

Philip Häublein

**Hypnosystemische
Konzepte zum Umgang
mit Prüfungsangst
bei Studierenden**

2018

Der Verlag für Systemische Forschung im Internet:
www.systemische-forschung.de

Carl-Auer im Internet: www.carl-auer.de
Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an:

Carl-Auer Verlag
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

Über alle Rechte der deutschen Ausgabe verfügt
der Verlag für Systemische Forschung
im Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg
Fotomechanische Wiedergabe nur mit Genehmigung des Verlages
Reihengestaltung nach Entwürfen von Uwe Göbel
Printed in Germany 2018

Erste Auflage, 2018
ISBN 978-3-8497-9016-5
© 2018 Carl-Auer-Systeme, Heidelberg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Diese Publikation basiert auf der Masterthesis „Prüfungsangst bei Studierenden –
Hypnosystemische Konzepte zum Umgang mit Prüfungsangst“ zur Erlangung des
akademischen Grades Master of Arts (M.A.) im Masterstudiengang „Leitung – Bildung
– Diversität“ mit Schwerpunkt „Kindheitspädagogik“ an der Evangelischen Hochschule
Berlin, 2017.

Die Verantwortung für Inhalt und Orthografie liegt beim Autor.
Alle Rechte, insbesondere das Recht zur Vervielfältigung und Verbreitung sowie der
Übersetzung vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Foto-
kopie, Mikrofilme oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des
Verlags reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet werden.

*Ich widme diese Arbeit meinen Eltern
und allen anderen WegbegleiterInnen,
die mich unterstützt und mir Mut zugesprochen haben,
meinen eigenen Weg zu gehen.*

Inhalt

1	EINLEITUNG.....	11
2	PRÜFUNGSANGST BEI STUDIERENDEN.....	13
2.1	BEGRIFFSBESTIMMUNGEN.....	13
2.1.1	Definition Prüfungsangst.....	13
2.1.2	Eingrenzung auf Studierende.....	15
2.1.3	Begriffsbestimmung von Therapie, Beratung und Coaching.....	15
2.2	SYMPTOMATIK DER PRÜFUNGSANGST.....	16
2.2.1	Ebenen der Prüfungsangst.....	17
2.2.2	Sieben-Komponenten-Modell des Verhaltens nach Kossak.....	18
2.3	KLASSIFIKATION VON PRÜFUNGSANGST.....	23
2.4	FUNKTIONSMODELLE DER PRÜFUNGSANGST.....	25
2.4.1	Selbstregulationsmodell.....	25
2.4.2	Selbstwertmodell.....	26
2.4.3	Transaktionale Modelle.....	27
2.5	ANGST AUS NEUROBIOLOGISCHER SICHTWEISE.....	29
2.6	STUDIENLAGE ZUR PRÜFUNGSANGST BEI STUDIERENDEN.....	30
2.7	BERATUNGS- BZW. INTERVENTIONSBEDARF FÜR STUDIERENDE MIT PRÜFUNGSANGST.....	32
3	THERAPIEKONZEPT AN EINER BERATUNGSSTELLE DES BERLINER STUDIERENDENWERKS ZUM UMGANG MIT PRÜFUNGSANGST.....	35
3.1	DATENERHEBUNG MITTELS EXPERTENINTERVIEW UND E-MAIL-KONTAKT.....	35
3.2	INTERVIEWLEITFADEN.....	36
3.3	ERGEBNISSE / VORSTELLUNG DES THERAPEUTISCHEN KONZEPTS.....	36
3.3.1	Teilnahmebedingungen, Setting und zeitlicher Umfang.....	36
3.3.2	Anamnese.....	37
3.3.3	Verhaltenstherapeutische Psychoedukation, Entspannungsverfahren und Selbsterfahrung mittels kognitiver Umstrukturierung.....	37

3.3.4	Rollenwechsel-Übungen aus dem Psychodrama.....	38
3.3.5	Aspekte aus der Neuropsychotherapie und dem Mentaltraining.....	40
3.3.6	Hypnotherapeutische Aspekte im therapeutischen Konzept.....	41
3.3.7	Visualisierung der Prüfungssituation mit kleinen Entspannungsgedanken.....	41
4	VORSTELLUNG DES HYPNOSYSTEMISCHEN ANSATZES.....	43
4.1	EINFÜHRENDER ÜBERBLICK ZUM HYPNOSYSTEMISCHEN ANSATZ.....	43
4.2	TRANCE-BEGRIFF UND HYPNOSE	44
4.3	PROBLEM- UND LÖSUNGSTRANCE.....	46
4.4	REFRAMING.....	48
4.5	UTILISATIONSPRINZIP.....	50
4.6	MUTIPLIZITÄTSKONZEPT „SEITEN“-MODELL.....	51
4.7	KONSTRUKTIVISMUS UND ERLEBENSERZEUGUNG.....	53
4.8	AUTOPOIESE.....	56
4.9	POTENZIALHYPOTHESE UND AUFMERKSAMKEITSFOKUSSIERUNG.....	57
4.10	DER KÖRPER ALS „KLUGE“ RESSOURCE.....	59
4.11	FORSCHUNG ZUM HYPNOSYSTEMISCHEN ANSATZ	60
5	HYPNOSYSTEMISCHE KONZEPTE ZUM UMGANG MIT PRÜFUNGSANGST.....	63
5.1	STUDIENLAGE UND LITERATUR ZU HYPNOSYSTEMISCHEN KONZEPTEN ZUM UMGANG MIT PRÜFUNGSANGST.....	63
5.2	EXPERTENINTERVIEW MIT DR. GUNTHER SCHMIDT.....	65
5.2.1	Zugang zum Feld.....	65
5.2.2	Interviewleitfaden.....	66
5.3	INTERVIEWAUSWERTUNG UND DARSTELLUNG DER INHALTE BZGL. DER FRAGESTELLUNGEN.....	66
5.3.1	Hypnosystemische Einordnung des Phänomens Prüfungsangst.....	66
5.3.2	Mögliche Interventionen.....	67
5.3.3	Prüfungsangst-Ebenen und Parallelen zum Psychodrama und anderen Therapie-Schulen.....	75

5.3.4	Transparenz und Kooperation auf Augenhöhe.....	76
5.3.5	Rahmenbedingungen, Dauer und Setting.....	77
5.3.6	Integration von Aspekten aus der Energie-Psychologie.....	78
6	DISKUSSION DER ERGEBNISSE.....	79
6.1	PARALLELEN ZWISCHEN DEM HYPNOSYSTEMISCHEN INTERVENTIONSKONZEPT ZUM UMGANG MIT PRÜFUNGSANGST UND DEM THERAPIEKONZEPT VON ROMINGER AN DER BERATUNGSSTELLE DES BERLINER STUDIERENDENWERKS.....	79
6.2	KRITIK AM VORGESTELLTEN HYPNOSYSTEMISCHEN INTERVENTIONSKONZEPT UND AM HYPNOSYSTEMISCHEN ANSATZ....	81
6.3	REFLEXION DES METHODISCHEN VORGEHENS.....	84
7	AUSBLICK.....	87
	QUELLEN- UND LITERATURVERZEICHNIS.....	89
	ANHANG / TRANSKRIPT DES EXPERTENINTERVIEWS MIT DR. GUNTHER SCHMIDT	97