

Annette Kerckhoff

Was tun bei Prüfungsangst

Leseprobe

[Was tun bei Prüfungsangst](#)

von [Annette Kerckhoff](#)



<http://www.narayana-verlag.de/b10016>

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Narayana Verlag GmbH

Blumenplatz 2

D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Fax +49 7626 9749 709

Email info@narayana-verlag.de

<http://www.narayana-verlag.de>

In unserer [Online-Buchhandlung](#) werden alle deutschen und englischen Homöopathie Bücher vorgestellt.



Inhalt

Einleitung	1
Stress und Prüfungsangst.....	5
Was ist Stress?	5
Prüfungsangst allgemein	6
Übertriebene Prüfungsangst und <i>Blackout</i>	12
Der Tipp aus der Wissenschaft:	
Ohrakupunktur bei Prüfungsangst.....	15
Die Studie der Carstens-Stiftung.....	16
Akupunktur	18
Ohrakupunktur.....	19
Ergebnisse der Studie.....	24
Akupressur	25
Ergebnisse der Literaturrecherche.....	
Phytotherapie und Bach-Blütentherapie	27
Homöopathie	29
Yoga, Achtsamkeit, Entspannung	30
Zur optimalen Vorbereitung einer	
Prüfung: Erkenntnisse aus der	
Ordnungstherapie	35
Bewegung	36

Ernährung.....	37
Nährstoffe für Prüfungszeiten	40
Ernährungsempfehlungen für die Prüfungsphase	43
Entspannung.....	44
Stressmanagement durch Neurolingu- istisches Programmieren (NLP)	46
Yoga.....	47
Phytotherapie	48
Baldrian	48
Hopfen.....	50
Melisse	51
Mate	52
Guarana	53
Aromatherapie.....	54
Lavendel äußerlich und innerlich.....	54
Grapefruit und Pfefferminze	56
Bach-Blüten	57
Homöopathie	58
Darreichungsformen	60
Allgemeine Hinweise zur Einnahme von Homöopathika.....	61
Homöopathische Arzneimittel bei Prüfungsangst	63
Die Mittel im Einzelnen	65

Lernstrategien	67
Nachbemerkung	70
Wissenschaftliche Literatur (Auswahl)	71
Weitere Quellen.....	73
Die Autorin	74



Annette Kerckhoff

[Was tun bei Prüfungsangst](#)
Akupunktur und Naturheilkunde

74 Seiten, kart.
erschienen 2010



Mehr Homöopathie Bücher auf www.narayana-verlag.de