

- 1.10 Phasenmodell
  - 1.10.1 *Stabilisierung (1. Phase)*
  - 1.10.2 *Empowerment (2. Phase)*
  - 1.10.3 *Integration (3. Phase)*
- 1.11 Zwei Arbeitsrichtungen: top-down und bottom-up
- 1.12 Fragen und Aussagen als Intervention
- 1.13 Selbstwertkongruenz
- 1.14 Affirmationen als Integrationsmittel für Veränderungen
  - 1.14.1 *PAC goes digital: die App  
»PACffirmation«*

## **2 Lerntechnik und Arbeitsverhalten**

- 2.1 Theorie
  - 2.1.1 *Zusammenhang zwischen Lernverhalten und Prüfungsangst*
  - 2.1.2 *Lerntechnik und Arbeitsverhalten in der Psychotherapie?*

*2.1.3 Wie funktioniert Lernen?*

*2.1.4 Drei Säulen der  
Prüfungsvorbereitung*

*2.1.5 Wechselwirkungen mit anderen  
Bereichen*

*2.1.6 Haltung im Bereich Lerntechnik  
und Arbeitsverhalten*

**2.2 Methoden im Bereich Lerntechnik und  
Arbeitsverhalten**

*2.2.1 Anliegenklärung: Lerntechnik  
und Arbeitsverhalten*

*2.2.2 Reden über Lernen und  
Prüfungssituationen*

*2.2.3 Mentale Landkarte*

*2.2.4 Intervall-Lernen*

*2.2.5 Tägliches Lernen*

*2.2.6 Lernzeit greifbar machen*

*2.2.7 I'll be back – die Terminator-  
Planungstechnik*

*2.2.8 Psychologisch orientiertes*

## *Prüfungstraining*

*2.2.9 Nützliche Rituale für die passende Einstellung beim Lernen*

*2.2.10 Lieblingsprüfungsaufgabe: Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung*

*2.2.11 Strategien für schriftliche Klausuren*

*2.2.12 Miteinander reden: die wichtigste Art zu lernen*

## **3 Selbstregulation**

**3.1 Theorien und Modelle von Aufregung und Prüfungsangst**

*3.1.1 Interferenz-Modell und »Choking under pressure«*

*3.1.2 Selbstregulations-Modell*

*3.1.3 Selbstwert-Modell*

*3.1.4 Die Polyvagal-Theorie: ein*

*neuer Blick auf Prüfungsangst*

*3.1.5 Die Bedeutung der  
Selbstregulation in  
Prüfungssituationen*

*3.1.6 Prüfungstrauma*

*3.1.7 Selbstwirksamkeitserwartung*

*3.1.8 Inneres Schrumpfen*

*3.1.9 Selbstregulation durch Atmung*

*3.1.10 Embodiment: Wie die Haltung  
die Emotion verändern kann*

*3.1.11 Die Macht der Erklärung*

*3.1.12 Wechselwirkungen mit anderen  
Bereichen*

*3.1.13 Haltung im Bereich  
Selbstregulation*

*3.2 Methoden im Bereich Selbstregulation*

*3.2.1 Anliegenklärung*

*3.2.2 Reden über Angst*

*3.2.3 Stärkende Kommunikation:  
Selbstwirksamkeit durch*

## *Umfokussierung*

3.2.4 *Power-Talk*

3.2.5 *Anti-Blackout-Training (ABT)*

3.2.6 *Mentale-Stärke-Training (MST)*

3.2.7 *Kopf hoch – positives*

## *Embodiment*

3.2.8 *Die fliegende Kiste: Intervention bei Prüfungstrauma*

3.2.9 *Beruhigendes Atmen*

3.2.10 *Atemanhalte-Training*

3.2.11 *Klopfen*

## **4 Ziele**

4.1 *Theorie*

4.1.1 *Die Suche nach der Wirksamkeit von Zielen*

4.1.2 *Drei Zielebenen*

4.1.3 *Unterschied zwischen Motivation in der Schule, im Studium und in der Ausbildung*