

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

1 Einleitung

Inspiriert durch meine Praktikantentätigkeit und Teilnahme an der Hypnotherapie-Ausbildung am Milton-Erickson-Institut Berlin bei Dr. Wolfgang Lenk u. a. wurde ich auf ressourcenorientierte hypnotherapeutische und systemische Konzepte aufmerksam, die mich nachhaltig beeinflussten. Im Rahmen einer Hospitation am sysTelios Gesundheitszentrum Siedelsbrunn im September 2016 konnte ich zudem sehr inspirierende praktische Einblicke in die Konzepte und die „Kultur“ des gelebten hypnosystemischen Ansatzes erlangen, die mich dazu bewegten meine Masterarbeit diesem, den Fokus auf Kompetenzen und Klienten-Autonomie legenden, Konzept zu widmen.¹

Da ich im Rahmen meines Studiums in meinem Umfeld öfter mit dem Phänomen der *Prüfungsangst* konfrontiert war, wurde in mir der Wunsch laut dieses Phänomen aus therapeutischer und im speziellen aus hypnosystemischer Perspektive zu betrachten bzw. hypnosystemische Konzepte zum Umgang mit Prüfungsangst vorzustellen, da mir hierzu keine explizite Literatur bekannt war.² Somit kristallisierte sich die Forschungsfrage heraus, welche Interventionen der hypnosystemische Ansatz für den Umgang mit Prüfungsangst bei Studierenden vorschlägt.

Um sich dem Thema zu nähern, wird zunächst im zweiten Abschnitt der Arbeit das Phänomen der *Prüfungsangst bei Studierenden* genauer eingegrenzt bzw. definiert, die Symptomatik vorgestellt, Funktionsmodelle der Prüfungsangst referiert und die diagnostische Klassifikation der Prüfungsangst erläutert. Außerdem wird die Relevanz der Thematik anhand von aktuellen Studien dargelegt, die belegen, dass ein hoher Coaching- bzw. therapeutischer Interventionsbedarf für Studierende mit Prüfungsangst besteht.³

Im dritten Abschnitt der Arbeit wird, um einen Einblick in die praktische therapeutische Arbeit mit dem Phänomen der *Prüfungsangst bei Studierenden* zu ermöglichen, das individuelle therapeutische Konzept der Psychotherapeutin Birgit Rominger vom Studierendenwerk Berlin vorgestellt, die Prüfungsangst-Coachings für Studierende durchführt.

¹ Siehe hierzu Abschnitt 4 und 5

² Hierzu liegt nach wie vor keine explizite Literatur vor. / Vgl. Abschnitt 4.11 und 5.1

³ Siehe hierzu Abschnitt 2.6 und 2.7

Hierzu wird ein Experteninterview, welches mit Frau Rominger durchgeführt wurde, ausgewertet und die Inhalte strukturiert dargestellt. Da mir während der Erhebung und Analyse dieses individuellen therapeutischen Konzepts viele Parallelen zur hypnosystemischen Konzeption bewusst wurden, kristallisierte sich als zweite Fragestellung bzw. Erkenntnisinteresse heraus, diese Analogien bzw. Parallelen herauszuarbeiten.

Im vierten Abschnitt wird der hypnosystemische Ansatz und dessen wichtigste Begriffe bzw. Grundhaltungen vorgestellt und auf die bestehende Forschung zu diesem Ansatz verwiesen, die das Fundament für den fünften Abschnitt der Arbeit legen, in dem hypnosystemische Konzepte zum Umgang mit Prüfungsangst vorgestellt werden. Hierzu wird aufgrund des bestehenden Literaturmangels zum Thema der *hypnosystemischen Interventionen im Kontext von Prüfungsangst* ein hierfür durchgeführtes Experteninterview mit Herrn Dr. Gunther Schmidt ausgewertet und die Ergebnisse strukturiert dargelegt.

Im sechsten Abschnitt werden die Ergebnisse vor dem Hintergrund vorgestellter Theorien diskutiert. Hierbei werden unter anderem die Parallelen der beiden vorgestellten therapeutischen Konzepte analysiert und der hypnosystemische Ansatz und dessen vorgeschlagene Interventionen kritisch reflektiert. Abschließend wird die gewählte Forschungsmethodik kritisch diskutiert und ein Fazit bezüglich der vorgestellten therapeutischen Konzepte gezogen.