



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser  
gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

CHRISTOF T. ESCHENRÖDER

# Wenn es drauf ankommt

*Prüfungs- und Redeangst  
erfolgreich überwinden*

Klett-Cotta

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Wallbaum/Weiß Freiburg

unter Verwendung einer Abbildung von © shutterstock.com/lightpoet

Abbildungen im Buch: Abb. S. 18 und 19: Roland Bühs; alle anderen: Fabian Bojé

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-86134-1

E-Book: ISBN 978-3-608-11675-5

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20520-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

# Inhalt

- 1 Einleitung . . . . . 7**
  - 1.1 Wie Sie dieses Buch nutzen können . . . . . 11
- 2 Erscheinungsformen und Entstehung von Leistungsangst . . . . . 13**
  - 2.1 Erscheinungsformen von Leistungsangst . . . . . 13
  - 2.2 Entstehung von Leistungsangst . . . . . 15
  - 2.3 Zusammenfassung . . . . . 20
- 3 Therapeutische Konzepte und Strategien zur Überwindung von Leistungsangst . . . . . 21**
  - 3.1 Lerntheoretische Verhaltenstherapie . . . . . 21
  - 3.2 Kognitive Verhaltenstherapie . . . . . 23
    - 3.2.1 Die Rational-Emotive Verhaltenstherapie von Albert Ellis . . . . . 23
    - 3.2.2 Die Kognitive Therapie von Aaron T. Beck . . . . . 28
    - 3.2.3 Das Stressimpfungstraining von Donald Meichenbaum . . . . . 31
  - 3.3 Paradoxe und humoristische Methoden . . . . . 33
  - 3.4 Klopfmethoden (Energetische Psychotherapie) . . . . . 36
  - 3.5 Zusammenfassung . . . . . 41
- 4 Wirksame Vorbereitung auf Leistungssituationen . . 43**
  - 4.1 Abklärung der Motivation und Entwicklung positiver Zielvorstellungen . . . . . 43
  - 4.2 Vorbereitung auf Prüfungen . . . . . 47
    - 4.2.1 Planung der Vorbereitung . . . . . 47
    - 4.2.2 Entwickeln und Aufrechterhalten einer positiven Motivation . . . . . 51
    - 4.2.3 Wirksame Lernmethoden . . . . . 54

4.3	Vorbereitung auf Reden . . . . .	58
4.3.1	Grundlegende Informationen über das Thema, die Redesituation und die Zuhörer . . . . .	59
4.3.2	Inhaltliche Vorbereitung der Rede . . . . .	60
4.3.3	Verständliche und anregende Gestaltung von Reden . . . . .	64
4.4	Vorbereitung auf Bewerbungsgespräche . . . . .	68
4.5	Schlussbemerkungen . . . . .	70
4.6	Zusammenfassung . . . . .	71

**5 Überwindung von Leistungsangst und Förderung von Selbstvertrauen . . . . . 73**

5.1	Einschätzung der Leistungsängste . . . . .	74
5.2	Entspannungsübungen . . . . .	79
5.3	Förderung von Selbstakzeptanz . . . . .	83
5.4	Klopfmethoden zur Verminderung belastender Gefühle . . . . .	86
5.5	Entwicklung und Stärkung konstruktiver Gedanken . . . . .	95
5.6	Paradoxe Intention . . . . .	103
5.7	Einüben von angemessenem Verhalten . . . . .	105
5.8	Überwindung von Lösungsblockaden und inneren Widerständen . . . . .	111
5.9	Zusammenfassung . . . . .	115

**6 Entwicklung einer Gesamtstrategie zum erfolgreichen Umgang mit Leistungssituationen . . . . . 116**

6.1	Abklärung der Motivation und Entwicklung von Zielvorstellungen . . . . .	117
6.2	Vorbereitung auf Leistungssituationen . . . . .	117
6.3	Wenn es drauf ankommt: Die Leistungssituation . . . . .	120
6.4	Auswertung der Erfahrungen . . . . .	121
6.5	Schlussbemerkungen . . . . .	124

**Literatur . . . . . 125**

# 1 Einleitung

In meiner therapeutischen Arbeit habe ich immer wieder mit Personen zu tun, die starke Angst vor Prüfungen, Bewerbungsgesprächen, Referaten, Präsentationen, musikalischen Auftritten oder schwierigen Gesprächen mit Lehrern, Vorgesetzten und anderen Autoritätspersonen haben. Es handelt sich dabei um Situationen, in denen eine Person im Mittelpunkt steht und/oder in der ihre Leistungen beurteilt und bewertet werden. Vielen Betroffenen fällt es relativ leicht, in einer entspannten und vertrauten Situation, z. B. im Gespräch mit einem Freund oder einer Freundin, den Prüfungsstoff oder ein Referat vorzutragen. Aber was ist, wenn es drauf ankommt? Dann tauchen häufig belastende Gedanken und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten auf: »Werde ich bei der Prüfung nicht furchtbar aufgeregt sein?« »Ist nicht der Kopf auf einmal leer, wenn mir bei dem Referat eine unerwartete Frage gestellt wird?« »Sicherlich kann ich in der Nacht vor dem entscheidenden Termin nicht schlafen und bin am nächsten Tag völlig übermüdet und unkonzentriert!«

Manche Menschen spüren schon bei der Vorbereitung auf eine solche kritische Situation eine starke Erwartungsangst, vielleicht auch nur ein diffuses Unbehagen oder Müdigkeit und Unlust, sich mit dem unangenehmen Thema zu beschäftigen. Da fällt ihnen ein, dass ein Zimmer noch aufgeräumt werden muss oder in der Küche dringend abgewaschen werden sollte. Vielleicht ist auch gerade schönes Wetter und sie möchten vor der Arbeit noch einen kleinen Spaziergang machen ...

Kommen Ihnen diese Gedanken und Erlebnisse bekannt vor? Haben Sie den Wunsch, mit stressigen Leistungssituationen lockerer und souveräner umzugehen? Dann werden Sie in diesem Buch viele Anregungen finden, wie Sie blockierende Gedanken und Gefühle deutlich vermindern und wieder Zugang zu Ihren Ressourcen finden können.

Es folgen einige Beispiele von Personen, die unter leistungsbezogenen Ängsten leiden:

»Ein 24-jähriger Student berichtet, er wolle das Informatik-Studium aufgeben, da er schon zweimal bei Prüfungen durchgefallen ist. Beim Lernen für Prüfungen hat er ein etwas mulmiges Gefühl. Er lässt sich zwar leicht ablenken, schafft es dann aber doch, den Prüfungsstoff zu lernen. Während der Prüfungen beginnt er zu zittern und zu schwitzen, er spricht langsam und stockend. »Wenn dann eine schwierige Frage kommt oder der Prüfer ungeduldig wird, geht nichts mehr.«

Ein Referendar, dessen Abschlussprüfung in vier Monaten stattfinden soll, meldet sich bei mir zur Therapie an. Bei Unterrichtsbesuchen war er im Allgemeinen recht aufgeregt. Zwei Monate vor unserem ersten Gespräch lief eine Stunde, zu der ein Fachleiter kam, ganz schlecht; seine Leistung habe einer 5 entsprochen. Vor kurzem vergaß er bei einer Schulstunde mit Beratungsbesuch vor Aufregung das vorbereitete Unterrichtsmaterial. Danach hatte er eine Krise und zweifelte daran, ob er die Prüfung schaffen könnte.

Herr G. macht eine Umschulung. Dabei ist er immer wieder mit der Aufgabe konfrontiert, ein Thema vorzutragen, das er alleine oder in der Gruppe erarbeitet hat. Er ist sehr aufgeregt, wenn er vor der Klasse steht; er spricht oft schnell und undeutlich und verliert beim freien Sprechen manchmal den Faden, was ihm sehr peinlich ist. Er hat den Eindruck, dass er sein Wissen und Können nicht angemessen darstellen kann, wenn der Dozent und die anderen Teilnehmer der Umschulungsmaßnahme ihn ansehen.

Eine Musikerin fühlt sich in dem Orchester, in dem sie arbeitet, nicht wohl. Sie möchte gerne eine andere Stelle bekommen, aber schon der Gedanke an das Vorspielen löst bei ihr starke Anspannung aus. »In diesem Zustand kann ich nicht mehr konzentriert und ausdrucksvoll spielen. Dann habe ich sowieso keine Chance.«

Eine Angestellte kommt mit ihrer Arbeit im Büro im Allgemeinen gut zurecht. Wenn eine ältere Kollegin neben ihr steht und sie etwas fragt, wird sie nervös. Noch unsicherer fühlt sie sich, wenn sie zum Chef gerufen wird. »Ich weiß dann oft auf ganz einfache Fragen keine Antwort und verspreche mich oft. Hinterher ist mir das ganz peinlich und ich mache mir Vorwürfe, dass ich mich so dumm angestellt habe.«

In Schule, Studium und Beruf gibt es typische Situationen, die Furcht vor Versagen und Blamage auslösen: Dies sind Prüfungssituationen (z. B. Klassenarbeiten, Klausuren, mündliche und praktische Prüfungen), Situationen, in denen man im Mittelpunkt steht und beobachtet wird (z. B. Reden, Präsentationen, Diskussionsbeiträge, sportliche Wettbewerbe, Auftritte vor Publikum, im Rundfunk oder im Fernsehen) sowie wichtige Gespräche mit Autoritätspersonen (Lehrer, Dozenten, Vorgesetzte, anspruchsvolle Kunden).

Im **zweiten Kapitel** dieses Buches gebe ich einen Überblick über die Erscheinungsformen und die Entwicklung dieser leistungsbezogenen Ängste. Blockierende innere Einstellungen, negative Fantasien und ihre Auswirkungen auf unsere Gefühle, Körperempfindungen und Verhaltensweisen werden beschrieben. Um belastende Gefühle und Misserfolgserlebnisse zu vermeiden, entwickeln manche Menschen ungünstige Gewohnheiten wie Aufschieben wichtiger, aber unangenehmer Aufgaben und Vermeiden kritischer Situationen. Das Teufelskreismodell der Angst macht die psychosomatischen Zusammenhänge deutlich, in denen sich die betroffene Person gefangen fühlt. Zum Glück gibt es verschiedene Möglichkeiten, aus dem *Teufelskreis* von negativen Gedanken, Angst und Misserfolg auszubrechen. Vielleicht gelingt es sogar, einen *Engelskreis* von wachsender Zuversicht und Erfolg in Gang zu setzen.

Im **dritten Kapitel** beschreibe ich eine Reihe von Therapieansätzen zur wirksamen Behandlung von Leistungsängsten. Die *lerntheoretische Verhaltenstherapie* führt die Entstehung von Ängsten auf Konditionierungsprozesse zurück und hat Methoden entwickelt, die zu einer Abschwächung oder Löschung von Angstreaktionen führen. Andere Methoden der Angstbehandlung wurden aus Konzepten der *Kognitiven Verhaltenstherapie* abgeleitet: Es geht darum, sich trotz seiner Schwierigkeiten und Schwächen zu akzeptieren; blockierende Gedanken und Grundeinstellungen zu erkennen und zu verändern; sich nicht in Katastrophenfantasien hineinzusteigern, sondern die Kraft des bildhaften, anschaulichen Denkens konstruktiv zu nutzen. In manchen Fällen sind auch *paradoxe Methoden* wirksam: Dabei nimmt man sich



vor, absichtlich Symptome zu produzieren und betrachtet die eigenen Probleme aus einem humoristischen Blickwinkel. Weiterhin möchte ich *Klopfmethoden* darstellen, die aus der sogenannten *Energetischen Psychotherapie* abgeleitet wurden: Durch die Konzentration auf eine belastende Situation und die gleichzeitige Stimulierung bestimmter Punkte der Körperoberfläche (z. B. durch Klopfen, Reiben oder Berühren) oder andere sensorische Stimulierungen können negative Gefühle in manchen Fällen erstaunlich schnell reduziert oder zum Verschwinden gebracht werden. Wenn es gelingt, Ängste deutlich zu reduzieren, stehen nicht mehr Vermeidungsziele, sondern Annäherungsziele im Vordergrund. Mit anderen Worten: Man überlegt nicht mehr in erster Linie, wie man Fehler, Risiken, peinliche Situationen und unangenehme Gefühle vermeiden kann, sondern welche persönlich wichtigen und befriedigenden Ziele man erreichen möchte; welche Chancen und welche Wege man sieht, um diesen Zielen näher zu kommen.

Im **vierten Kapitel** geht es zunächst um eine Abklärung der Motivation. Lohnt es sich für Sie, sich einer Leistungssituation zu stellen und sich darauf gründlich vorzubereiten? Für den Fall, dass Sie diese Frage mit Ja beantworten, enthalten die folgenden Abschnitte eine Reihe von Anregungen für die Vorbereitung auf Prüfungen, Vorträge und Bewerbungsgespräche.

Das **fünfte Kapitel** gibt konkrete Anleitungen, um Leistungsängste und die damit verbundenen belastenden Gedanken und körperlichen Symptome abzubauen und mit Selbstvertrauen und Zuversicht in die kritischen Situationen zu gehen. Verschiedenartige Selbsthilfemethoden werden beschrieben, die Sie einzeln anwenden oder miteinander kombinieren können: Entspannungstechniken; Übungen zur Förderung der Selbstakzeptanz; Klopfmethoden zur Verminderung emotionaler Belastungen; Methoden zur Entwicklung konstruktiver Gedanken; paradoxe (humoristische) Methoden zur Überwindung von Ängsten; verschiedene Methoden zum Üben angemessener Verhaltensweisen. Weiterhin wird besprochen, welche Lösungsblockaden oder inneren Widerstände die Wirkung dieser Selbsthilfemethoden vermindern oder verhindern können und wie man diese Blockaden auflösen kann.

Im **sechsten Kapitel** wird eine Gesamtstrategie zur inhaltlichen und psychischen Vorbereitung auf Leistungssituationen dargestellt und es wird besprochen, wie Sie Erfolge, Teilerfolge und Misserfolge konstruktiv auswerten können.

Ich bitte Leserinnen und Leser um Verständnis, dass aus Gründen der besseren Lesbarkeit nicht immer beide Geschlechtsformen genannt werden. Selbstverständlich sind Männer und Frauen gleichermaßen gemeint, wenn von z. B. Schülern, Klienten, Beratern oder Therapeuten die Rede ist.

## **1.1 Wie Sie dieses Buch nutzen können**

Sofern Sie unter Schwierigkeiten in den Leistungssituationen leiden, die in der Einleitung beschrieben wurden, finden Sie in diesem Selbsthilfeprogramm eine Erklärung der psychologischen Zusammenhänge und eine detaillierte Beschreibung verschiedenartiger Methoden zur Verminderung von Ängsten und zur Steigerung der psychischen Fitness. Die Anwendung dieser Methoden kann Ihnen helfen, emotionale Belastungen zu verringern und Prüfungen, Vorträge und andere Leistungssituationen als Herausforderungen zu betrachten, die Sie bewältigen können. Außerdem werden Anregungen für die inhaltliche Vorbereitung auf Prüfungen, Vorträge und Bewerbungsgespräche gegeben. Ich möchte nun beschreiben, wie Sie aus diesem Buch den größten Nutzen ziehen können:

**Sie möchten etwas gegen Ihre Leistungsangst tun, zurzeit ist dieses Problem aber nicht akut:** Verschaffen Sie sich einen Überblick über den Inhalt des Buches und lesen Sie die für Sie interessantesten Kapitel durch. Markieren Sie die Stellen, die Ihnen in Bezug auf Ihr persönliches Problem wichtig erscheinen.

Gibt es im Studium, im Beruf oder im Privatleben Situationen, die ähnliche Gefühle auslösen wie die Leistungssituationen, vor denen Sie sich fürchten? Bei Angst vor Referaten oder Präsentationen kann es z. B. hilfreich sein, sich in Seminaren oder Teambesprechungen aktiv

zu beteiligen, wenn Sie sich bisher zurückgehalten haben. Sofern dies Unbehagen auslöst, haben Sie die Möglichkeit, die beschriebenen Methoden zur Angstbewältigung anzuwenden. Die Erfahrungen, die Sie bei diesem Training sammeln, helfen Ihnen, sich auf den »Ernstfall« vorzubereiten.

**Sie bereiten sich auf eine Leistungssituation vor und möchten die dadurch ausgelösten negativen Gefühle grundsätzlich überwinden:**

Verschaffen Sie sich einen Überblick über den Inhalt des Buches und lesen Sie die für Sie interessanten Kapitel durch. Markieren Sie die Stellen, die Ihnen wichtig erscheinen. Stellen Sie aus den beschriebenen Selbsthilfemethoden ein für Sie passendes Programm zusammen.

Um bedeutsame Erfolge zu erzielen, ist es nötig, dass Sie die Übungen zur Selbstberuhigung und zur Förderung konstruktiver Gedanken und Verhaltensweisen wiederholt durchführen. Manche Ängste können in kurzer Zeit überwunden werden; oft ist aber einige Beharrlichkeit nötig, um emotionale Blockierungen aufzulösen und Mut und Zuversicht zu entwickeln.

**Sie bereiten sich auf eine Leistungssituation vor und stehen unter starkem Zeitdruck:** Verschaffen Sie sich einen groben Überblick über den Inhalt des Buches, indem Sie es durchblättern und die Zusammenfassungen lesen. Beschäftigen Sie sich intensiv mit den Abschnitten des Buches, die für die Bewältigung Ihres Problems wichtig sind, insbesondere in den Kapiteln 4, 5 und 6. Führen Sie wiederholt die Übungen durch, die Ihnen als besonders hilfreich erscheinen.

In manchen Fällen ist es sinnvoll, eine Beratung, ein Coaching, einen Kurs oder eine Psychotherapie in Anspruch zu nehmen, um Leistungsangst zu überwinden. Dabei können Sie dieses Buch als Begleitmaterial nutzen.

Berater, Coaches und Psychotherapeuten finden in diesem Buch Hinweise auf weiterführende Literatur zu den beschriebenen Behandlungsmethoden und zu den theoretischen Hintergründen dieser Methoden.

# 2 Erscheinungsformen und Entstehung von Leistungsangst

## 2.1 Erscheinungsformen von Leistungsangst

Die Furcht vor Prüfungen, Reden und anderen Auftritten, bei denen man im Mittelpunkt steht, ist weit verbreitet. Während ein gewisses Maß an Aufregung oder Lampenfieber ganz normal ist und von manchen Menschen sogar als anregend und inspirierend erlebt wird, werden starke Ängste zum Problem, wenn dadurch die Leistung in der kritischen Situation beeinträchtigt wird. Die Person kann in der Leistungssituation ihr Wissen und die erlernten Fähigkeiten nicht mehr vollständig abrufen. Im schlimmsten Fall tritt ein Blackout auf, der zu einem völligen Versagen führt. Der amerikanische Schriftsteller Mark Twain beschrieb dieses sehr belastende Phänomen auf humoristische Art: »Das menschliche Gehirn ist eine großartige Sache. Es funktioniert bis zu dem Zeitpunkt, wo du aufstehst, um eine Rede zu halten.«

Prüfungsangst tritt besonders häufig bei Schülern und Studierenden auf. Nach dem Ergebnis verschiedener Untersuchungen berichten zwischen fünf und zwanzig Prozent der befragten Schüler und Studierenden über starke Prüfungsangst (Fehm & Fydrich, 2011, S. 16). Auch die Angst, vor einem Publikum zu reden, ist weit verbreitet. Da dies für viele ein unangenehmes Thema ist, sprechen nur wenige Menschen offen darüber; manche Betroffene haben daher den Eindruck, nur sie allein hätten dieses peinliche Problem. Michael Bohne (2008, S. 32) berichtet, dass auch bei Musikern Lampenfieber und Auftrittsängste weit verbreitet sind.

Auch in früheren Jahrhunderten wurden Menschen von Prüfungsangst geplagt. Der deutsche Staatsrechtler Robert von Mohl schrieb 1869:

Als ein Nachtheil der strengen und folgenreichen Prüfungen erscheint die Angst und Qual, welche die Aussicht auf sie erzeugt und so Vielen die schönsten Jugendjahre verdirbt. Tausenden sind sie jahrelang ein Schrecken, und Jeder, der sie durchgemacht hat, wird nicht sowohl die kurze Erstehung selbst als die Vorbereitungszeit für einen der bangsten und dumpfsten Abschnitte seines Lebens erklären. Wie Mancher hat den Muth nicht gehabt, sich dieser Tortur zu unterwerfen, und ist dadurch für sein ganzes Leben verkommen und aus jeder nützlichen Beschäftigung geworfen worden, obgleich es ihm vielleicht nicht einmal an den nöthigen Kenntnissen fehlte. Allein je länger er es in seiner Angst anstehen ließ, desto steiler wurde der Berg, über den er weg sollte. (Zitiert nach Prahl, 1979, S. 7.)

In manchen Fällen treten Angstsymptome nur kurz vor oder während der Leistungssituation auf. Erwartungsangst und Sorgen können aber auch schon während der Vorbereitung auf Prüfungen, Vorträge oder andere Stresssituationen auftreten. Die belastenden Symptome zeigen sich auf vier verschiedenen Ebenen in unterschiedlicher Ausprägung (Fehm & Fydrich, 2011, S. 8 ff.)<sup>1</sup>:

*Kognitionen:* Perfektionistische Anforderungen an sich selbst, Katastrophengedanken über das eigene Versagen, selbstabwertende Gedanken, intensives Grübeln über Misserfolge in der Vergangenheit und Sich-Sorgen über die Zukunft, ablenkende Gedanken, Unkonzentriertheit, Leere im Kopf.

*Emotionen:* Angst, Scham und Enttäuschung über Misserfolge, Ärger und Wut auf sich selbst oder äußere Umstände, depressive Verstimmung.

*Körperliche Symptome:* Herzrasen, Schwitzen, Erröten, Verspannung, Zittern der Hände, Harndrang, Magenbeschwerden, Schwierigkeiten beim Sprechen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen.

---

1 Die Autoren beziehen diese Einteilung zwar nur auf Prüfungsangst, sie gilt aber genauso für andere leistungsbezogene Ängste.

*Verhalten:* Ungünstige Strategien bei der Vorbereitung, übertriebene Beschäftigung mit nebensächlichen Details der Aufgabe, Aufschieben und Vermeidung der Leistungssituation, hastiges Sprechen und impulsive Reaktionen in der Leistungssituation.

Diese verschiedenen Bereiche sind nicht isoliert voneinander, sondern es gibt Wechselwirkungen, die im nächsten Abschnitt erläutert werden.

## 2.2 Entstehung von Leistungsangst

Welche Bedingungen führen zur Entstehung von Leistungsangst? Angst ist bei Menschen und Tieren eine Reaktion auf bedrohliche Situationen. Innerhalb weniger Sekunden wird der Organismus in Alarmbereitschaft versetzt und durch die körperliche Aktivierung auf Flucht oder Kampf vorbereitet. Wenn weder Flucht noch Kampf möglich ist, tritt bei Tieren meist der Totstellreflex auf. Starke Aktivierung ist oft eine zweckmäßige Reaktion auf körperliche Bedrohungen. In Leistungssituationen, bei denen konzentrierte geistige Arbeit oder feinmotorische Tätigkeiten nötig sind, um sie erfolgreich zu bewältigen, wirkt sich aber starke Angst störend aus. Durch einen Zustand von Erstarrung und Lähmung, der dem Totstellreflex bei Tieren ähnelt, wird die Leistungsfähigkeit noch weiter vermindert.<sup>2</sup>

Es gibt nicht eine einheitliche Ursache für Leistungsangst, vielmehr wirken hier verschiedene Bedingungen zusammen. Neben einer wahrscheinlich erblich bedingten erhöhten körperlichen Labilität (Eysenck, 1987) spielt der elterliche Erziehungsstil eine wichtige Rolle für die Entstehung von Ängsten. Körperliche Strafen, Drohungen, Verbote und Liebesentzug bei Ungehorsam wirken sich angststeigernd aus. Wenn ein Kind feststellt, dass es nur bei guten Leistungen akzeptiert wird, kann jede schwierige Leistungssituation zu einer Bedrohung werden.

---

2 Die Polyvalenz-Theorie von Stephen W. Porges, auf die ich hier nicht näher eingehen will, beschäftigt sich mit den neurophysiologischen Prozessen, die den Zuständen von Wohlbefinden und Sicherheit, Erregung und Erstarrung zugrunde liegen (vgl. Vlamynck, 2019, S. 50 ff.).