



Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition)

Martin Selzle

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition)

Martin Selzle

Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition) Martin Selzle

Diplomarbeit aus dem Jahr 2009 im Fachbereich Psychologie - Beratung, Therapie, Note: 1,7, Universität Augsburg, Sprache: Deutsch, Abstract: Die Angst vor Prüfungen kennt jeder. Bei dem Einen ist sie mehr ausgeprägt, bei dem Anderen weniger. Viele denken beim Stichwort Prüfungsangst direkt an ihre Schulzeit zurück. Mit dem Ende der Schullaufbahn endet jedoch leider nicht die Angst vor Bewertungssituationen. Sie erhält nur andere Namen: Bammel vor dem Bewerbungsgespräch, Aufregung vor der Präsentation beim Vorstand, der Schweißausbruch vor dem Betreten einer Bühne, Prüfungs- und Redeangst haben also viele Gesichter und kennen jedes Alter.

Nach einer Einführung in das Thema werden dann mögliche Ursachen erläutert. Daran anschließend werden die Konsequenzen von Prüfungsangst aufgezeigt. Hierdurch wird der Leser dazu veranlasst, über die Auswirkungen bei sich persönlich nachzudenken. Aus diesen Gedankengängen wird dann eine Motivation für den Abbau der Prüfungsangst entwickelt. Es werden sowohl kognitive als auch physiologische Methoden vorgestellt und diskutiert. Ziel ist es, dass der Leser eine Vorstellung von den einzelnen Strategien erhält und ein Gefühl dafür entwickelt, welche ihm weiterhelfen könnte.

Mit der individuell passenden Mixtur an Methoden zum Abbau der Prüfungsangst versehen, bekommt der Leser dann im nächsten Teil der Arbeit verschiedene – mitunter auch bisher unbekannte – effektive Lernmethoden präsentiert. Neben der Vorstellung der jeweiligen Lernmethode werden auch stets deren Vor- und Nachteile aufgezeigt.

Nachdem also dem Leser Mittel an die Hand gegeben wurden seine Angst vor Bewertungssituationen in den Griff zu bekommen und ihm Wege aufgezeigt wurden sich effektiv auf die Situation vorzubereiten, erhält er dann auch noch Tipps für unterschiedliche Prüfungssituationen, um so gestärkt und gewappnet optimale Leistungen erzielen zu können.



[Download Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zu ...pdf](#)



[Read Online Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine ...pdf](#)

Download and Read Free Online Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition) Martin Selzle

From reader reviews:

Robert Glass:

The knowledge that you get from Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition) will be the more deep you digging the information that hide within the words the more you get interested in reading it. It doesn't mean that this book is hard to be aware of but Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition) giving you enjoyment feeling of reading. The copy writer conveys their point in specific way that can be understood by anyone who read the item because the author of this publication is well-known enough. This specific book also makes your own personal vocabulary increase well. Therefore it is easy to understand then can go with you, both in printed or e-book style are available. We recommend you for having that Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition) instantly.

Graciela Tubbs:

Playing with family in a park, coming to see the sea world or hanging out with buddies is thing that usually you have done when you have spare time, then why you don't try thing that really opposite from that. A single activity that make you not experiencing tired but still relaxing, trilling like on roller coaster you have been ride on and with addition of information. Even you love Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition), you could enjoy both. It is fine combination right, you still wish to miss it? What kind of hang-out type is it? Oh seriously its mind hangout fellas. What? Still don't understand it, oh come on its called reading friends.

Chris Wolf:

Are you kind of stressful person, only have 10 or even 15 minute in your morning to upgrading your mind skill or thinking skill possibly analytical thinking? Then you are having problem with the book than can satisfy your limited time to read it because pretty much everything time you only find publication that need more time to be study. Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition) can be your answer mainly because it can be read by a person who have those short extra time problems.

Michael Kendig:

Some individuals said that they feel uninterested when they reading a reserve. They are directly felt the idea when they get a half elements of the book. You can choose often the book Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition) to make your own personal reading is interesting. Your skill of reading expertise is developing when you such as reading. Try to choose straightforward book to make you enjoy to read it and mingle the feeling

about book and reading through especially. It is to be very first opinion for you to like to available a book and examine it. Beside that the book Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition) can to be a newly purchased friend when you're feel alone and confuse using what must you're doing of this time.

**Download and Read Online Menschen in Prüfungssituationen
stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für
Prüfungs- und Redeangst (German Edition) Martin Selzle
#DO7FVBTKSE5**

Read Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition) by Martin Selzle for online ebook

Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition) by Martin Selzle Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition) by Martin Selzle books to read online.

Online Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition) by Martin Selzle ebook PDF download

Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition) by Martin Selzle Doc

Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition) by Martin Selzle MobiPocket

Menschen in Prüfungssituationen stärken: Eine Zusammenstellung von Bewältigungsstrategien für Prüfungs- und Redeangst (German Edition) by Martin Selzle EPub