

Lampenfieber und Prüfungsangst besiegen

Bearbeitet von
Jörg Abromeit

1. Auflage 2014. Taschenbuch. ca. 128 S. Paperback
ISBN 978 3 648 05656 1

[Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften: Berufe, Ausbildung, Karriereplanung](#)

Zu [Leseprobe](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Inhalt

Vorurteile und Fakten	5
■ Lampenfieber-Mythen	6
■ Lampenfieber ist Bewertungsstress	10
■ Wie der Stress entsteht	14
■ Lampenfieber und Prüfungsangst: die Auslöser	21
■ Was können Sie tun?	28
Die besten Selbsthilfetechniken	31
■ Atemtechniken reduzieren Stress	32
■ Stärkende Ressourcen aufbauen und verankern	38
■ Katastrophenphantasien entmachten	43
■ Mentale Trainingsstrategien nutzen	49
■ Souverän durch Selbsthypnose	55
■ Klopakupressur	71

Strategien gegen Lampenfieber	79
■ Vorträge, Präsentationen & Co.: großer Auftritt – wenig Stress	80
■ Prüfungen meistern	90
■ Überzeugend im Bewerberinterview	99
Umgang mit Fehlern und Pannen	109
■ So entkommen Sie dem Blackout	110
■ Beugen Sie der Technik-Falle vor	118
■ Keine Angst vor Versprechern	123
■ Stichwortverzeichnis	125