


	<p>Die gut strukturierte Lenhilfe stellt alle erfolgreichen Lern- und Arbeitstechniken vor. Der Inhalt ist übersichtlich in vier große Bereiche gegliedert: Konzentration, Gedächtnis, Lernstrategien und Prüfungsvorbereitung. Praxisbezogene Übungen ermöglichen, die dargestellten Sachverhalte anzuwenden und zu trainieren. Mit zahlreichen Tipps und hilfreichen Checklisten. Ideal zur Optimierung des persönlichen Lernerfolgs.</p>
	<p>Die Bestseller-Autorin Vera F. Birkenbihl stellt zahlreiche konkrete Techniken vor, wie man sich mit geringem Zeit- und Energieaufwand erfolgreich, das heißt gehirngerecht, auf Prüfungen vorbereitet. Zwar kann man Prüfungen auch durch stures Pauken bestehen, aber wenn man auf echtes Lernen umstellt, dann macht es Spaß und man lernt tatsächlich fürs Leben. So wird man fit für eine Zukunft im Wissenszeitalter!</p>
	<p>Sie wissen längst, was für ein Lerntyp Sie sind und wie Sie methodisch am besten vorgehen sollten? Und doch verschieben Sie's auf morgen, weil Sie sich sagen: Das hat noch Zeit. Dazu habe ich jetzt keine Lust. Das bekomme ich heute sowieso nicht mehr fertig. Morgen sieht die Welt schon anders aus. Und morgen? Verschieben Sie es wieder und wieder. Bis es, womöglich, zu spät ist. Oder "fünf Minuten vor Zwölf" erfolgt in einer Hauruckaktion das Last-Minute-Lernen. In solchen Situationen ist das Angebot an Lerntechniken so hilfreich wie eine Brille für einen Blinden. Die Brille löst weder das Problem noch können Sie damit das Problem schärfer sehen. Die Frage ist daher nicht, wie Sie sich Wissen aneignen können, sondern was hindert Sie daran, mit dem Lernen loszulegen?</p>
	<p>Treibt Ihnen der Gedanke an eine Prüfung den Angstschweiß auf die Stirn? Haben Sie Angst, vor lauter Aufregung das mühsam Erlernte nicht an den Mann oder aufs Papier zu bringen? Schieben Sie die Prüfungsvorbereitungen vor sich her, bis die Angst Ihnen im Nacken sitzt? Haben Sie schlaflose Nächte vor der Prüfung? Haben Sie Probleme, sich zu konzentrieren und zum Lernen zu motivieren? Sie erfahren, - wie Prüfungsängste entstehen, - wie Sie mit der Angst vor der Angst umgehen können, - wie Sie sich und Ihr Selbstvertrauen aufbauen können, - wie Sie gelassener und ruhiger in Prüfungen gehen können, - wie Sie sich motivieren können, - wie Sie sich besser konzentrieren und an das Gelernte erinnern können.</p>
	<p>Fast jeder kennt die Situation: Die Prüfung oder die Klausur rückt immer näher - und Stress kommt auf! Sollte es Ihnen auch so gehen, ist dieses Buch genau für Sie konzipiert. Denn außer den richtigen Lerntechniken und der effektiven und effizienten Zeiteinteilung geht das Buch auch ausführlich auf die mentale Einstellung auf die Prüfungssituation ein. Es hilft Ihnen, mit Übungen und Aufgaben, das gelernte Wissen in die Praxis umzusetzen, und ist so aufgebaut, dass die einzelnen Kapitel auch isoliert gelesen und angewendet werden können.</p>
	<p>Kleiner Ratgeber im handlichen "Hosentaschenformat" zur Vorbereitung auf die mündliche Prüfung. Ein humorvoller Ratgeber für alle, die ihrer Prüfung gelassen entgegensehen und mit Erfolg bestehen wollen. Inhalt: Besonderheit mündlicher Prüfungen, Strukturierte Planung, Alles rund ums Lernen, Wie Ziele uns motivieren, Selbstdarstellung ist lernbar, Wie Sie Fehler vermeiden können, Das richtige Erscheinungsbild, Die Nervosität in den Griff bekommen.</p>

	<p>Ein fundierter, allgemein verständlicher und praxisnaher Ratgeber, äußerst hilfreich bei der Vorbereitung, Durchführung und Bewältigung von Prüfungen. Gerade in Ausbildungssituationen entstehen oft Probleme bei der Vorbereitung, Durchführung und Bewältigung von Prüfungen. Anschaulich wird beschrieben, wie Stress und Prüfungsangst, Motivations-, Konzentrations-, Lern- und Erinnerungsschwierigkeiten vermieden und abgebaut werden können. Effektive Techniken der Prüfungsvorbereitung helfen, Zeit und Energie zu sparen und garantieren ein hohes Maß an Lernerfolg.</p>
	<p>So finden Sie Ihre individuelle Lernroute und absolvieren die nächsten Prüfungen mit Bravour Das Buch führt jeden Lerner dahin, seine zukünftigen Prüfungen erfolgreich zu bestehen, denn es geht auf die individuelle Lernerpersönlichkeit (LPT) ein. Dieser neue Ansatz geht auf C.G. Jungs Persönlichkeitstypologie zurück. Der Leser ermittelt seine Lernerpersönlichkeit mithilfe eines Tests, der unterschiedliche Neigungen erfasst, z.B. ob man sich beim Auswendiglernen schnell langweilt. Die einzelnen Schritte der Prüfungsvorbereitung (u.a. Planung, Auswendiglernen, Pausen, Lesetechniken, Vermeidung von Blackouts) werden dann praktisch geübt. Jedes Kapitel schließt mit Tipps und Tricks für die individuellen Lernerpersönlichkeiten.</p>
	<p>Ariane Charbels Erfolgsrezept für eine mündliche Prüfung heißt: die Vorbereitung gut organisieren, die richtige Lernstrategie für sich finden, Inhalte sicher im Gedächtnis verankern und Katastrophenfantasien keine Chance geben. Die Autorin erklärt, welche Voraussetzungen für die Ablegung der mündlichen Prüfung erfüllt sein müssen. Dann heißt es, einen Zeitplan aufstellen, den richtigen Prüfer und das richtige Prüfungsthema finden. Um die Materialsuche und das Lernen an sich geht es im zweiten Kapitel. Das dritte Kapitel widmet sich dem Merken und gibt wichtige Tipps für die schwierigsten Prüfungssituationen: Wie bleibt der Lernstoff im Kopf, wie bewältigt man Prüfungsangst und welche Strategien führen am Tag X zum Erfolg? Ariane Charbel begleitet den Prüfling gewohnt humorvoll und einfühlsam und beweist einmal mehr: Erfolg im Studium ist planbar.</p>
	<p>Mit diesen Methoden können Sie Ihre Gedanken, Bilder und Überzeugungen verändern und bewusst steuern, und entsprechend Ihre Ergebnisse optimieren! Die Wirkung von mentalem Training ist immer wieder verblüffend, und die wirklich gute Nachricht ist die, dass Ihre vorgestellten Erfahrungen immer erfolgreich sein können. Eine Prüfung ist etwas anderes, als im Schulzimmer einer Dozentin eher inaktiv zuzuhören. In der Prüfungssituation sind viel mehr Gedanken und Gefühle aktiv. In den meisten Fällen sind die Gefühle, die mit Prüfung verbunden sind, hauptsächlich unangenehm. Für viele Menschen sind Prüfungen eine Stresssituation, die verlangt, Leistung und Wissen unter Beweis zu stellen und sich dafür bewerten zu lassen. Vielleicht liegt die Problematik gerade darin, dass man in die Bewältigung einer Situation zu viel an Bewertungen und Konsequenzen förmlich hineindenkt und sich dadurch oft blockiert. Wie uns in diesen Augenblicken diese "Hirnsteuerung" und "Selbst-beeinflussung" gelingt, entscheidet über Erfolg oder Versagen, Wissen zum Zeitpunkt X umzusetzen oder sportliche Fähigkeiten in der Finalpartie ausspielen zu können. Mentales Training kann Sie nicht davor bewahren, zu lernen, zu trainieren, sich auf etwas vorzubereiten, doch Sie können lernen, mit Widrigkeiten klarzukommen, sich Ziele zu setzen, sich zu konzentrieren, ruhig zu bleiben, Gedankenblockaden zu lösen, Ängste abzubauen oder klaren Kopf zu bewahren. Grundsätzlich betrachte ich den Menschen als etwas sehr Ganzheitliches. Ein Wechselspiel von Körper, Seele, Gedankenkraft und seiner Umwelt. Und die wirksamste Eingriffsstelle für unser Selbstmanagement ist die Gedankenkraft.</p>

	<p>Für nicht wenige Menschen sind die bevorstehende Schul- oder Studienabschlußprüfung, oft aber auch schon Ereignisse wie die Führerscheinprüfung, extrem angstbesetzt - ein Scheitern wird wahrscheinlich. Die langjährige Erfahrung mit Prüfungsangst- Patienten führte die Autorin zu der Beobachtung, daß schwere Arbeitsstörungen vor Prüfungen, Angst- und Panikreaktionen angesichts des bevorstehenden Termins nicht selten Symptome einer tieferliegenden Krise sind. Sie können unbewußte Strategien des Betroffenen sein, aus Angst vor Identitätsverlust anstehende Entwicklungsschritte nicht zu tun, neue Aufgaben nicht in Angriff zu nehmen. Vor diesem Hintergrund wird es auch verständlich, daß betroffene Menschen jede beliebige Situation als Prüfung auffassen - und mit entsprechenden Panikreaktionen beantworten können. Die hier dargestellten Behandlungsmöglichkeiten reichen von der Krisenintervention, die den Klienten in kurzer Zeit "prüfungsfähig" machen, bis hin zu tiefenpsychologisch fundierten Langzeitbehandlungen, die die individuelle zugrundeliegende Dynamik herausarbeiten und unbewußte Konflikte aufdecken.</p>
	<p>Das Buch versucht mit Hilfe von 17 einfachen Regeln, die Lernmethodik von Prüflingen zu verbessern und zu hinterfragen. Zudem wird darauf hingewiesen, auf welche Punkte man während der Prüfung achten sollte. Das heisst, es wird aufgezeigt, wie sich Kandidaten taktisch verhalten sollen, um eine Prüfung erfolgreich bestehen zu können. Dies ist besonders wichtig, da die meisten Kandidaten nicht infolge fehlenden Fachwissens scheitern, sondern daran, dass sie speziell bei der schriftlichen Prüfung nicht wissen, mit welchen Methodiken/Verhaltensweisen sie am besten zum Ziel kommen. Werden die aufgeführten Regeln befolgt, so garantiert der Autor eine Steigerung der Abschlussnoten bis zu zwei Zehnteln oder mehr. Das Büchlein ist bewusst in lockerem Stil geschrieben und versucht, die trockene Materie nicht allzu ernst zu nehmen. Eine Besonderheit sind die sogenannten "Expander", in denen der Leser sein logisches Denken und seine Kurzzeitgedächtnisfähigkeiten testen und trainieren kann.</p>
	<p>Ein wenig Aufregung vor einer Prüfung, einem Vorstellungsgespräch oder einem öffentlichen Auftritt ist ganz normal. Doch spätestens, wenn die Angst vor der Prüfung oder dem Vortrag zu schlaflosen Nächten führt, ist es Zeit für Gegenmaßnahmen. In diesem Buch haben zwei erfahrene Hochschullehrer Methoden zusammengestellt, die bei der Bewältigung von Prüfungssituationen helfen. Ihre Vorschläge umfassen unter anderem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Techniken zur Kontrolle der Nervosität, - Tips zur optimalen Prüfungsvorbereitung, - Hinweise für das Verhalten in der Prüfung, für Vorträge und Vorstellungsgespräche und das Sprechen in Gruppen. <p>Die vorgestellten Techniken wurden empirisch auf ihre Wirksamkeit hin überprüft, berücksichtigen eine Vielzahl wissenschaftlicher Erkenntnisse und bieten individuelle Lösungsansätze für jeden Leser.</p>
	<p>Jeder kennt die Situation: Der Prüfungstermin rückt näher - Streß! Dieses Buch bietet vielfältige Tips und Vorschläge, wie es gelingt, positiv mit der Prüfungsangst umzugehen. Dabei ist es wichtig, den zu bewältigenden Lernstoff sinnvoll zu strukturieren, die zur Verfügung stehende Zeit ökonomisch einzuteilen, geeignete Lernmethoden anzuwenden und sich mental auf die Prüfungssituation einzustellen.</p>