

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1. Streß</b> .....	9
1.1 Einführung .....	9
1.2 Kritische Lebensereignisse .....	12
1.3 Soziale Einbettung .....	25
1.4 Streß und Gesundheit .....	31
1.5 Zusammenfassung der theoretischen Position .....	40
<b>2. Selbstaufmerksamkeit</b> .....	47
2.1 Selbstgerichtete Kognitionen .....	47
2.2 Private und öffentliche Selbstaufmerksamkeit .....	49
2.3 Selbstaufmerksamkeit als Persönlichkeitsmerkmal .....	53
2.4 Experimentell ausgelöste Selbstaufmerksamkeit .....	57
<b>3. Emotionen</b> .....	62
3.1 Einführung .....	62
3.2 Der Ansatz von Schachter .....	63
3.3 Der Ansatz von Izard .....	64
3.4 Der Ansatz von Zajonc .....	65
3.5 Der Ansatz von Weiner .....	67
3.6 Der Ansatz von Plutchik .....	68
3.7 Der Ansatz von Averill .....	72
3.8 Der Ansatz von Mandler .....	73
3.9 Der Ansatz von Lazarus .....	75
<b>4. Angst</b> .....	80
4.1 Allgemeine Probleme .....	80

4.1.1	Zustand und Eigenschaft .....	80
4.1.2	Besorgtheit und Aufgeregtheit .....	87
4.1.3	Arten von Angst .....	89
<b>4.2</b>	<b>Leistungsangst</b> .....	<b>92</b>
4.2.1	Stand der Theoriebildung .....	92
4.2.2	Ängstlichkeit und Leistung in der Schule .....	100
4.2.3	Mathematik-Angst .....	106
4.2.4	Ängstlichkeit und Lernumwelt .....	111
4.2.5	Entwicklung der Leistungsängstlichkeit .....	117
4.2.6	Verminderung von Leistungsängstlichkeit .....	121
<b>4.3</b>	<b>Soziale Angst</b> .....	<b>126</b>
4.3.1	Verlegenheit .....	126
4.3.2	Scham .....	130
4.3.3	Publikumsangst .....	132
4.3.4	Schüchternheit .....	135
4.3.5	Gemeinsamkeit und Verschiedenheit sozialer Ängste .....	139
4.3.6	Adaptive Handlungen zur Überwindung sozialer Ängstlichkeit .....	144
<b>5.</b>	<b>Hilflosigkeit</b> .....	<b>147</b>
5.1	Angst und Vorhersagbarkeit .....	147
5.2	Kontrollierbarkeit und Kontingenz .....	149
5.3	Hilflosigkeit in Leistungssituationen .....	156
5.4	Depressive Verstimmtheit .....	160
5.4.1	Kontrollverlust und Attribution .....	160
5.4.2	Selbstwerterhaltung durch Illusion von Kontrolle .....	164
5.4.3	Entstehungsbedingungen depressiver Verstimmtheit .....	166
5.5	Reaktanz und Hilflosigkeit .....	171
5.6	Kontrollverlust durch stellvertretende Erfahrung .....	177
5.7	Kompetenzerwartung in der Verhaltensmodifikation .....	185
5.7.1	Der theoretische Ansatz .....	185
5.7.2	Experimentelle Befunde .....	188
5.8	Die Erfassung individueller Unterschiede in Hilflosigkeit und Selbstwirksamkeit .....	195
5.9	Kontrollverlust bei Schülern .....	200
<b>Literatur</b>	.....	<b>207</b>
<b>Ausgewähltes Sachregister</b>	.....	<b>244</b>