

Literaturtipps

Studienbezogenes allgemein

Bensberg, G., Messer, J. (2010). Survivalguide Bachelor. Springer Verlag.

Prüfungsangst

Eschenröder, C. (2002). Selbstsicher in die Prüfung. Wie man Prüfungsangst überwindet und sich effektiv auf Prüfungen vorbereitet. Cip-Medien.

Metzig, W., Schuster, M. (2006). Prüfungsangst und Lampenfieber. Springer Verlag.

Wolf, D., Merkle, R. (2001). So überwinden Sie Prüfungsängste. Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung von Prüfungen. PAL Verlag.

Bensberg, G. (2015). Dein Weg zum Prüfungserfolg. Springer Verlag.

Lernen

Kossak, H.-C. (2016). Lernen leicht gemacht. Gut vorbereitet und ohne Prüfungsangst zum Erfolg. Carl-Auer-Verlag.

Metzig, W., Schuster, M. (2003). Lernen zu lernen. Springer Verlag.

Reysen-Kostudis, B. (2007). Leichter lernen. Für ein effektives Lernmanagement in Studium und Beruf. Mvg Verlag.

Aufschieben

Rückert, H.-W. (2011). Schluss mit dem ewigen Aufschieben. Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen. Verlag Campus.

v. Münchhausen, M. (2005). So zähmen Sie ihren inneren Schweinehund! Piper.

Storch, J., Weber, J. (2013). Wolf packt La(h)ma. Wie Sie die Dinge zügig anpacken und konsequent erledigen. Huber Verlag.

Schreiben

Kruse, O. (2007). Keine Angst vor dem leeren Blatt. Ohne Schreibblockaden durchs Studium. Campus Verlag.

Esselborn-Krumbiegel, H. (2016). Richtig wissenschaftlich schreiben. Wissenschaftssprache in Regeln und Übungen. UTB Verlag.

Esselborn-Krumbiegel, H. (2014). Von der Idee zum Text: Eine Anleitung zum wissenschaftlichen Schreiben. UTB Verlag.

Siehe hierzu auch:

<https://www.uni-konstanz.de/schreibzentrum/materialien-und-links/arbeitshilfen/>

Negatives Befinden

Stavemann, H. (2001). Im Gefühlsdschungel. Verlag Beltz PVU.

Teasdale, J., Williams, M., Segal, Z. (2015). Das MBCT-Arbeitsbuch: Ein 8-Wochen-Programm zur Selbstbefreiung von Depressionen und emotionalem Stress (Inkl. MP3-CD mit Achtsamkeitsübungen). Arbor Verlag.

Jacob, G., van Genderen, H., Seebauer, L. (2011). Andere Wege gehen: Lebensmuster verstehen und verändern- ein schematherapeutisches Selbsthilfebuch. Beltz Verlag.

Kränkung

Wardetzki, B. (2005). Mich kränkt so schnell keiner! dtv Verlag.

Wolf, D. (2003). Ab heute kränkt mich niemand mehr: 101 Power-Strategien, um Zurückweisung und Kritik nicht mehr persönlich zu nehmen. PAL Verlag.

Selbstwert

Merkle, R. (2011). So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen. PAL Verlag.

Conen, H. (2007). Sei gut zu Dir, wir brauchen dich.
Vom besseren Umgang mit sich selbst. Campus Verlag.

ADHS

Claus, D., Aust-Claus, E., Hammer, P. (2005). Das ADS Erwachsenen-Buch.
Oberste Brink Verlag.

Baer, N., Kirsch, P. (2012). Alles nach Plan. ADHS im Erwachsenenalter meistern.
(mit Übungs- und Online-Materialien). Beltz Verlag.

Stress

Kaluza, G. (2007). Gelassen und sicher im Stress. Springer Verlag.

Tausch, R. (2003). Hilfen bei Stress und Belastung. Rowohlt Verlag.

Konzentration

Beyer, G. (2007). Konzentrationstraining. So optimieren Sie Ihre Gedächtnisleistung.
mvg Verlag.