringen Erfolg in Prüfungen vorgeschoben werden. So wurde

Prüfungsangst sogar schon als Argument herangezogen, eine zweite Wiederholungsprüfung rechtlich zu erwirken. Dies versuchte ein Jura-Student, der bereits zweimal durch das juristische Staatsexamen gefallen war aufgrund seiner Prüfungsängste. Er wollte sich als besonderen Härtefall darstellen und erklärte die gesetzlichen Zulassungsvoraussetzungen als zu streng. Die Richter befanden, dass Prüfungsängste grundsätzlich kein

LINKS

www.pruefungsangst.de

private Website eines Hypnotherapeuten, Trainer DVNLP und cand. Dipl. Psychologe, neu und teilweise noch im Aufbau, Informationen über Prüfungsangst, Selbsthilfetipps, Methoden, Therapeutenliste (Hypnose), Forum

www.psychotipps.com

Website von Diplom Psychologen und Psychotherapeuten, kostenlose psychologische Selbsthilfe-Informationen (keine Kapazitäten für persönliche Anfragen), Informationen, Psychotherapeutensuche

www.expertenrat.info

Psychologie-Video-Ratgeber-Portal der Diplom-Psychologen und Psychotherapeuten von www.psychotipps.com, Videos, schriftliche Selbsthilfe-Materialien (kognitive Verhaltenstherapie) zum Download

www.angst-auskunft.de

private Website eines Facharztes für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Sportmedizin/Ernährungsmedizin, Infos über Angst allgemein und spezifische Ängste, Tipps, Methoden, Behandlungshinweise

www.angst-und-panik.de

Online-Forum zum Thema psychische Krankheiten

www.beratung-hilft.de

Internetbasierte psychologische Beratung GmbH, Hilfe bei psychischen Störungen, Informationen, Online-Tests, Psychologen-Team für Mail-Kontakt, Chat-Gespräch

www.panik-attacken.de

Website der Deutschen Angst-Selbsthilfe München mit Erläuterungen, Selbsthilfe-Adressen, Bücherliste, Berichte von Betroffenen und Forum, Herausgabe der Zeitschrift DAZ (Deutsche Angst Zeitschrift)

www.angstimjob.de

Website von einer Diplom-Sozialpädagogin, Inhalte: Angstthemen in der Arbeitswelt, Newsletter

www.angstambulanz-charite.de

Homepage der Spezialambulanz für Angsterkrankungen an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Charité Berlin, Informationen zur Aufklärung für Betroffene und Angehörige, Freunde und Interessierte, Beratung und Behandlung

www.angstportal.de

Selbsthilfe-Portal der Deutschen Angst-Selbsthilfe DASH für Betroffene von Angst- und Panikstörungen, deren Freunde und Angehörige oder Menschen, die sich für diese Problematik interessieren, Informationen, Tipps etc.

Härtefall sind und merkten an, dass das Grundrecht der Berufsfreiheit es einem Gesetzgeber erlaube, eine weitere Wiederholungsprüfung auf eng begrenzte Ausnahmefälle zu beschränken (Az: 10 D 10529/10.OVG).

In einem anderen Fall wollte eine Medizinstudentin erneut die Zulassung zum Examen erwirken, nachdem sie über vier Jahre nicht angetreten war und jeweils ein Attest einreichte, da sie jeweils vor der Prüfung von Erbrechen und Durchfall geplagt wurde. Sie argumentierte, dass sie an einer Examenspsychose leide. Das Oberverwaltungsgericht Münster lehnte ihren Antrag ab. Der Rücktritt vom Examen sei nur möglich, wenn er auf einer psychischen Erkrankung beruhe. Angstzustände können nur dann entschuldigend wirken, wenn sie generell auftreten, d.h. unabhängig von der Prüfung. Prüfungssstress und Examensängste gehörten dagegen zum allgemeinen Lebensrisiko. (Az 14 A 3057-703)

Selbstbestärkung und Motivation

Auch diese Fälle zeigen, wie wichtig es ist, negativen Gedanken eine positive Wendung zu geben und damit eine positive Selbstbestärkung und erfolgsorientierte Motivationen aufzubauen.

Negative Selbstaussagen wie: „Ich schaffe es nicht, bis zu dem gesetzten Termin die Präsentation fertig zu stellen, weil ich mich nicht gut konzentrieren kann und obendrein noch langsam bin,“ sollte man revidieren und positiv umformulieren: „Ich werde mein Arbeitspensum für die Präsentation schaffen, weil ich einen realistischen Zeitplan habe, an den ich mich halte. Zur Verbesserung der Konzentration werde ich Übungen machen und habe im Zeitplan auch genug Pausen eingeplant, in denen ich mich entspanne, bewege und auch mal mit Freunden treffe.“

Zur positiven Selbstbestärkung sollte man sich seine Fähigkeiten, Stärken und Fertigkeiten immer wieder ins Gedäch-

nis rufen. Hilfreich ist es auch, sich diese von der Familie oder Freunden beschreiben zu lassen.

Mit Schwierigkeiten und Fehlern aus der Vergangenheit sollte man sich nicht zu sehr belasten. Besser ist es, negativen Gefühlen nicht zu viel Raum zu geben, sondern die Aufmerksamkeit auf die nächsten anstehenden Aufgaben und Schritte richten.

Vorbereitung und Übungen

Effiziente Vorbereitungsstrategien, wie Zeitmanagement und aktive Lernstrategien schaffen die Voraussetzung, mit einem guten Gefühl in die Prüfung, ins Uni-Seminar oder zum Vortrag auf einen Kongress gehen zu können. Auch Übungen und Trainings von angstbesetzten Situationen im Kurs, mit Freunden oder mit Hilfe eines Psychologen geben mehr Sicherheit.

Wenn nach guter Vorbereitung der Zeitpunkt gekommen ist, zu dem Wissen und Fähigkeiten auf dem Prüfstand stehen, gilt es, Ruhe zu bewahren, tief durchzuatmen und sich auf die Inhalte zu konzentrieren. Prüfungs- und Redeängste, die keiner psychologischen Hilfe bedürfen, sollten sich auf diese Weise bewältigen lassen.

■ BUCHBESPRECHUNGEN

Selbsthilfe bei Prüfungs- und Redeangst

Die *Deutsche Angst-Zeitschrift* hat eine Ausgabe speziell der Prüfungs- und Redeangst gewidmet. Darin äußern sich führende Wissenschaftler mit den neuesten Erkenntnissen und Methoden zur Bewältigung von Prüfungs- und Redeängsten. Die Themenkombination ist gut gewählt, denn in einer Prüfung geht es schließlich auch ums Sprechen. Die Leser können sich rasch über die Ursachen, Therapie und Selbsthilfe von Rede- und Prüfungsangst einen Überblick verschaf-

fen. Die Zeitung bietet weitere Informationen und Hilfen zu Angststörungen.

Deutsche Angst-Zeitschrift: Prüfungsangst, Sprechangst, Ausgabe 48, IV. Quartal 2009, 26 Seiten

Prüfungsangst besiegen

In der Schule, an der Uni, im Beruf – überall gilt es, Prüfungssituationen zu bestehen und überstehen. Besonders mit der Umstellung auf Bachelor- und Masterstudiengänge an den Universitäten ist die Zahl der Prüfungen stark gestiegen. Helga Knigge-Illner unterstützt mit ihrem neuen Buch Menschen mit Prüfungsangst dabei, an sich selbst zu arbeiten, selbstbestimmter und unabhängiger zu werden. Die Psychologin und Psychotherapeutin ist Autorin verschiedener Studienratgeber und hat als wissenschaftliche Mitarbeiterin in der psychologischen Studienberatung der Freien Universität Berlin intensiv mit der Prüfungsangst beschäftigt. Mit dem Buch möchte sie den Betroffenen das Wesen der Prüfungsangst verständlich machen und Wege aufzeigen, wie man diese Angst bewältigen kann. Mit Methoden, Beispielen und praktischen Tipps erklärt sie, wie man eine erfolgsorientierte Motivation aufbauen und Selbstzweifeln entgegenzutreten kann. Sie gibt einen Überblick der Entspannungsmethoden. Darunter werden auch einfache aber wirkungsvolle Methoden erwähnt, wie Entspannung durch körperliche Anstrengung oder Entspannung durch gute soziale Beziehungen. Für das autogene Training gibt es ausführliche Anleitungen. Das Buch bietet aber auch Strategien für effektive Prüfungsvorbereitungen wie Zeitmanagement und aktives Lernen. Damit ist das Buch nicht nur für Menschen mit Prüfungsangst interessant, sondern ist ein hilfreicher Wegweiser für alle, die sich auf Prüfungen und prüfungsähnliche Situationen vorbereiten müssen.

Helga Knigge-Illner: Prüfungsangst besiegen – Wie Sie Herausforderungen souverän meistern, campus concret 2010, ISBN 978-3-593-39175-5, 252 S.