

**Prüfungsangst besiegen.
Wie Sie Herausforderungen souverän meistern**

Knigge-Illern; H.; Campus Verlag

ISBN-10: 3593391759

ISBN-13: 978-3593391755

In der Schule, an der Uni und im Beruf gilt es immer wieder Prüfungssituationen zu meistern - besonders an den Universitäten ist die Zahl der Prüfungen in den vergangenen Jahren enorm angestiegen. Doch die Angst zu versagen plagt viele Menschen und setzt sie dauerhaft unter Stress. Helga Knigge-Illner zeigt, wie Sie Ihre Prüfungsangst besiegen. Sie erfahren, wie die Angst vor Prüfungen und anderen Bewertungssituationen das Selbstwertgefühl bedroht und von welchen äußeren und inneren Bedingungen diese Angst abhängig ist. Die Autorin leitet Sie dazu an, eine erfolgsorientierte Motivation aufzubauen und selbstabwertenden Tendenzen entgegenzutreten. Empfohlen werden Strategien für eine effektive Prüfungsvorbereitung. Entspannungsübungen sollen Ihnen helfen, Gelassenheit zu gewinnen. Außerdem werden viele hilfreiche Tipps für die Bewältigung verschiedener Prüfungssituationen - wie Vorträge und Redebeiträge im Seminar - gegeben. Helga Knigge-Illners neues Buch zeichnet sich dadurch aus, dass es Menschen mit Prüfungsangst unterstützt, an sich selbst zu arbeiten und selbstbestimmter und unabhängiger von äußeren Einflüssen zu werden.