

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](http://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](mailto: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