

Berichte aus der Psychologie

**Michael Krämer, Ulrich Weger,  
Michaela Zupanic (Hrsg.)**

**Psychologiedidaktik und Evaluation X**

Materialien aus der Sektion Aus-, Fort- und Weiterbildung in Psychologie (AFW)  
im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP)  
Band 13

Dem Wunsch mehrerer Autorinnen und Autoren folgend sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, wenn in den folgenden Beiträgen entweder nur die männliche oder nur die weibliche Sprachform genutzt wird, so sind jeweils beide Geschlechter gemeint. Es geschieht ausschließlich der besseren Lesbarkeit halber.

Um den Datenschutz zu wahren, wurde auf die Veröffentlichung der Autorenadressen verzichtet. Wenn Sie Kontakt zu einer Autorin oder einem Autor aufnehmen wollen, schreiben Sie bitte eine e-mail an folgende Adresse. Der Herausgeber leitet Ihren Wunsch gerne weiter: [kraemer@fh-muenster.de](mailto:kraemer@fh-muenster.de)

# Inhalt

## Aus-, Fort- und Weiterbildung in Psychologie

JOSUA HANDERER Zwischen Natur- und Geisteswissenschaft. Zum Fachverständnis und zur Studienzufriedenheit von Psychologiestudierenden	3
SIEGFRIED PREISER UND MICHAEL GIEBEL Weiterbildungsmotivation von Studierenden der Psychologie	11
STEPHAN DUTKE UND KADI EPLER Psychology in the Academic Education of Non-Psychologists: A Survey among European Psychology Departments	19
PETIA GENKOVA Interkulturelle Kompetenz und Auslandsstudium: Beeinflusst der Auslandsaufenthalt die Kompetenzförderung?	27
MIRJAM BRABLER Interdisziplinäres Problembasiertes Lernen im Bachelorstudium der Psychologie	37
UTE-REGINA ROEDER UND STEPHAN DUTKE Fortbildungen für Psychologielehrerinnen und Psychologielehrer	47
GISLINDE BOVET Da ist noch Luft drin! Wir brauchen mehr Beiträge zur Didaktik des Psychologieunterrichts in der Sekundarstufe II	57
PAUL GEORG GEIß Kompetenzmodell für den allgemeinbildenden Psychologieunterricht	65
HANS HERMSEN 37 Jahre Curriculumforschung zwischen Selbstbestimmung und Fremdbestimmung: ein persönliches Fazit	75
VERONIKA KUHBURG-LASSON, KATJA SINGLETON UND UTE SONDERGELD Merkmale des Publikationsverhaltens in der Bildungsforschung	87

## Lehren und Lernen

LENIA F. BAHMANN, CHRISTINA MENNEN, LEONI RIDDER UND MICHAELA ZUPANIC POL – mit praxisnahen Problemen Psychologie lernen	97
LISA RESPONDEK, JUDITH AMANN, CORNELIA GUTMANN UND ULRIKE E. NETT Fit für die Psychologie – Mit Co-Piloten den Studieneinstieg bewältigen	105
SONJA SCHERER, JULIA BOSER UND HOLGER HORZ „Starker Start ins Studium“: Praxisbericht und Evaluation eines Moduls zur Verbesserung der Studieneingangsphase im Fach Psychologie	113
SABINE FABRIZ, CHARLOTTE DIGNATH-VAN EWIIK UND GERHARD BÜTTNER Self-Monitoring bei Studierenden fördern – ein standardisiertes Lerntagebuch	123
LARS BEHRMANN, NATALIE FÖRSTER, SARA SCHMITZ UND ELMAR SOUVIGNIER Effekte spezifischer Prompts in Lerntagebüchern – Was bewirken die Hinweise „Theorie“ und „Empirie“?	133
MIRIAM THYE, FRIEDRICH EDELHÄUSER, CHRISTIAN SCHEFFER, ULRICH WEGER UND DIETHARD TAUSCHEL Meditation und Pausentag als Instrumente zum selbstgesteuerten Lernen	141
BARBARA THIES UND ELKE HEISE (MOOC-gestützte) Online-Einheiten als Mittel der Binnendifferenzierung in heterogenen Lehrveranstaltungen: Ein Pilotprojekt	153
REGINA JUCKS, JENS HINRICH HELLMANN UND JENS RIEHEMANN E-Learning in der Hochschuldidaktik: Zum Personalisierungsgrad virtueller Lehre	161
NICOLA MARSDEN, JASMIN LINK UND ELISABETH BÜLLESFELD Psychologische Hintergründe zur Entwicklung von Personas für den Usability-Engineering-Prozess	169
LARS BEHRMANN, JASMIN M. KIZILIRMAK UND FABIAN UTESCH Langfristige Auswirkungen ausbleibenden Strategieunterrichts auf das Lernverhalten von Studierenden und deren Einstellungen zur Schule	179

MARTIN KLEIN, KAI WAGNER, ERIC KLOPP UND ROBIN STARK	
Theoretisieren für die Praxis. Eine Lernumgebung zur Förderung der Anwendung bildungswissenschaftlichen Wissens in schulischen Kontexten anhand kollaborativer Bearbeitung instruktionaler Fehler	187

## **Praxisbezogene Anwendung psychologischer Erkenntnisse**

TORSTEN BRANDENBURG	
Mythen der Trainings- und Beratungsbranche? Was steckt hinter den „Klassikern“?	199

KERSTIN BRUSDEYLINS UND JORINTHE HAGNER	
Das PENTAplus-Programm zur psychologischen Prüfungsvorbereitung – ein präventives Gruppentraining	209

KERSTIN BRUSDEYLINS	
Wie erreichen psychologische Themen Ratsuchende mit unerfülltem Kinderwunsch?	215

## **Evaluation**

MICHAEL KRÄMER	
Studienziele und Evaluation	225

KATJA SINGLETON, VERONIKA KUHBERG-LASSON UND UTE SONDERGELD	
Wer finanziert Forschungsprojekte zur Bildung? Inhaltliche und methodische Interessen der Drittmittelgeber	235

SEBASTIAN STEHLE UND SABINE FABRIZ	
Ein Instrument zur Erfassung des Planungswissens von Hochschullehrenden	243

MICHAELA ZUPANIC, THOMAS OSTERMANN, ROBIN J. SIEGEL UND MARZELLUS HOFMANN	
Vom Wissenstest im Auswahlverfahren Psychologie der Universität Witten/Herdecke zum Progresstest Psychologie	251

ROBIN J. SIEGEL, MICHAELA ZUPANIC UND ULRICH WEGER	
Persönlichkeit statt NC – Evaluation des Auswahlverfahrens an der Universität Witten/Herdecke	259

EVA SEIFRIED, CHRISTINE ECKERT UND BIRGIT SPINATH Eingangs- und Verlaufsdiagnostik von Lernvoraussetzungen und Lernergebnissen in der Hochschullehre	267
JOHANNES PETER, NIKOLAS LEICHNER, ANNE-KATHRIN MAYER UND GÜNTER KRAMPEN Das Inventar zur Evaluation von Blended Learning (IEBL): Konstruktion und Erprobung in einem Training professioneller Informationskompetenz	275
JULIA BOSER, MIRIAM HANSEN UND SIEGFRIED PREISER Präsentationsfertigkeiten von Studierenden fördern – Evaluation eines Seminarkonzepts	283
CHRISTINA DUSEND, NIKOLAI WYSTRYCHOWSKI UND BORIS FORTHMANN Entwicklung eines Evaluationsbogens für die tutorielle Unterstützung im Fachbereich Psychologie	293
CHRISTIAN SCHÜRING UND STEPHAN DUTKE Was erfahrene Lehrer an der Psychologie schätzen – Ergebnisse einer Studienangebotsevaluation	301
NINA ZEUCH UND ELMAR SOUVIGNIER Entwicklung eines Fragebogens zum wissenschaftlichen Denken bei (angehenden) Lehrkräften	309
STEPHANIE MOSER, CHRISTINE KAISER, INES DEIBL UND JÖRG ZUMBACH Entwicklung und Evaluation einer Skala zur Erhebung Epistemologischer Überzeugungen Lehramtsstudierender im Bereich der Pädagogischen Psychologie	319
ULRIKE STARKER UND MARGARETE IMHOF „Komplexitätsmanagement“ in der Lehramtsausbildung: das Planspiel „Schulalltag“ und dessen Evaluation	327

# **Das PENTApus-Programm zur psychologischen Prüfungsvorbereitung - ein präventives Gruppentraining**

**Kerstin Brusdeylins und Jorinthe Hagner**

Oft wird erst im Studium deutlich, dass ein Beratungsbedarf bezüglich unangemessener Prüfungsangst besteht. Dabei kann das Abitur, als zumeist erste größere Prüfung, entscheidend für den künftigen Umgang mit Prüfungen sein. Nervosität und verschleppte Lernvorbereitung können einen Teufelskreis entstehen lassen, der sich prägend auf spätere Anforderungen auswirkt. Diesem entgegen zu wirken, werden in diesem Artikel verschiedene Ansätze beschrieben, um daraufhin ein präventives Gruppentraining zur psychologischen Prüfungsvorbereitung vorzustellen. Das PENTApus-Programm ist als ein Training über 7 Termine konzipiert, das mit den 5 Modulen Lernorganisation (Metakognitive Lernstrategien), Lernstrategien (Kognitive Lernstrategien), Entspannungsübungen (Emotionsregulation), Mentales Training (Kognitive Interventionen) und einer Prüfungssimulation die Lernenden auf Prüfungen vorbereitet.

## **Problembeschreibung**

„Ich räume nur noch schnell die Wohnung auf, dann fange ich mit dem Lernen für die Prüfung an.“ – Wer kennt nicht Prokrastination<sup>9</sup>? Süßigkeiten beim Lernen auf dem Schreibtisch, was nehme ich, damit ich abends einschlafen kann – Wo fängt der Substanzmissbrauch an? Wie reguliere ich meine Emotionen? Oft wird erst im Studium deutlich, dass zumindest ein Beratungsbedarf bezüglich unangemessener Prüfungsangst besteht (Fehm & Fydrich, 2011). Doch schon das Abitur stellt für fast alle Schüler eine besondere Herausforderung dar: Nervosität, Anspannung und umfangreicher Lernstoff können dazu führen, dass man von den Anforderungen überwältigt wird und die Vorbereitungen verschleppt oder ineffizient gestaltet. Mangelhafte Lernvorbereitung und Angst bedingen sich dann schnell gegenseitig. Ein Kreislauf kann entstehen, durch den eine unangemessene Prüfungsangst entwickelt werden kann.

---

<sup>9</sup> Wird umgangssprachlich „Verschieberietis“ genannt.

### **Kurativer Ansatz**

Bemerkt ein Lernender den Bedarf an Maßnahmen gegen Prüfungsangst, so könnte dieser in einem kurativen Ansatz unter Anleitung von Ratgebern autodidaktisch einer beginnenden Prüfungsangst entgegenwirken (Barthel, 2001; Kossak, 2008; Knigge-Illner, 2010; Metzsig & Schuster, 2009). Im universitären Rahmen wurden für Studierende Gruppentrainings angeboten (Knigge-Illner, 2009). Bei pathologischer Prüfungsangst ist eine psychologische Psychotherapie indiziert; ein Leitfaden für Therapeuten zur Behandlung von unangemessener Prüfungsangst liegt vor (Fehm & Fydrich, 2011).

Allen drei kurativen Ansätzen ist gemeinsam, dass ähnliche Inhalte behandelt werden: Dazu gehören einerseits metakognitive, kognitive und ressourcenorientierte Strategien des Lernens und andererseits emotionsorientierte bzw. kognitive Methoden der Bewältigung.

### **Präventiver Ansatz**

Im präventiven Ansatz soll vor der Entstehung von unangemessener Prüfungsangst, die oben genannten Maßnahmen angeboten werden, die den Lernenden unterstützen und mit hoher Wahrscheinlichkeit vor Prüfungsangst schützen.

## **Das PENTApplus-Programm**

Das PENTApplus-Programm ist konzipiert für junge Erwachsene vor Prüfungen und hat einen präventiven Ansatz.

### **Ziele des Trainings**

Das Training soll den Teilnehmern ermöglichen das Lernen durch eine auf sie angepasste Prüfungsorganisation und durch passende Lernstrategien effizienter zu gestalten. Ein weiteres Ziel ist das Erlernen und bewusste einsetzen von Training prüfungsrelevanten Copingstrategien. Ferner soll das Training unangemessene Prüfungsangst vorbeugen bzw. mindern.

### **Trainingsinhalte**

Die Erhebungen, z.B. von Vermittlung und Nutzung von Lernstrategien im Kindes- und Jugendalter (Artelt, 2011, siehe auch Behrmann, L. in diesem Band), dokumentieren diesbezüglich eine geringe Ausprägung.



Das Training orientiert sich an der Klassifikation von Lernstrategien von Friedrich & Mandl (2011) und leitet anhand der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun & Götzt, 2011) die 5 Module für das PENTApplus-Gruppentraining ab.

**Tab. 1: Die 5 Module des PENTApplus-Programms im Trainingsverlauf**

	Je Termin 1-6	Termin 7
<b>Module 1-5</b>		
1. Lernorganisation (Metakognitive Lernstrategien)	x	
2. Lernstrategien (Kognitive Lernstrategien)	x	
3. Entspannungsübungen (Emotionsregulation)	x	
4. Mentales Training (Kognitive Interventionen)	x	
5. Prüfungssimulation		x

### **Trainingsstruktur**

Das Training beinhaltet 7 Einheiten bzw. Termine mit jeweils 2 Zeitstunden. Pro Termin werden die Module 1-4 bedient. Den Abschluss bildet eine Prüfungssimulation. Es wird eine Gruppengröße von 10 bis 15 Teilnehmern angestrebt.

### **Die 5 Module des PENTApplus-Programms**

Das PENTApplus-Gruppentraining arbeitet mittels angeleiteter Übungen in Einzel- und Kleingruppen. In 5 Modulen wird das zuvor erlernte theoretische Wissen praktisch umgesetzt und trainiert:

#### **1. Lernorganisation**

##### **Metakognitive Lernstrategien**

Dieses Modul bietet dem Lernenden zunächst motivationspsychologisches Hintergrundwissen. Dabei werden auch die Probleme der Prokrastination besprochen, um dann praktisch persönliche Lernpläne zu erstellen und selbst zu evaluieren. Das soll den Lernenden im selbstorganisierten Lernen unterstützen (Schreblowski, & Hasselhorn, 2011). Ferner werden konkrete Hinweise zur Optimierung der Lernbedingungen und zu Gefahren des Substanzmissbrauches geboten (Metzig & Schuster, 2009).

## **2. Lernenstrategien**

### Kognitive Lernstrategien

Es wird ein Überblick über die Funktionsweise des Gedächtnisses und verschiedene Lerntechniken gegeben (Metzig & Schuster, 2010). Im praktischen Teil werden für unterschiedliche Lernstoffanforderungen ausgewählte Methoden der Elaborations-, Organisations- und Wissensnutzungsstrategien eingeübt, u. a. Mindmaps, Kooperationskripts (Ertl & Mandl, 2011).

## **3. Mentales Training**

### Kognitive Interventionen

In diesem Modul werden die Einflüsse von Kognitionen auf Emotionen und Verhalten verdeutlicht. Es werden prüfungsrelevante persönliche Kognitionen der Lernenden reflektiert und hilfreiche Kognitionen als Copingstrategien entwickelt (Fehm & Fydrich, 2011; Wilken, 1998). Schwerpunkt dieses Moduls ist die Wahrnehmung von begleitenden Kognitionen und die Entwicklung von persönlich fördernden Kognitionen.

## **4. Entspannungsübungen**

### Emotionsregulation

Die Teilnehmer erhalten einen Einblick in Emotions- und Stresstheorien (Gross & Thompson, 2007; Lazarus, 1981; Selye, 1976), wobei die Bedeutung von psychophysiologischen Reaktionen vermittelt wird. Die Wirkung und Systematik von Entspannungstechniken wird daraufhin thematisiert (Maercker & Krampen, 2003; Petermann & Vaitl, 2009). Geübt werden Entspannungs- und Atemtechniken mit Imaginationen sowie mit konditionierter Entspannung (Brusdeylins, 2011). Diese Copingstrategien lassen sich sowohl für akute oder andauernde Stressreaktionen als auch protektiv einsetzen.

## **5. Prüfungssimulation**

Der praktischen Simulation geht die Bearbeitung von Aspekten der Körpersprache, der Rhetorik für den Umgang mit Wissenslücken und das Erstellen von Handlungsskripten für Problemsituationen durch Aufregung voraus (Gourmelon, Mayer & Mayer, 1992).

## Ausblick

Das PENTApplus-Programm hat aktuell den Status eines Pilotprojektes und soll zunächst in einem einfachen pre-post-design evaluiert werden. Zur Überprüfung der präventiven Wirkung wären komplexere Forschungsansätze wünschenswert.

Dennoch schließt dieses Programm eine Lücke: Mittlerweile besteht ein fundierter Forschungsbestand zu Lernstrategien, Prüfungsangst und Bewältigungsstrategien, und gleichzeitig sind Angebote an psychologischer Wissensvermittlung und Gruppentrainings zu Prüfungsvorbereitung kaum zu finden. Das PENTApplus-Gruppentraining begleitet Lernende vor Prüfungen und vermittelt das dazu nötige empirische Wissen.

## Literatur

- Artelt, C. (2011). Lernstrategien in der Schule. In H. Mandl & H. F. Friedrich (Hrsg.), *Handbuch Lernstrategien* (S. 337-351). Göttingen: Hogrefe.
- Barthel, W. (2001). Prüfungen – kein Problem! Weinheim: Beltz.
- Brusdeylins, K. (2011) Konditionierte Entspannung im universitären Rahmen. In M. Krämer, S. Preiser & K. Brusdeylins (Hrsg.), *Psychologiedidaktik und Evaluation VIII* (S. 277-285). Aachen: Shaker.
- Ertl, B. & Mandl, H. (2011). Kooperationskripts. In H. Mandl & H. F. Friedrich (Hrsg.), *Handbuch Lernstrategien* (S. 337-351). Göttingen: Hogrefe.
- Fehm, L. & Fydrich, T. (2011). *Prüfungsangst*. Göttingen: Hogrefe
- Friedrich, H. F. & Mandl, H. (2011). Lernstrategien: Zur Strukturierung des Forschungsfeldes. In H. Mandl & H. F. Friedrich (Hrsg.), *Handbuch Lernstrategien* (S. 1-23). Göttingen: Hogrefe.
- Gourmelon, A., Mayer, M. & Mayer, T. (1992). *Prüfungsgespräche erfolgreich führen. Ein Programm*. Stuttgart: Trias.
- Gross, J. & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. Gross (Hrsg.), *Handbook of emotion regulation* (S. 3-24). New York: Guilford Press.
- Knigge-Illner, H. (2009). Prüfungsangst bewältigen. Workshop-Programm für Gruppen. *Psychotherapeut*, 54 (5), 334-345
- Knigge-Illner, H. (2010). *Prüfungsangst besiegen*. Frankfurt: Campus-Verlag.
- Kossak, H.- C. (2008). *Lernen leicht gemacht*. Heidelberg: Karl Auer.

- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1981). Streßbezogene Transaktionen zwischen Person und Umwelt. In J. Nitsch (Hrsg.), *Streß. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen* (S. 213-260). Bern: Huber.
- Maercker, A. & Krampen, G. (2003). Entspannungsverfahren. In J. Margraf & S. Schneider (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen*. (S. 499-506). Berlin: Springer.
- Metzig, W. & Schuster, M. (2010). *Lernen zu Lernen*. Heidelberg: Springer.
- Metzig, W. & Schuster, M. (2009). *Prüfungsangst und Lampenfieber*. Heidelberg: Springer.
- Pekrun, R. & Götz, T. (2011) Emotionsregulation: vom Umgang mit Prüfungsangst. In H. Mandl & H. F. Friedrich (Hrsg.), *Handbuch Lernstrategien* (S. 248-258). Göttingen: Hogrefe.
- Petermann, F. & Vaitl, D. (2009). *Entspannungsverfahren: Das Praxishandbuch*. Beltz, Weinheim.
- Schreblowski, S. & Hasselhorn, M. (2011). Selbstkontrollstrategien. Planen, Überwachen, Bewerten. In H. Mandl & H. F. Friedrich (Hrsg.), *Handbuch Lernstrategien* (S. 151-161). Göttingen: Hogrefe.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Woburn/MA: Butterworth.
- Wilken, B. (1998). *Methoden der kognitiven Umstrukturierung. Ein Leitfaden für die psychotherapeutische Praxis*. Stuttgart: Kohlhammer.