

**Warum haben wir überhaupt so etwas wie Angst??**

Angst als sinnvolles, uraltes menschliches Gefühl

Entwicklung in der Evolution des Menschen begünstigt

- ➔ Anderes Extrem bei zu großer Angst: Man fällt quasi in „Schockstarre“, ist wie gelähmt, hat einen Blackout

Angst erfüllt also eine Schutzfunktion & ist damit etwas Positives:

- ➔ Adrenalin wird ausgeschüttet, dies aktiviert den gesamten Körper, der Muskeltonus wird erhöht, Herz- & Atemfrequenz steigen, die Pupillen weiten sich

**Welchen Sinn hat die Angst?**

Die Bewertung einer Situation als bedrohlich & damit angstausslösend erfolgt blitzschnell & erfordert keine Bewusstheit (Bsp. Sich erschrecken & zurückspringen oder sich ducken).

a) Forsch autoritärer Erziehungsstil

Stellt hohe Ansprüche & Erwartungen, hohe Wskt., dass das Kind diesen nicht gerecht wird & Scheitern – mindestens in den Augen der Eltern – erlebt

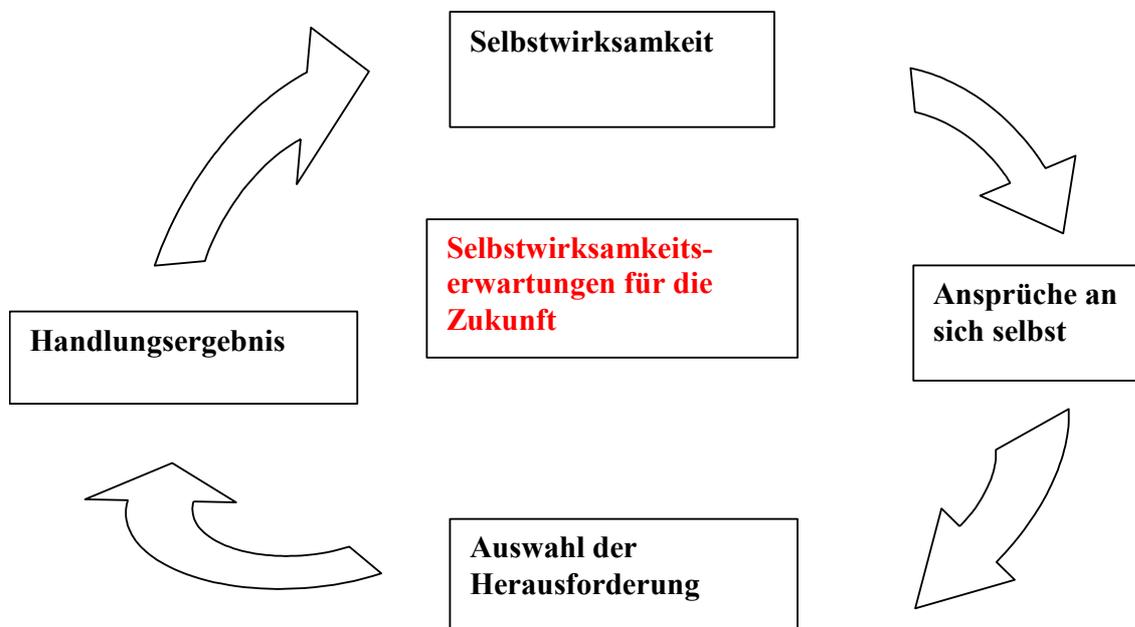
b) ängstlich-überbehütender Erziehungsstil

„Vorsicht, lass das lieber, das schaffst Du noch nicht, ich mache das für dich“ ➔

Verhindert die Erfahrung, dass das Kind selbst etwas bewirken & bewältigen kann

- ➔ Nicht nur mittleres Maß subjektiver Bedrohlichkeit, sondern auch die Erfahrung einer sogenannten **Selbstwirksamkeit** ermöglichen das Herantrauen an das Angst auslösende Ereignis & dessen Bewältigung

Somit lässt sich ein Kreislauf der Selbstwirksamkeit ganz ähnlich dem der Ängstlichkeit formulieren:



- ➔ Hohe Selbstwirksamkeitserwartung führt dazu, dass man sich höhere Herausforderungen sucht & sich weniger fürchtet & auch dazu, dass man sporadische Misserfolge besser verkraftet

## 2.2 Leistungsmotivation

Der Maßstab für Erfolg kann dabei aus verschiedenen Quellen stammen:

1. Sachimmanent/ In der Sache selbst begründet  
(*Ich kann mich alleine fortbewegen!*)
2. Vergleich mit der eigenen vorherigen Leistung  
(*Ich bin in dieser Runde schneller gelaufen, als in der letzten!*)
3. Vergleich mit der Leistung anderer  
(*Alle Anderen sind schneller/langsamer als ich*)

➔ So sind Begabung & Anstrengung ohne Zweifel wichtig, aber auch die Überzeugung des Kindes, etwas bewirken zu können & die Bereitschaft, sich darum zu bemühen, spielen eine große Rolle!

Vor allem aber lernt das Kind auch, sich Aufgaben zu suchen, die es mit Erfolg bewältigen kann.

Bei ständiger Überforderung:

➔ Kinder entwickeln Ängste, da sie das Gefühl haben, dass sie keine Kontrolle über Erfolg oder Misserfolg haben

### Teufelskreis Prüfungs- und Leistungsangst



Durch die Regelmäßigkeit des Tuns sollen Lernstrategien automatisiert werden.

## **Entspannung**

**Angst und ein entspannter Körper widersprechen sich!**

### **1. Entspannungsverfahren:**

Da das Erleben von Angst meist mit einer hohen Anspannung verbunden ist, ist es bei der Therapie von Angststörungen besonders wichtig, wenn der Patient lernt, sich in einen Zustand der Entspannung zu bringen. Dazu werden folgende Techniken angewendet:

**Autogenes Training:** Entspannung durch autosuggestive Formeln.

**Progressive Muskelentspannung:** Entspannung durch gezielte An- und Entspannung einzelner Muskelgruppen.

**Wichtig ist, dass die Techniken so gut geübt sein müssen, dass sie in der angstausslösenden Situation sicher angewendet werden können.**

**Also Vorbereitungszeit einplanen!**