

1	Biografisches und Kreatives Schreiben als Selbsthilfe und Coaching-Angebot	1
2	Prüfungsangst als Herausforderung für Studierende und Lehrende	5
2.1	Psychische Belastung und Ängste im Studienalltag	5
2.2	Angst, ihre allgemeine Bedeutung und die Abgrenzung zu Angsterkrankungen	6
2.3	Prüfungsangst und ihre Spezifika	8
3	Schreibfunktionen und Wirkungspotenziale von Biografischem und Kreativem Schreiben	13
3.1	Schreibfunktionen im Allgemeinen und im Kontext Prüfungsangst	13
3.2	Wirkungspotenziale für Schreibende in einer Schreibwerkstatt	20
3.3	Wirkungspotenziale für Mitschreibende und Lesende in einer Schreibwerkstatt	30
3.4	Angstspezifische Wirkungspotenziale einer Schreibwerkstatt Prüfungsangst	33
4	Methoden im Biografischen und Kreativen Schreiben	37
4.1	Instruktionen, avisierter Prozesse und Textsorten	37
4.2	Kreativität, Kreativitätstechniken und Einladungen zum Spiel	43
4.3	Anleihen bei der tiefenpsychologischen Therapie	47
4.4	Anleihen bei der narrativen Therapie	54
4.5	Anleihen bei der systemischen Therapie	62

4.6	Anleihen bei kognitiven Therapien	66
4.7	Methodeninventar für den Schreibkontext Prüfungsangst	75
5	Schreibwerkstätten als Coaching-Angebot bei Prüfungsangst	81
5.1	Der Lern- und Arbeitsort Schreibwerkstatt	81
5.2	Methodische und didaktische Planungsskizze	84
5.3	Beispiel einer konkreten Schreibwerkstatt Prüfungsangst	89
5.4	Evaluation einer Schreibwerkstatt	106
	Literatur	113