

Therapeutische Methoden zur Überwindung von Leistungsangst

Christof T. Eschenröder

Zusammenfassung: Die Symptome, die Entstehung und die Folgen von Leistungsangst werden beschrieben. Die Behandlungstechniken der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie von Ellis, der Kognitiven Therapie von Beck, des Stressimpfungstrainings von Meichenbaum und der Energetischen Psychotherapie bzw. der Klopfmethoden werden dargestellt. Therapeutische Ansatzpunkte sind die Veränderung von dysfunktionalen Kognitionen, von ungünstigen Verhaltensweisen vor und in der Leistungssituation und / oder die Verminderung von Übererregung.

Schlüsselwörter: Leistungsangst, Prüfungsangst, Redeangst, Rational-Emotive Verhaltenstherapie (REVT), Kognitive Therapie, Stressimpfungstraining, Energetische Psychotherapie, Klopfmethoden, Emotional Freedom Techniques (EFT)

Abstract: Symptoms, development, and consequences of achievement anxiety are described. Treatment techniques of the following treatment approaches are depicted: Ellis' Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT), Beck's Cognitive Therapy, Meichenbaum's Stress Inoculation Training, and Energy Psychology or Tapping Techniques. Therapeutic starting points for change are dysfunctional cognitions, inadequate behavior before or during the achievement situation, and / or the reduction of hyperarousal.

Keywords: Achievement Anxiety, Test Anxiety, Fear of Public Speaking, Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT), Cognitive Therapy, Stress Inoculation Training, Energy Psychology, Tapping Methods, Emotional Freedom Techniques (EFT).

1. Einleitung

Viele Menschen leiden vor und in Leistungssituationen unter starker Angst, die die Konzentrationsfähigkeit vermindert und im Extremfall zum Blackout führt. Schriftliche, mündliche und praktische Prüfungen und andere Situationen, in denen die Person im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit steht, z. B. Referate, Vorträge, berufliche Präsentationen, musikalische Auftritte oder sportliche Wettbewerbe sind häufig Auslöser für Leistungsängste. Sie belasten die betreffende Person und vermindern ihre Leistungsfähigkeit gerade dann, wenn es darauf ankommt, erlerntes Wissen oder eingeübte Fertigkeiten abzurufen. Manche Menschen neigen wegen der Stärke der Symptome zum Aufschieben oder zur Vermeidung der kritischen Situationen. Wenn dies zum Abbruch eines Studiums