

Inhalt

Einleitung	8
Stress	
1 Stressforschung	13
1.1 Eine Annäherung an den Stressbegriff	13
1.2 Historischer Überblick zur Stressforschung	16
2 Stressoren	20
3 Stressmodelle und -theorien	22
3.1 Transaktionales Stressmodell nach Lazarus	22
3.2 Ressourcentheorien	24
3.2.1 Theorie der Ressourcenerhaltung	24
4 Risiko- und Schutzfaktoren bei Stress	26
5 Bewältigungsstrategien (<i>coping</i>)	30
6 Soziale Unterstützung als Copingstrategie	33
7 Stress und Kultur	36
Prüfungsangst	
8 Prüfungsangstforschung	41
9 Komponenten und Messinstrumente der Prüfungsangst – von den Ursprüngen bis heute	43
10 Modelle zur Entstehung von Prüfungsangst	46
10.1 Habit-Interferenz-Modell	46
10.2 Aufmerksamkeitsdefizit-Modell	46
10.3 Das Transaktionale Stressmodell in Prüfungssituationen ...	47

11	Negativer Einfluss von Prüfungsangst	52
12	Diagnostik von Prüfungsangst in der Schule	54
13	Die Rolle von Eltern, Lehrern und Mitschülern bei Prüfungsangst	56
	13.1 Die Rolle der Eltern	56
	13.2 Die Rolle von Lehrern	57
	13.3 Die Rolle von Mitschülern	59
14	Geschlechtsspezifische Besonderheiten	61

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zu Stress und Angst

15	Neurowissenschaftliche Erkenntnisse	65
16	Die Stress- und Angstzentren im Gehirn: Neuroendokrine Prozesse	66
17	Neurobiologische Folgen von Angst und chronischem Stress	73

Wie die Gesundheit durch chronischen Stress und Prüfungsangst gefährdet wird

18	Chronischer Stress und Prüfungsangst machen krank	83
19	Ursachen und Symptome – von den ersten Warnzeichen bis zu psychopathologischen Auffälligkeiten	84
	19.1 Stresssymptome	86
	19.2 Prüfungsangst-Symptome	89
20	Stress und Angst in Kindheit und Jugend	91
	20.1 Symptome von Stress in der Kindheit	95
21	Stress, Schule und Prüfungsangst	97

Prävention und Intervention – der erfolgreiche Umgang mit Stress und Prüfungsangst

22	Individueller Umgang mit Stress und Prüfungsangst. Wie kann ich mir selbst helfen?	103
	22.1 Der Weg der Ernährung	103
	22.2 Der Weg der Bewegung	104
	22.3 Der Weg der inneren Einkehr	105

22.4	Der Weg des Gleichgewichts	106
22.4.1	Biofeedback	106
22.4.2	Autogenes Training	107
22.4.3	Selbst-Hypnose (Autohypnose)	107
22.5	Der Weg der täglichen Routinen	109
22.6	Die »Tensing and Differential Relaxation Method«	109
22.7	Die Palming-Methode	110
22.8	Tiefes Atmen	110
23	Schulpraktische Implikationen	113
	Schlusswort	115
	Literatur	116
	Stichwortverzeichnis	141