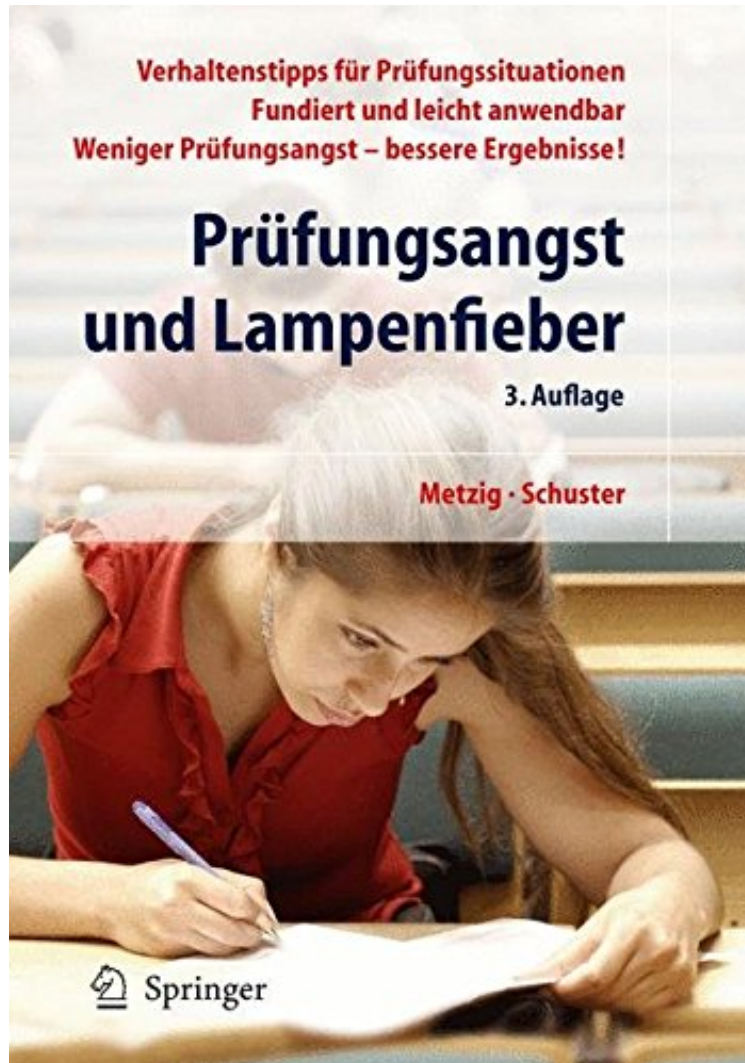


(Read free) Prfungsangst und Lampenfieber: Bewertungssituationen vorbereiten und meistern

Prfungsangst und Lampenfieber: Bewertungssituationen vorbereiten und meistern

Von Werner Metzиг, Martin Schuster
ebooks | Download PDF | *ePub | DOC | audiobook



DOWNLOAD



+

READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #1403244 in BcherVerffentlicht am: 2005-11-04Abmessungen: .0 x .0b x .0l, .0 Pfund Einband: Taschenbuch167 Seiten | File size: 20.Mb

Von Werner Metzиг, Martin Schuster : Prfungsangst und Lampenfieber: Bewertungssituationen vorbereiten und meistern before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Prfungsangst und Lampenfieber: Bewertungssituationen vorbereiten und meistern:

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen

Kurzbeschreibung Die Psychologen W. Metzger und M. Schuster zeigen, welche Methoden gegen Stress, Angst und Lampenfieber helfen. Von der effektiven Vorbereitung bis zu angstreduzierenden Übungen geben sie zahlreiche praktische Hinweise für alle Situationen, in denen es gilt, Leistung zu zeigen. Buchrückseite Vorderer Innenklappe: 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 - Techniken zur Kontrolle der Nervosität, - Tipps zur optimalen Prüfungsvorbereitung, - Hinweise für das Verhalten in der Prüfung, für Vorträge und Vorstellungsgespräche und das Sprechen in Gruppen. Die vorgestellten Techniken wurden empirisch auf ihre Wirksamkeit hin überprüft, berücksichtigen eine Vielzahl wissenschaftlicher Erkenntnisse und bieten individuelle Lösungsansätze für jeden Leser. Hintere Innenklappe: Autorenportraits: Prof. Dr. Martin Schuster, geb. 1948, Studium der Psychologie, heute Akademischer Rat an der Universität zu Köln. Zahlreiche Veröffentlichungen zu den Themen: Lernen und Gedächtnis, Gedächtnis im Alter, Kunstpsychologie, Kinderzeichnung und Kunsttherapie. Dr. Werner Metzger, geb. 1943, Industriekaufmann, danach Studium der Psychologie in Köln, heute Akademischer Rat an der Universität zu Köln, Institut für Psychologie. Arbeitsschwerpunkte: Lern- und Gedächtnispsychologie, Klinische Psychologie, Psychoanalytiker (DGIP) und Hypnotherapeut (M.E.G.). U4: Wer kennt nicht das Herzklopfen vor einer Prüfung, einem Bewerbungsgespräch, einem Vortrag oder einem Auftritt vor Publikum? Die Psychologen Werner Metzger und Martin Schuster zeigen, welche Methoden gegen Stress, Angst und Lampenfieber helfen. Von der effektiven Vorbereitung bis zu angstreduzierenden Übungen geben sie zahlreiche praktische Hinweise für alle Situationen, in denen es gilt, Leistung zu zeigen. Das Spektrum der Situationen, auf die die wissenschaftlich begründeten Strategien anwendbar sind, erstreckt sich von schriftlichen und mündlichen Prüfungen im Studium über die Führerscheinprüfung bis hin zum Auftritt des Künstlers vor großem Publikum. "Für Interessierte und neugierige Studis empfehlenswert!" Medizinstudent online über den Autor und weitere Mitwirkende Prof. Dr. Martin Schuster, geb. 1948, Studium der Psychologie, heute Akademischer Rat an der Universität zu Köln. Zahlreiche Veröffentlichungen zu den Themen: Lernen und Gedächtnis, Gedächtnis im Alter, Kunstpsychologie, Kinderzeichnung und Kunsttherapie. Dr. Werner Metzger, geb. 1943, Industriekaufmann, danach Studium der Psychologie in Köln, heute Akademischer Rat an der Universität zu Köln, Institut für Psychologie. Arbeitsschwerpunkte: Lern- und Gedächtnispsychologie, Klinische Psychologie, Psychoanalytiker (DGIP) und Hypnotherapeut (M.E.G.).