

Diana Raufelder  
Frances Hoferichter

# **Prüfungsangst und Stress**

Ursachen, Wirkung und Hilfe

Verlag W. Kohlhammer

# Inhalt

Einleitung .....	8
<b>Stress</b>	
1 Stressforschung .....	13
1.1 Eine Annäherung an den Stressbegriff .....	13
1.2 Historischer Überblick zur Stressforschung .....	16
2 Stressoren .....	20
3 Stressmodelle und -theorien .....	22
3.1 Transaktionales Stressmodell nach Lazarus .....	22
3.2 Ressourcentheorien .....	24
3.2.1 Theorie der Ressourcenerhaltung .....	24
4 Risiko- und Schutzfaktoren bei Stress .....	26
5 Bewältigungsstrategien ( <i>coping</i> ) .....	30
6 Soziale Unterstützung als Copingstrategie .....	33
7 Stress und Kultur .....	36
<b>Prüfungsangst</b>	
8 Prüfungsangstforschung .....	41
9 Komponenten und Messinstrumente der Prüfungsangst – von den Ursprüngen bis heute .....	43
10 Modelle zur Entstehung von Prüfungsangst .....	46
10.1 Habit-Interferenz-Modell .....	46
10.2 Aufmerksamkeitsdefizit-Modell .....	46
10.3 Das Transaktionale Stressmodell in Prüfungssituationen ...	47

11	Negativer Einfluss von Prüfungsangst .....	52
12	Diagnostik von Prüfungsangst in der Schule .....	54
13	Die Rolle von Eltern, Lehrern und Mitschülern bei Prüfungsangst .....	56
	13.1 Die Rolle der Eltern .....	56
	13.2 Die Rolle von Lehrern .....	57
	13.3 Die Rolle von Mitschülern .....	59
14	Geschlechtsspezifische Besonderheiten .....	61

**Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu Stress und Angst**

15	Neurowissenschaftliche Erkenntnisse .....	65
16	Die Stress- und Angstzentren im Gehirn: Neuroendokrine Prozesse .....	66
17	Neurobiologische Folgen von Angst und chronischem Stress .....	73

**Wie die Gesundheit durch chronischen Stress und Prüfungsangst  
gefährdet wird**

18	Chronischer Stress und Prüfungsangst machen krank .....	83
19	Ursachen und Symptome – von den ersten Warnzeichen bis zu psychopathologischen Auffälligkeiten .....	84
	19.1 Stresssymptome .....	86
	19.2 Prüfungsangst-Symptome .....	89
20	Stress und Angst in Kindheit und Jugend .....	91
	20.1 Symptome von Stress in der Kindheit .....	95
21	Stress, Schule und Prüfungsangst .....	97

**Prävention und Intervention – der erfolgreiche Umgang mit Stress  
und Prüfungsangst**

22	Individueller Umgang mit Stress und Prüfungsangst. Wie kann ich mir selbst helfen? .....	103
	22.1 Der Weg der Ernährung .....	103
	22.2 Der Weg der Bewegung .....	104
	22.3 Der Weg der inneren Einkehr .....	105

---

22.4	Der Weg des Gleichgewichts .....	106
22.4.1	Biofeedback .....	106
22.4.2	Autogenes Training .....	107
22.4.3	Selbst-Hypnose (Autohypnose) .....	107
22.5	Der Weg der täglichen Routinen .....	109
22.6	Die »Tensing and Differential Relaxation Method« .....	109
22.7	Die Palming-Methode .....	110
22.8	Tiefes Atmen .....	110
<b>23</b>	<b>Schulpraktische Implikationen .....</b>	<b>113</b>
	<b>Schlusswort .....</b>	<b>115</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>116</b>
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>141</b>