

Inhaltsverzeichnis

1 Misserfolgsangst	1
1.1 Theorien zur Leistungsmotivation	1
1.1.1 Fallbeispiel (Misserfolgsangst mit starker Vermeidung)	1
1.1.2 Das Risikowahlmodell	3
1.1.3 Leistungsmotivationsforschung aufbauend auf dem Risikowahlmodell	7
1.1.4 Das quadripolare Modell nach Covington und Roberts.	11
1.1.5 Fallbeispiel (Übermotivation)	15
1.1.6 Handlungs- und Lageorientierung	17
1.2 Psychotherapie als Leistungssituation	18
1.3 Wie lässt sich generalisierte Misserfolgsangst im Verhältnis zu psychischen Krankheiten oder anderen Problemkonstellationen abgrenzen?	22
1.3.1 Fallbeispiel (Misserfolgsangst nach schwerer psychischer Erkrankung)	26
1.4 Diagnostik der Misserfolgsangst	28
1.4.1 Beispiel für verhaltensnahe Diagnostik	30
1.5 Motivtraining	31
Literatur	34
2 Misserfolgsangst, Scham, Selbstwert und Therapieresistenz	37
2.1 Scham als zentrales Vermeidungsziel bei Misserfolgsangst	37
2.1.1 Adaptive Funktion der Scham	38
2.1.2 Erhöhte Schambereitschaft bei Misserfolgsangst	41
2.1.3 Möglichkeit, Bindungen zu ersetzen und erhöhte Schambereitschaft	44
2.1.4 Scham und Misserfolgsangst	45
2.1.5 Entstehung der Misserfolgsangst in der Biographie	46
2.2 Der Zusammenhang zwischen Misserfolgsangst, Scham, Angst vor Zurückweisung und Selbstwert	47
2.2.1 Need-to-Belong-Theorie und Soziometertheorie	47
2.2.2 Selbstbestimmungstheorie	50
2.2.3 Folgerungen aus den dargestellten Theorien für die Psychotherapie	52

2.3	Therapieresistenz und Misserfolgsangst	61
2.3.1	Fallbeispiel (Therapieresistenz)	62
2.3.2	Therapieresistenz bei Misserfolgsvermeidung.	63
2.3.3	Therapieresistenz bei Übermotivation	64
2.3.4	Brüche des therapeutischen Arbeitsbündnisses	65
	Literatur.	68
3	Therapie der Misserfolgsvermeidung	71
3.1	Therapie der Misserfolgsangst als Kombination aus Motivtraining und Strategien zur Aufgabenbewältigung.	71
3.1.1	Fallbeispiel (Misserfolgsvermeidung)	72
3.2	Grundprinzipien der Therapie Misserfolgsvermeidender	74
3.2.1	Behandlungsübersicht	76
3.3	Psychoedukation bei Misserfolgsvermeidung	77
3.3.1	Teufelskreismodell der Misserfolgsvermeidung	78
3.3.2	Psychoedukation zur Scham	81
3.3.3	Beispiel des Störungsmodells anhand einer konkreten Aufgabe	81
3.3.4	Individuelles Störungsmodell	83
3.3.5	Vermittlung des Behandlungsrationals.	84
3.4	Zielsetzung und Vorbereiten von relevanten Aufgaben bei Misserfolgsvermeidung	84
3.4.1	Ziel- und Wertklärung	85
3.4.2	Zielsetzungsstrategien, Wählen relevanter Aufgaben	85
3.4.3	Achtsamkeit für Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten aufbauen.	87
3.4.4	Abbau von Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten	89
3.4.5	Achtsamkeit für negative Selbstverbalisationen aufbauen und Techniken zur Angstreduktion anwenden.	91
3.5	Strategien zur Aufgabenbewältigung bei Misserfolgsvermeidung	92
3.5.1	Umgang mit verstärkter Angst beim Problemlösen	92
3.5.2	Problemlösestrategien	93
3.5.3	Anleitung zum Problemlösen (erster Teil)	96
3.5.4	Problemlösen zweiter Teil (Planung)	103
3.5.5	Festlegen von Erfolg oder Misserfolg	105
3.5.6	Vorbereiten und Bearbeiten der Aufgabe	106
3.5.7	Rücknahme der Entscheidung, die Aufgabe zu bearbeiten	107
3.6	Nachbereiten der Aufgabe	109
3.6.1	Ergebnisse mit funktionalen Attributionen bewerten.	109
3.6.2	Veränderung des Fähigkeitskonzeptes und der Selbstbewertungsempfindungen	111
	Literatur.	115

4 Therapie der Übermotivation	117
4.1 Grundprinzipien der Behandlung Übermotivierter	117
4.1.1 Mangelnde Unterscheidung zwischen Wichtigem und Unwichtigem	118
4.1.2 Behandlungsübersicht	119
4.2 Psychoedukation bei Übermotivation	120
4.2.1 Teufelskreismodell der Übermotivation	120
4.2.2 Psychoedukation zur Scham	123
4.2.3 Fallbeispiel Übermotivation	123
4.2.4 Beispiel des Störungsmodells anhand einer konkreten Aufgabe	124
4.2.5 Individuelles Störungsmodell	125
4.2.6 Vermittlung des Behandlungsrationalen	126
4.3 Zielsetzung und Vorbereiten relevanter Aufgaben bei Übermotivation	127
4.3.1 Ziel- und Wertklärung	127
4.3.2 Unterscheidung zwischen Annäherungs- und Vermeidungszielen	127
4.3.3 Achtsamkeit für Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten aufbauen	130
4.3.4 Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten abbauen	131
4.3.5 Funktionale Selbstverbalisationen und Techniken zur Angstreduktion anwenden	131
4.4 Strategien zur Aufgabenbewältigung bei Übermotivation	132
4.4.1 Problemlösestrategien für Annäherungsziele	133
4.4.2 Problemlösestrategien bei Übermotivation, 2. Teil (Planung)	142
4.4.3 Bearbeiten der Aufgabe	143
4.4.4 Festlegen von Erfolg oder Misserfolg	143
4.4.5 Vorbereiten und Bearbeiten der Aufgabe, Abbrüchen des Vorhabens vorbeugen	144
4.5 Nachbereiten der Aufgabe	145
4.5.1 Ergebnisse mit funktionalen Attributionen bewerten	145
4.5.2 Veränderung des Fähigkeitskonzeptes und der Selbstbewertungsemotionen	146
4.6 Verminderung der Misserfolgsangst über die psychologischen Grundbedürfnisse	146
Literatur	148
Stichwortverzeichnis	151