

# Stichwortverzeichnis

## A

Abgucken 330  
Ablenkungen 37, 306  
    widerstehen 76  
Abwehrzellen 103  
Achtsamkeit 220, 224  
Achtsamkeits-  
    bausteine 221  
Achtsamkeitsübung 223  
Achtundvierzig-Stun-  
    den-Notfallplan 212  
Alkohol 296  
Alpen-Methode 61  
Alphaellen 186  
Angst 42, 210  
Angstschweiß 164  
Ankern 210  
Artikulation 173  
Assessment-Center  
    312  
Atmung  
    achtsame 223  
Aufmerksamkeits-  
    lenkung 221  
Aufputzmittel 297  
Aufstehen 240  
Aufwachen  
    rechtzeitig 237  
Ausnahmefallen 87  
Authentizität 178  
Autogenes Training 50,  
    86, 115–116

## B

Bachblütenbonbon 203  
Bauchatmung 198  
Bauchgefühl 160  
Belohnung 80, 305  
Belohnungsbox 305  
Betawellen 186  
Bewerbungs-  
    gespräch 312  
Biorhythmus 68  
Blackout 183, 186, 191  
    in einer mündlichen  
    Prüfung 192

    in einer schriftlichen  
    Prüfung 192  
Brainfood 119

## C

Coolness 212

## D

Delegieren 62–63, 72  
Denkmütze 110  
Drogen 117, 297

## E

Effekt  
    myopischer 76  
Ehrgeiz entwickeln 89  
Eindruck  
    erster 163  
Einschlafdauer 230  
Einschlafritual 232  
Eisbrecher-Aufgabe 157  
Eisenhower-  
    Methode 58  
Entspannen 219  
Entspannung 50, 227  
Entspannungs-  
    quickie 194  
Erfolgsbild 82  
Erfolgswort 253  
Ernährung 36, 118, 120  
Eselsbrücken 137, 324  
Extrinsische  
    Motivation 77

## F

Fähigkeiten 283  
Fahrprüfung 179  
Fast Food 295  
Fehleranalyse 287  
Feuerwehrstrategie 194  
Fight-or-Flight-  
    Mechanismus 40  
Fischtrick 169  
Flow 105  
Flussdiagramm 322

Flüssigkeit 241  
Freizeit 66, 299  
Füllwörter 175

## G

Gähnen 200  
Gedächtnis 130, 133  
Gedanken  
    negative 228  
Gefühle 161, 212  
Gehirn 42, 187  
Gehirnentwicklung 296  
Gehirnhälften 326  
Gehirnhälften-  
    Training 327  
Gehirnpunkte 110  
Gehirnwellen 185, 227  
Geräusche 108  
Gerüche 108  
Gerüchte 245  
Gestik 169  
Gliederung 155  
Glück 318  
Glücksbringer 202

## H

Herausforderung 284  
Hilfsmittel  
    zugelassene 14,8

## I

Immunsystem 103  
Innerer  
    Schweinehund 77  
Innere Uhr 68  
Intention  
    paradoxe 233  
Intrinsische  
    Motivation 78

## K

Karteikarten 327  
Kinestetik 110  
Klausurtypen 159  
Kommunikation 315

Konzentration  
 33, 101–102  
 Konzentrationstest 316  
 Kopfkino 293  
 Körpergeruch 164  
 Körpersprache 169  
 Kreativität 323  
 Krisenbewältigung 262  
 Kurzzeitgedächtnis 130, 133

**L**

Lächeln 173, 197  
 Lampenfieber 246, 285  
 Langzeitgedächtnis 133, 135  
 Lebensmuseum 271  
 Lernbooster 36  
 Lernen  
 auditives 124  
 gustatorisches 124  
 haptisches 124  
 olfaktorisches 124  
 spielerisches 78  
 visuelles 124  
 Lerngruppen 87  
 Lernkiller 37  
 Lernort 91  
 Lernpausen 140  
 Lernplan 64, 71, 86  
 Lernspaß 29  
 Lerntag planen 71  
 Lerntechniken 126  
 Lerntemperatur 107  
 Lerntyp 126  
 auditiver 127  
 haptischer 127  
 kommunikativer 128  
 motorischer 128  
 nach Einsicht  
 strebender 128  
 personenorientierter 129  
 visueller 126  
 Lernumgebung 105–106  
 Lernzeiten 55  
 feste 86  
 Lesegeschwindigkeit 152  
 Lesen  
 aktives 131  
 Licht 36  
 Limbisches System 40  
 Lob 90  
 Loben 275

**M**

Markieren 152  
 Massage  
 Gehirnpunkt 110  
 Ohrrand 109  
 Reflexzonen 114  
 Mentales Training 94  
 Merkel-Raute 170  
 Mimik 169  
 Mindmap 322  
 Mini-Traum-Analyse 273  
 Misserfolg 73, 261  
 Motivation 36  
 extrinsische 77  
 intrinsische 78  
 Motivations-techniken 77  
 Multiple-Choice-Tests 159  
 Musik 68  
 Musizieren 115  
 Muss-Aussagen 86  
 Mut 281  
 Mutanalyse 282  
 Myopischer Effekt 76

**N**

Nein sagen 57, 72  
 Null Bock 289  
 Nutritional Neuroscience 118

**O**

Ordnung 36  
 Outfit 173

**P**

Parasympathikus 197  
 Pausen 71, 139, 154, 294  
 Perfektionismus 299  
 Perspektivenwechsel 257  
 Pomodoro-Technik 309  
 Powerfrühstück 242  
 Powernap 66, 316  
 Powerposing 171  
 Prioritäten setzen 58, 72  
 Progressive Muskelrelaxation 50  
 Prüfung  
 mündliche 165, 307  
 schriftliche 147

Prüfungsangst  
 37, 39, 291  
 Prüfungsbilanz 269  
 Prüfungs-Countdown 209  
 Prüfungsformalitäten 149  
 Prüfungskater 254  
 Prüfungsmorgen 240, 248  
 Prüfungsraum 243  
 Prüfungssituationen 22  
 Prüfungsutensilien 218  
 Psychische Verfassung 104  
 Psychologie des Wartens 76  
 Pufferzeiten 61, 72

**R**

Referat erstellen 168  
 Reflexzonen 114  
 Resilienz 262  
 stärken 263  
 Ritalin 117, 297  
 Rituale 243  
 Rote-Faden-Technik 155  
 Ruheort 197

**S**

Sandwichtechnik 90  
 Sauerstoff 36, 245  
 Schlaf 36, 141  
 REM-Schlaf 142  
 Schlafdefizit 292  
 Schlafhormon 225  
 Schlafphasen 226  
 Schlaftemperatur 234  
 Schmierzettel 157  
 Schreibtisch 107  
 Schreibutensilien 148  
 Schrift 158  
 Schwächen  
 besiegen 268  
 Schwammtechnik 303  
 Selbstachtung 188  
 geringe 189  
 Selbstbelohnung 80  
 Selbstbild 48  
 Selbstermutigung  
 84–85, 211  
 Selbstvertrag 90  
 Selbstwertgefühl 48, 286

Self-Fulfilling-Prophecy 202  
 Sinne 124  
 Social Skills 257  
 Spaß 287  
 Spickzettel 320  
 Sprechatmung 176  
 Stärken  
   wahrnehmen 274  
 Startcheck 147  
 Stimmtraining 176  
 Stopp-Regel 109  
 Störfaktor 109  
 Stressmanagement 308  
 Stresspegel 308  
 Struktur 158  
 Survival-Paket 149  
 Sympathieeffekt 165

**T**

Tagesform 316  
 Täuschungsversuch 330  
 Teamfähigkeit 258  
 Tiefschlaf 226  
 Traumbox 313

**U**

Überblick 151  
   verschaffen 34  
 Überforderung 105  
 Übersicht 36  
 Ultrakurzzeitgedächtnis 130  
 Unlust 37, 290  
 Unterforderung 105

**V**

Verfassung  
   körperliche 103  
 Verlockungen 77, 290  
 Visualisieren  
   der Prüfung 95  
 Vokabeln lernen 138  
 Vorbildfunktion 89  
 Vorfreude 243  
 Vorsatzformel 95  
 Vortrag 307

**W**

Warten  
   Psychologie 76

Wartezeiten nutzen 72  
 Wasser 36  
 Wiederholungen 71, 136  
 Wohlfühlatmosphäre 233  
 Wohlgerüche 92  
 Work-Life-Balance 259  
 WWW-Prinzip 82

**Y**

Yerkes-Dodson-Kurve 184

**Z**

Zehn-Minuten-Trick 91  
 Zeitdiebe 72  
 Zeitmanagement 71  
 Zeitplan 153, 213  
 Zeitplanung 56  
 Zielformulierung 56  
 Zielsetzung 56  
 Zuhören 258  
 Zukunftsfilm 95  
 Zusammenfassen 320  
 Zweifel 160, 247

