

VII

Inhaltsverzeichnis

	Seite
0. Einführung	1
A. Theoretischer Teil	9
1. Begriffliche, theoretische und methodologische Aspekte bei der Untersuchung von Streß	9
1.1. Ordnungsversuche und Ansätze zur Definition von Streß	10
1.2. Streß und Angst	21
1.3. Auswirkungen von Streß auf Leistung	23
1.4. Zur Untersuchung von Streß im Labor	27
1.5. Reaktionsmaße bei Streß in humanexperimentellen Untersuchungen	34
2. Bewältigung von Streß und verbale Selbstinstruktion	55
2.1. Empirische Befunde zur Bedeutung von Selbstverbalisationen in Streßsituationen	61
2.2. Selbstverbalisationen und physiologische Reaktionen	65
2.3. Einige Überlegungen und Ergebnisse zur Entwicklung und Funktion verbaler Selbstinstruktionen	71
2.4. Verbale Selbstinstruktion und der Aufbau alternativer Verhaltensweisen bei Kindern	77
B. Empirischer Teil: Eine Studie zur Wirkung verschiedener Selbstinstruktionen bei Belastung	97
1. Konzept der Untersuchung	97
2. Fragestellung und Hypothesen	107
2.1. Hypothesen zur Veränderung subjektiv-verbaler Maße	107

	Seite
2.2. Hypothesen zur Veränderung motorischer Verhaltensmaße	109
2.3. Hypothesen zur Veränderung physiologischer Reaktionsmaße	109
3. Methodik	111
3.1. Stichprobe	111
3.2. Versuchsplan	112
3.2.1. Überblick	112
3.2.2. Unabhängige Variablen	116
3.2.3. Abhängige Variablen	117
3.2.4. Untersuchungsmaterial	134
3.2.5. Instruktionen	136
3.2.6. Versuchsleiter	136
3.2.7. Apparate und Geräte	139
3.3. Durchführung der Untersuchung	140
3.4. Auswertung	145
4. Ergebnisse	151
5. Diskussion	162
6. Zusammenfassung	176
Literaturverzeichnis	178
Anhang (Inhaltsverzeichnis)	199