

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 Problemerkenntnis 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

Inhalt

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