

Berichte aus der Psychologie

**Michael Krämer, Siegfried Preiser,  
Kerstin Brusdeylins (Hrsg.)**

**Psychologiedidaktik und Evaluation XI**

Materialien aus der Sektion Aus-, Fort- und Weiterbildung in Psychologie (AFW)  
im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP)  
Band 14

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

MICHAEL KRÄMER

Novellierung des Psychotherapeutengesetzes – Stand der Dinge und Auswirkungen auf das Studium der Psychologie und die Profession 3

SIEGFRIED PREISER UND MICHAEL GIEBEL

Weiterbildungsmotivation von Studierenden der Psychologie 2012 - 2014 - 2016 11

LARS BEHRMANN

„Je höher der Frauenanteil eines Fachs, desto weniger Frauen promovieren ...“ 17

MIRIAM THYE, KATHARINA MOSEN, ULRICH WEGER UND DIETHARD TAUSCHEL

Meditation und akademische Prokrastination – eine qualitative Studie 25

HANS-PETER LANGFELDT

Kulturelle Grenzen der (Psychologie)Didaktik – Erfahrungen an einer äthiopischen Universität 35

CARL P. A. KESSELER, STEFAN TROCHE UND MICHAELA ZUPANIC

Zur Konsistenz der Erwartungen an die ideale Persönlichkeit von Psychologie-Studierenden und die Auswirkungen auf Studienzufriedenheit und Studienleistung 43

CHARLOTTE VEHOFF, MICHAELA ZUPANIC, ROBIN JÖRN SIEGEL UND STEFAN TROCHE

Die Motivationsquellen studentischer GutachterInnen im Auswahlverfahren Psychologie: Neugier, Engagement oder doch das Bedürfnis nach Macht? 53

STEPHAN DUTKE, LENA KOEPCKE UND ELMAR SOUVIGNIER

Beiträge der Psychologie zum Praxissemester in der Lehramtsausbildung 61

## Lehren und Lernen

HANS-PETER NOLTING

Einführung in die Psychologie: themenbezogen oder systembezogen? Das Konzept der Integrativen Didaktik 73

MARLENE WAGNER, STEPHANIE MOSER, INES DEIBL UND JÖRG ZUMBACH

Psychologiedidaktik trifft Philosophiedidaktik: Der Einsatz von Wikis im interdisziplinären Unterricht 81

SIEGFRIED PREISER UND TAMARA TURASHVILI Wissenschaftskommunikation und Experten-Laien-Kommunikation: Kompetenzerwerb durch Trainingsseminare an deutschen und georgischen Universitäten	93
JULIA MENDZHERITSKAYA UND CAROLINE SCHERER Herausforderungen, Maßnahmen und Verbesserungsindikatoren guter Methodenlehre	101
LARS BEHRMANN UND STEFANIE VAN OPHUYSEN „Forschendes Lernen“ lernen – Die Methodenausbildung für Lehramtstudierende an der WWU Münster	109
DAGMAR TREUTNER Optimierung eines Kommunikationsseminars mit Videofeedback anhand von Videoannotation	119
BASTIAN HODAPP Medienbasiertes Forschendes Lernen – ein Modellprojekt	127
INGO JUNGCLAUSSEN UND SILVIANA STUBIG „Fack ju Pädda!?“ – Neue Wege in der Didaktik der Pädagogischen Psychologie. Ergebnisse einer online-Umfrage zum Einsatz von Spielfilmen in der universitären Lehramtsausbildung am Beispiel der Schulkomödie „Fack ju Göhte“	135
INGO JUNGCLAUSSEN Die ‚Psychodynamik-Animation‘ – Ein mediengestützter Beitrag zur Didaktik der Psychoanalyse	145
MARKUS KNÖPFEL, FRANK MUSOLESI UND WILLI NEUTHINGER Konzeption eines PBL-Moduls im Rahmen des Psychologiestudiums	157
NICOLA BUCHHOLZ UND SUSANNE HILDEBRAND Selbstorganisiertes Lernen im Psychologieunterricht	167
NINA ZEUCH UND ELMAR SOUVIGNIER Wissenschaftliches Denken bei Lehramts- und Psychologiestudierenden	175
TOM ROSMAN, ANNE-KATHRIN MAYER UND GÜNTER KRAMPEN Die Förderung differenzierter epistemologischer Überzeugungen bei Studienanfängern der Psychologie: Empirische Befunde und fachdidaktische Implikationen	185

ANNE-KATHRIN MAYER, NIKOLAS LEICHNER UND GÜNTER KRAMPEN  
Förderung fachlicher Informationskompetenz von Psychologie-  
Studierenden durch ein curricular integriertes Blended Learning-Training 193

KATRIN B. KLINGSIECK, DANIEL AL-KABBANI, CARLA BOHDICK,  
JOHANNA HILKENMEIER, SEBASTIAN KÖNIG, HANNA S. MÜSCHE,  
SASKIA PRAETORIUS UND SABRINA SOMMER  
Gamebasiertes Lernen in der Lehrerbildung  
– spielend zur diagnostisch kompetenten Lehrkraft werden 203

NATHASHA BODONYI, VIKTORIA FALKENHORST UND ULRIKE STARKER,  
Planspiel – Papiersternmanufaktur 213

MIRIAM THYE, DÉsirÉE RITZKA, ROSE LINK UND DIETHARD TAUSCHEL  
Lernst du schon oder liest du noch? – Zu der Frage, wie man als Student  
das akademische Lernen lernen kann 219

## **Psychologie an Schulen**

PAUL GEORG GEIß  
Kompetenzorientierter Psychologieunterricht in Österreich 229

DOMINIK MOMBELLI  
Kompetenzorientierter Pädagogik- und Psychologieunterricht  
aus der gymnasialen Oberstufe in der Schweiz 239

JÜRGEN MALACH UND MARGRET PETERS  
Von der Input- zur Outputorientierung  
– Intention, Struktur und Implementation des kompetenzorientierten  
Kernlehrplans Psychologie für die gymnasiale Oberstufe NRW 247

## **Praxisbezogene Anwendung psychologischer Erkenntnisse**

KERSTIN BRUSDEYLINS UND JORINTHE HAGNER  
PENTApus Stressprävention für Oberstufenschüler und Studierende 257

TIMO BERSE  
Krank vor Sorgen – Ein Workshop zur klinischen Psychologie  
für Psychologielehrer/innen 263

SABINE FABRIZ, LUKAS SCHULZE-VORBERG UND HOLGER HORZ „Beratung und Betreuung von Studierenden im Studium“. Konzeption & Evaluation einer Schulungsreihe für schulische Betreuer/innen und Praktikumsbeauftragte im Praxissemester	271
--	-----

## **Evaluation**

MICHAEL KRÄMER Zufrieden und glücklich?! Zum Zusammenhang zwischen Studienzufriedenheit und Glücksempfinden	281
ARNOLD HINZ Wie nützlich ist Lehrevaluation durch Studierende mittels Ratingskalen?	291
DANIELA FEISTAUER UND TOBIAS RICHTER Wie zuverlässig sind studentische Einschätzungen der Lehrqualität? Eine Analyse mit kreuzklassifizierten Mehrebenenmodellen	299
ELISABETH DALLÜGE, MICHAELA ZUPANIC, CORNELIA HETFELD UND MARZELLUS HOFMANN Wie bildet sich das Curriculum des Studiums im Progress Test Psychologie (PTP) ab?	307
MICHAELA ZUPANIC, JAN P. EHLERS, THOMAS OSTERMANN UND MARZELLUS HOFMANN Progress Test Psychologie (PTP) und Wissensentwicklung im Studienverlauf	315
JONATHAN BARENBERG, EVA SEIFRIED, BIRGIT SPINATH UND STEPHAN DUTKE Die Bearbeitung schriftlicher Problemaufgaben erhöht den Lernerfolg in einer Psychologie-Vorlesung	323
JULIANE SCHWIEREN, JONATHAN BARENBERG UND STEPHAN DUTKE Testeffekt in Psychologie-Lehrveranstaltungen? Eine metaanalytische Perspektive	331
DOROTHEA KRAMPEN, KARL SCHWEIZER, SIEGBERT REIß UND ANDREAS GOLD Erprobung einer Kurzsкала zur Erfassung von Impulsivität	339
NIKOLAI ZINKE, STEFAN STÜRMER UND LAURA FROEHLICH Validierung einer deutschsprachigen Skala zur multidimensionalen Erfassung von interkulturellen Kompetenzen in der universitären Ausbildung	349

# **PENTApus Stressprävention für Oberstufenschüler und Studierende**

## **Kerstin Brusdeylins und Jorinthe Hagner**

Es wird ein Trainingsprogramm vorgestellt, das das Ziel verfolgt junge Erwachsene in ihrer individuellen Bewältigungskompetenz zu stärken und stressbedingte Gesundheitsrisiken zu vermeiden. Ein besonderes Merkmal an diesem Training ist die Spezialisierung auf Schülerinnen und Schüler sowie Studierende vor wichtigen Prüfungen und deren Vorbereitung. Das Trainingsprogramm PENTApus Stressprävention beinhaltet die 5 Module „Emotionsregulation“, „Mentaltraining“, „Problemlösen“, „Zeit- und Informationsmanagement“ sowie „Soziale Unterstützung“. PENTApus Stressprävention legt (im Unterschied zu PENTApus Prüfungsvorbereitung) den Schwerpunkt auf eine allgemeine Stressprävention und arbeitet mit Beispielen aus dem Schul- oder Studienalltag. Das Training ist ein von der „Zentrale Prüfstelle Prävention“ zertifizierter Kurs, der von den Krankenkassen nach § 20 SGB V finanziell bezuschusst wird.

### **Einführung**

Für junge Erwachsene stellen wichtige Prüfungen und deren Vorbereitung häufig große Belastungssituationen dar. Das Training soll den Teilnehmern helfen, anhand dieser Situation zu lernen, Stress einzudämmen und gesundheitsbewusster mit ihm umzugehen. Das dabei erworbene Wissen kann später auf andere Belastungssituationen übertragen werden und hat somit eine präventive Bedeutung. Ein günstiger Umgang mit Stress wirkt sich auch auf das Lern- und Arbeitsverhalten aus und soll dadurch nicht nur das Stresserleben sondern auch die Leistungen und die Arbeitseffizienz günstig beeinflussen sowie Prokrastination vermeiden. Dies wiederum lässt die Belastung sinken. Zudem soll unangemessene Prüfungsangst vermieden werden.

### **PENTApus Stressprävention**

PENTApus Stressprävention legt den Schwerpunkt auf eine allgemeine Stressprävention und arbeitet mit Beispielen aus dem Schul- oder Studienalltag (vergleiche auch PENTApus Prüfungsvorbereitung, Brusdeylins & Hagner, 2014). Ziele sind somit

die Stärkung der individuellen Bewältigungskompetenz und die Vermeidung von stressbedingten Gesundheitsrisiken.

### **Zielgruppe**

Das Training ist konzipiert für Oberstufenschüler oder Studenten, die präventiv einen gesundheitsbewussten Umgang mit Stress erlernen wollen.

### **Rahmenbedingungen**

Das Training beinhaltet 8 Termine mit jeweils 2 Unterrichtsstunden (90 Minuten). Es wird eine Gruppengröße von 10 - 15 Teilnehmern angestrebt.

Das Training ist ein von der „Zentrale Prüfstelle Prävention“ zertifizierter Kurs, der von den Krankenkassen nach § 20 SGB V finanziell bezuschusst wird.

### **Methoden**

Zu jedem Themengebiet wird den Teilnehmern zunächst ein theoretisches Grundlagenwissen vermittelt. Im Hauptteil der Einheit werden danach die daraus resultierenden Anwendungsmöglichkeiten anhand von konkreten Situationen, die vorwiegend dem Schul- bzw. Studienalltag entnommen sind, aufgezeigt und in Einzel-, Partner oder Kleingruppenarbeit eingeübt.

### **Module**

Die Module „Emotionsregulation“, „Mentaltraining“, „Problemlösen“ werden an jeweils zwei Terminen behandelt, die Module „Zeit- und Informationsmanagement“ sowie „Soziale Unterstützung“ an einem Termin (siehe Tabelle 1).

#### **1. Emotionsregulation**

##### *Stressreaktionen beobachten und beeinflussen*

Die Teilnehmer erhalten (in den ersten beiden Terminen) einen Einblick in Emotions- und Stresstheorien (Gross & Thompson, 2007), dabei wird auch die Bedeutung von psychophysiologischen Reaktionen vermittelt. Geübt werden (an jedem Termin) Entspannungstechniken mit konditionierter Entspannung (Brusdeylins, 2011) und Atemtechniken, die gut im Studien- und Schulalltag eingesetzt werden können. Diese



Copingstrategien lassen sich sowohl für akute Stressreaktionen als auch protektiv einsetzen (Maercker & Krampen, 2003).

**Tab. 1: Die 5 Module der PENTApus Stressprävention im Trainingsverlauf**

Module 1-5	Termine
1. Emotionsregulation (Übung an jedem Termin)	1-2 3-8
2. Zeit- und Informationsmanagement	3
3. Mentaltraining (Kognitive Interventionen)	4-5
4. Problemlösen (im Lernalltag)	6-7
5. Soziale Unterstützung	8

## **2. Zeit- und Informationsmanagement**

### *Kontrollmöglichkeiten über den Stressor ausnutzen*

Dieses Modul bietet zunächst motivationspsychologisches Hintergrundwissen. Die Teilnehmer befassen sich mit dem Umfang und dem zeitlichen Rahmen, den sie zur Lösung ihrer belastenden Situation, im konkreten Fall der Prüfungsvorbereitung (Metzig & Schuster, 2010; Knigge-Illner, 2009, 2010), aufwenden wollen und können. Dabei werden besonders die Probleme der Prokrastination besprochen, um dann praktisch persönliche Lernpläne zu erstellen und zu evaluieren. Ferner werden auch konkrete Hinweise zur Optimierung der Lernbedingungen und zu Gefahren des Substanzmissbrauches gegeben.

## **3. Mentaltraining**

### *Persönliche Stressverstärker kennenlernen und stressmindernde Kognitionen aufbauen*

Hier werden die Einflüsse von Kognitionen auf Emotionen und Verhalten verdeutlicht (Knigge-Illner, 2009, 2010). Es werden lern- und arbeitsrelevante persönliche Kognitionen reflektiert und hilfreiche Kognitionen (Fehm & Fydrich, 2011; Wilken, 1998) als Copingstrategien entwickelt.

#### **4. Problemlösen im Lernalltag**

##### *Generelles über die Arbeit am Stressor*

Die Teilnehmer lernen zunächst einen systematischen Problemlöseprozess kennen (Kaluza, 2011, Wagner-Link, 2010). Es werden in einem Exkurs für unterschiedliche Lernstoffanforderungen ausgewählte Methoden der Elaborations-, Organisations- und Wissensnutzungsstrategien (Artelt, 2011) vorgestellt. Das systematische Problemlösen wird als übergeordnete Copingstrategie exemplarisch an einem Problem im Lernprozess eingeübt.

#### **5. Soziale Unterstützung**

##### *Sich Hilfe holen*

Es werden mögliche Formen der sozialen Unterstützung besprochen. Die Teilnehmer machen sich ihr eigenes soziales Unterstützungssystem bewusst. Sie lernen verschiedene Verhaltensstile kennen und üben das selbstsichere Aufstellen von Forderungen ein.

#### **Ausblick**

Mittlerweile besteht ein fundierter Forschungsbestand zu Bewältigungsstrategien, Lernstrategien und Prüfungsangst. 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.
- Brusdeylins, K. & Hagner, J. (2014). Das PENTApplus-Programm zur psychologischen Prüfungsvorbereitung – ein Gruppentraining. In M. Krämer, U. Weger & M. Zupanic (Hrsg.), *Psychologiedidaktik und Evaluation X* (S. 209-214). Aachen: Shaker.

- 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.
- Gross, J. & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (S. 3-24). New York: Guilford Press.
- Kaluza, G. (2011). *Stressbewältigung*. Berlin: Springer.
- Fehm, L. & Fydrich, T. (2011). *Prüfungsangst*. Göttingen: Hogrefe
- Gross, J. & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. Gross (Eds.), *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.
- 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.
- Wagner-Link, A. (2010). *Verhaltenstraining zur Stressbewältigung*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Wilken, B. (1998). *Methoden der kognitiven Umstrukturierung. Ein Leitfaden für die psychotherapeutische Praxis*. Stuttgart: Kohlhammer.

Siehe auch **[www.penta-plus.de](http://www.penta-plus.de)**