
Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Eingrenzung des Forschungsgegenstands Prüfungsangst	5
2.1	Begriffsbestimmung	6
2.2	Klassifikation von Prüfungsangst	8
2.3	Komponenten von Prüfungsangst	10
2.4	Auslösungsbedingungen von Prüfungsangst	12
2.5	Symptomatik von Prüfungsangst.....	18
2.6	Konsequenzen von Prüfungsangst.....	22
3	Interventionsforschung	27
3.1	Überblick über die Interventionsmethoden	28
3.1.1	Differenzierung in situations- und personenbezogene Methoden.....	28
3.1.2	Differenzierung zwischen Gefahrenkontrolle und Angstkontrolle	29
3.1.2.1	Lern- und prüfungskompetenzorientierte Methoden (<i>Study Skills Trainings/Test-taking Skills Trainings</i>)	32
3.1.2.2	Behavioral orientierte Methoden	33
3.1.2.2.1	Entspannungsverfahren.....	34
3.1.2.2.2	Systematische Desensibilisierung	41
3.1.2.2.3	Hypnotherapie.....	42
3.1.2.2.4	Meditation.....	44
3.1.2.3	Kognitiv orientierte Methoden	47
3.1.2.3.1	Aufmerksamkeitstraining	48
3.1.2.3.2	Kognitive Umstrukturierung	48
3.1.2.4	Kognitiv-behaviorale (integrative) Methoden.....	49
3.1.2.4.1	Selbstinstruktionstraining.....	50

3.1.2.4.2 Stressimpfungstraining	50
3.2 Forschungsstand	50
3.2.1 Qualitative Befunde.....	50
3.2.2 Metaanalytische Befunde.....	52
3.2.2.1 Allgemeine Interventionswirksamkeit	53
3.2.2.2 Wirksamkeit einzelner Methoden	56
3.3 Metaanalyse deutschsprachiger Interventionsstudien	58
3.3.1 Begründung einer weiteren Metaanalyse.....	58
3.3.2 Methoden	61
3.3.2.1 Sammlung von Studien.....	61
3.3.2.2 Kodierung der Studien.....	64
3.3.2.3 Effektstärkenberechnung	65
3.3.2.4 Integration der Studieneffekte	66
3.3.2.4.1 Gewichtung der Studieneffekte	66
3.3.2.4.2 Berechnung der mittleren gewichteten Effektstärke	67
3.3.2.4.3 Integrationsmodell	67
3.3.3 Ergebnisse	69
3.3.3.1 Wirksamkeit der Treatments zum Post-Messzeitpunkt	69
3.3.3.1.1 Substanzielle Moderatorvariablen.....	74
3.3.3.1.2 Verzerrende Moderatorvariablen.....	82
3.3.3.1.3 Extrinsische Moderatorvariablen.....	87
3.3.3.2 Wirksamkeit der Treatments auf die Kriteriumsvariable Leistung	91
3.3.4 Diskussion	92
3.4 Zusammenfassung der Befunde zur Interventionsforschung.....	97
4 Training metakognitiver Kontrolle zur Reduktion von Prüfungsangst	99
4.1 Theoretischer Hintergrund	99

4.1.1 Prüfungsangst und Aufmerksamkeit.....	99
4.1.1.1 Aufmerksamkeit als psychologisches Konstrukt	100
4.1.1.1.1 Zustand versus Prozess.....	100
4.1.1.1.2 Ursache versus Wirkung	101
4.1.1.2 Funktionen von Aufmerksamkeit.....	102
4.1.1.2.1 Aktivierung und Vigilanz	104
4.1.1.2.2 Selektive Aufmerksamkeit	105
4.1.1.3 Modellannahmen zum Zusammenhang von Aufmerksamkeit und Prüfungsangst	113
4.1.1.3.1 Aktivierungsmodelle.....	114
4.1.1.3.2 Modelle der automatischen Aufmerksamkeitslenkung	117
4.1.1.3.3 Modelle der Angstauslösung durch Selbstaufmerksamkeit ..	123
4.1.1.3.4 Prüfungsangst als metakognitives Steuerungsproblem	132
4.1.1.4 Implikationen für die Prüfungsangstintervention	138
4.1.2 Grundlagen der metakognitiven Prüfungsangstintervention.....	143
4.1.2.1 Metakognitionen.....	144
4.1.2.1.1 Klassifikation von Metakognitionen.....	145
4.1.2.1.2 Die Modi der Erfahrung von Gedanken	147
4.1.2.1.3 Zusammenhang von Kognitionen und Metakognitionen	147
4.1.2.1.4 Entwicklungspsychologische Aspekte von Metakognitionen	148
4.1.2.2 Metakognitive Kontrolle als Form der Emotionsregulation	150
4.1.2.2.1 Handlungskontrolle	151
4.1.2.2.2 Gedankenunterdrückung.....	152
4.1.2.2.3 Deautomatisierung.....	154
4.1.2.2.4 Achtsamkeit.....	155
4.1.2.3 Metakognitive Therapiemethoden für andere Störungsbilder	157

4.1.2.3.1	Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie	158
4.1.2.3.2	Metakognitives Aufmerksamkeitstraining	160
4.1.2.3.3	Detached Mindfulness.....	161
4.1.2.4	Die Rolle metakognitiver Kontrolle bei der Prüfungsangst- intervention.....	163
4.2	Darstellung des Trainingsprogramms	167
4.2.1	Trainingsprinzipien	167
4.2.1.1.1	Aufmerksamkeit als zentrale Interventionskomponente	167
4.2.1.1.2	Ansetzen an der <i>Worry</i> -Komponente	167
4.2.1.1.3	Psychoedukation	168
4.2.1.1.4	Übung.....	168
4.2.1.1.5	Dokumentierte Selbstreflexion.....	169
4.2.1.2	Trainingsziele.....	169
4.2.1.2.1	Angstkognitionen identifizieren.....	170
4.2.1.2.2	Aufmerksamkeitssteuerung im metakognitiven Modus	170
4.2.1.2.3	Besorgnisschleifen unterbrechen	170
4.2.1.2.4	Rekonfiguration der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart.....	171
4.2.1.2.5	Reflexion und Veränderung eigener Symptominterpretation	171
4.2.1.2.6	Auf kritische Situationen reagieren	172
4.2.1.3	Interventionen	172
4.2.1.3.1	Anleitung des Klienten zur Reflexion von selbstbezogenen Angstgedanken in Prüfungen.....	174
4.2.1.3.2	Bewusstmachen der Aufmerksamkeitsprozesse in Prüfungssituationen	174
4.2.1.3.3	Einnehmen des metakognitiven Modus durch eine Wortwiederholungsübung.....	175

4.2.1.3.4	Systematische Verlängerung der Aufrechterhaltung des metakognitiven Modus durch Gedankenprotokolle	176
4.2.1.3.5	Veranschaulichung der Unmöglichkeit direkter willentlicher Ausblendung intrusiver Kognitionen und Emotionen	177
4.2.1.3.6	Rekonfiguration der Aufmerksamkeit durch eine Zählübung	177
4.2.1.3.7	Verankerung im „Hier und Jetzt“ durch Wahrnehmungsübungen	178
4.2.1.3.8	Bewusstmachen aktueller Symptominterpretation	179
4.2.1.3.9	Erarbeiten alternativer Symptominterpretationen	180
4.2.1.3.10	Anleitung zur Identifikation und Antizipation kritischer Situationen	180
4.2.1.3.11	Angeleitetes Brainstorming von Lösungsmöglichkeiten	181
4.2.1.4	Trainingsablauf	181
5	Überprüfung der Wirksamkeit des Trainingsprogramms	187
5.1	Zielsetzung und Fragestellung	187
5.2	Hypothesen	188
5.2.1	Evaluationshypothesen	188
5.2.2	Hypothesen zur Modellprüfung	191
5.3	Methodik	193
5.3.1	Versuchsdesign	193
5.3.2	Versuchsablauf	193
5.3.3	Messinstrumente	194
5.3.3.1	Differentielles Leistungsangstinventar (<i>DAI</i>)	195
5.3.3.2	Fragebogen zur Erfassung dispositionaler Selbstaufmerksamkeit (<i>SAM</i>)	197
5.3.3.3	Fragebogen zur dysfunktionalen und funktionalen Selbstaufmerksamkeit (<i>DFS</i>)	199

5.3.3.4 Leistungsstand.....	200
5.3.4 Teststärkeanalyse.....	201
5.3.5 Stichprobe	203
5.3.6 Rücklauf und Drop-Out.....	205
5.3.7 Statistische Auswertung	206
5.4 Ergebnisse	208
5.4.1 Trainingswirksamkeit.....	208
5.4.1.1 Trainingseffekte auf die Variablen der Manifestation von Prüfungsangst	209
5.4.1.2 Trainingseffekte auf die interne Stabilisierung von Prüfungsangst	221
5.4.1.3 Trainingseffekte auf die Variablen der Copingstrategien bei Prüfungsangst	225
5.4.1.4 Trainingseffekte auf den Notendurchschnitt	236
5.4.2 Modellprüfung	239
5.4.2.1 Trainingseffekte auf die Variablen der Selbstaufmerksamkeit.....	240
5.4.2.2 Zusammenhang der Variablen der Manifestation von Prüfungs- angst und der Variablen der Selbstaufmerksamkeit	250
5.5 Übersicht über die Hypothesenentscheide.....	254
6 Diskussion	259
6.1 Trainingswirksamkeit	259
6.2 Stabilität der Trainingseffekte	262
6.3 Modellprüfung	263
7 Zusammenfassung	267
8 Literaturverzeichnis.....	269