

# Inhaltsverzeichnis

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>1</b> | <b>Misserfolgsangst</b>  | <b>1</b>  |
| 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<br>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<br>zu psychischen Krankheiten oder anderen<br>Problemkonstellationen abgrenzen? | 22        |
| 1.3.1    | Fallbeispiel (Misserfolgsangst nach<br>schwerer psychischer Erkrankung)  | 26        |
| 1.4      | Diagnostik der Misserfolgsangst  | 28        |
| 1.4.1    | Beispiel für verhaltensnahe Diagnostik   | 30        |
| 1.5      | Motivtraining  | 31        |
|          | Literatur  | 34        |
| <b>2</b> | <b>Misserfolgsangst, Scham, Selbstwert und Therapieresistenz</b>   | <b>37</b> |
| 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<br>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,<br>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<br>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        |
| <b>3</b> | <b>Therapie der Misserfolgsvermeidung . . . . .</b>  | <b>71</b> |
| 3.1      | Therapie der Misserfolgsangst als Kombination<br>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<br>Aufgabe . . . . .   | 81        |
| 3.3.4    | Individuelles Störungsmodell . . . . .   | 83        |
| 3.3.5    | Vermittlung des Behandlungsrationals. . . . .  | 84        |
| 3.4      | Zielsetzung und Vorbereiten von relevanten Aufgaben<br>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<br>aufbauen. . . . .   | 87        |
| 3.4.4    | Abbau von Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten . . . . .  | 89        |
| 3.4.5    | Achtsamkeit für negative Selbstverbalisationen aufbauen<br>und Techniken zur Angstreduktion anwenden. . . . .      | 91        |
| 3.5      | Strategien zur Aufgabenbewältigung bei<br>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,<br>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<br>und der Selbstbewertungsemotionen . . . . .                                 | 111       |
|          | Literatur. . . . .   | 115       |

|  |     |
|--|-----|
| <b>4 Therapie der Übermotivation</b>   | 117 |
| 4.1 Grundprinzipien der Behandlung Übermotivierter                                   | 117 |
| 4.1.1 Mangelnde Unterscheidung zwischen Wichtigem<br>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<br>einer konkreten Aufgabe                 | 124 |
| 4.2.5 Individuelles Störungsmodell   | 125 |
| 4.2.6 Vermittlung des Behandlungsrationalis  | 126 |
| 4.3 Zielsetzung und Vorbereiten relevanter Aufgaben<br>bei Übermotivation            | 127 |
| 4.3.1 Ziel- und Wertklärung  | 127 |
| 4.3.2 Unterscheidung zwischen Annäherungs-<br>und Vermeidungszielen                  | 127 |
| 4.3.3 Achtsamkeit für Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten<br>aufbauen              | 130 |
| 4.3.4 Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten abbauen                                  | 131 |
| 4.3.5 Funktionale Selbstverbalisationen und Techniken<br>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<br>(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<br>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<br>und der Selbstbewertungsempfindungen    | 146 |
| 4.6 Verminderung der Misserfolgsangst über die psychologischen<br>Grundbedürfnisse   | 146 |
| Literatur  | 148 |
| <b>Stichwortverzeichnis</b>  | 151 |