

Prüfungsangst - Beraten aus sieben Perspektiven

Bearbeitet von
Hans-Christian Kossak

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 96 S. Paperback
ISBN 978 3 8497 0058 4

Weitere Fachgebiete > Pädagogik, Schulbuch, Sozialarbeit > Pädagogik Allgemein > Pädagogische Psychologie, Entwicklungspsychologie

Zu Leseprobe

schnell und portofrei erhältlich bei

**beck-shop.de**
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Hans-Christian Kossak
**Prüfungsangst –
Beraten aus sieben
Perspektiven**

2015

Reihe »Spickzettel für Lehrer«
hrsg. von Christa Hubrig und Peter Herrmann
Reihengestaltung: Uwe Göbel und Jan Riemer
Satz: Heinrich Eiermann
Printed in Germany
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Erste Auflage, 2015
ISBN 978-3-8497-0058-4
© 2015 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 062 21-64 38 0
Fax 062 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Inhalt

Vorwort – Die Beratung interessanter Schülerinnen und Schüler	11
Teil I: Prüfungsangst – ein bekanntes, alltägliches Phänomen	15
Prüfungsangst – Diagnose und Klassifizierung .	15
Kausalfaktoren.	16
Folgen der Prüfungsangst – und ihre systemischen Beziehungen und Auswirkungen .	21
Angst und Schulstress.	23
Teil II: Komponenten der Prüfungsangst und Beratungsaspekte	25
Mehrdimensionalität der Prüfungsängste.	25
1 Physiologie, Neuropsychologie, Neurobiologie – Körperreaktionen der Prüfungsangst	28
1.1 Physiologische und körperliche Ebene der Prüfungsangst	28
1.2 Neurobiologie in Kurzform	29
1.3 Blackouts – Denkblockaden – Faden verloren . .	33
1.4 Senkung des mentalen Erregungsniveaus bei Prüfungsängsten	36

1.5	Erregungssenkung – Entspannungsmethoden . .	39
1.6	Die Bedeutung von Schlaf und Ernährung für das Lernen	49
1.7	Hirndoping: Neuro-Enhancement	51
1.8	Neuropsychologie der Pubertät	51
2	Emotionen	53
2.1	Emotionale Ebene der Prüfungsangst	53
2.2	Definition.	54
2.3	Klinische und therapeutische Relevanz der Emotionen.	54
2.4	Emotionsregulation	55
3	Motorik und Ausdrucksverhalten	58
3.1	Motorische Ebene der Prüfungsangst	58
3.2	Ausdruck als Spiegel der Seele?	59
3.3	Unangemessenes Prüfungsverhalten?	60
3.4	Beratung und Therapie.	62
4	Kognition	64
4.1	Kognitive Ebene der Prüfungsangst.	64
4.2	Definition.	65
4.3	Kognitive Schemata bei Angststörungen.	66
4.4	Altersbezogene Beratungsangebote – Beispiel Sport.	70

4.5	Soziale Phobie als Teil der Prüfungsangst – Angst vor Negativbewertungen	74
4.6	Kognitive Umstrukturierung – Reframing	76
4.7	Sokratischer Dialog – Hilfe zur Problemerkennntnis und zu Lösungswegen	78
4.8	Gedanken und Gedächtnis	80
5	Motivation	89
5.1	Motivationale Ebene der Prüfungsangst	89
5.2	Definition	90
5.3	Attribution von Erfolg und Misserfolg	90
5.4	Anstrengungsvermeidung	93
5.5	Förderaspekte von Lernmotivation und positiver Selbstattribuierung	95
6	Attribution und Angst	98
6.1	Attributionale Ebene der Prüfungsangst	98
6.2	Definition	99
6.3	Die Erklärung des Klienten für seine eigenen Probleme und Störungen aufdecken	100
6.4	Erlernte Hilflosigkeit als Annahme eigener Unfähigkeit	103
6.5	Der ganz normale Aberglaube	105
7	Innenbilder – Imaginationen	108

7.1	Imaginative Ebene der Prüfungsangst.	108
7.2	Definition.	109
7.3	Anwendungen, Methoden	110
	Danksagung.	113
	Literatur	114
	Über den Autor	125