

# Die Rolle der Emotionen im Lernprozess. Soziopsychologische und psycholinguistische Perspektiven

*Katerina Kanella<sup>1</sup>*

Die Zeit, in der das Lernen als rein intellektueller Prozess verstanden wurde, gehören der Vergangenheit an. Wissenschaftliche Studien zeigen deutlich, dass Emotionen und affektive Zustände eine zentrale Rolle bei der Aufnahme, Verarbeitung und langfristigen Speicherung von Informationen spielen. Emotionen beeinflussen nicht nur die Effektivität des Lernens, sondern auch die Festigung von Wissen im Gedächtnis und dessen späteren Abruf. Positive Emotionen steigern die Lernbereitschaft, fördern die intrinsische Motivation und verbessern die Aufmerksamkeit, wodurch der gesamte Lernprozess bereichert wird. Im Gegensatz dazu können negative Emotionen das Lernen erheblich beeinträchtigen, indem sie Motivation und kognitive Leistung hemmen. Das Verständnis der Mechanismen, durch die emotionale Faktoren den Lernprozess beeinflussen, ist daher von entscheidender Bedeutung. Nur durch die gezielte Auseinandersetzung mit diesen Faktoren lassen sich Strategien entwickeln, die nicht nur Hindernisse überwinden, sondern auch ein emotional unterstützendes Lernumfeld schaffen. Ein solches Umfeld fördert sowohl die kognitive Entwicklung als auch die emotionale und soziale Kompetenz der Lernenden und trägt damit wesentlich zu einem ganzheitlichen Lernerfolg bei.

The understanding of learning as merely an intellectual process belongs to the past. Today, it is scientifically established that emotions and affective states play a central role in how people absorb, process, and retain information over the long term. Emotions not only influence how effectively learning content is acquired but also how well it is anchored in memory and later retrieved. Positive emotions promote the willingness to learn, increase intrinsic motivation, and enhance attention, significantly enriching the overall learning process. In contrast, negative emotions can severely impair the learning process. Therefore, it is crucial to understand the mechanisms through which emotional factors influence learning. Only in this way can targeted strategies be developed that not only overcome obstacles but also create an emotionally supportive learning environment that fosters the learning process on cognitive, emotional, and social levels.

## 1. Einleitung

Emotionen sind weit mehr als nur ein Nebenprodukt des Lernens; sie sind zentral für den gesamten Lernprozess. Aus sozialpsychologischer Sicht verstehen wir das emotionale Klima eines Lernumfelds, die Beziehungen zwischen Lernenden und

---

<sup>1</sup> Katerina Kanella ist Lehrbeauftragte für Angewandte Linguistik und DaF-Didaktik am Fachbereich für *Deutsche Sprache und Literatur* der Nationalen und Kapodistrias-Universität Athen. Zu ihren Themenschwerpunkten gehören u.a. der Zweit-/ Fremdspracherwerb, die Psycholinguistik und die kontrastive Linguistik. E-Mail-Adresse: kkanella@gs.uoa.gr

Lehrenden sowie die Dynamiken innerhalb von Gruppen. Positive emotionale Erfahrungen können die Motivation und die aktive Teilnahme am Lernprozess fördern und die sozialen Bindungen stärken (Parkinson et al. 2005). Negative Emotionen hingegen können die sozialen Interaktionen im Lernkontext beeinträchtigen und den Lernprozess erheblich erschweren (Παρασκευόπουλος 2023).

Die Psycholinguistik bietet ebenfalls wertvolle Erkenntnisse zu diesem Thema. Emotionen spielen aus psycholinguistischer Sicht eine zentrale Rolle hinsichtlich der Sprachverarbeitung, dem Verstehen und dem Erwerb. Sie beeinflussen nicht nur, was wir lernen oder wie wir Informationen aufnehmen und verarbeiten, sondern auch, wie wir uns an sprachliche Inhalte erinnern, wie gut wir das Gelernte im Gedächtnis behalten und wie wir es in die Praxis anwenden (Schwarz-Friesel 2015; Barrett 2017).

## 2. Unterschied zwischen Emotionen und Gefühle

Emotionen sind kurzfristige Reaktionen auf spezifische Reize oder Ereignisse. Sie gelten als unmittelbare, oft automatische Reaktionen auf äußere oder innere Stimuli und sind in der Regel von kurzer Dauer (Barrett 2017). Im Gegensatz dazu stehen die Gefühle, die als subjektive Wahrnehmungen und bewusste Verarbeitung dieser emotionalen Reaktionen beschrieben werden. Gefühle sind oft stabiler und können länger anhalten, da sie mit Erinnerungen, Gedanken und persönlichen Erfahrungen verbunden sind (Schwarz-Friesel 2015; Gross 2014).

Emotionen und Gefühle beeinflussen sich wechselseitig:

1. *Emotionen rufen Gefühle hervor*: Eine starke Emotion wie Angst kann das Gefühl von Unsicherheit oder Traurigkeit hervorrufen. Diese Wechselwirkung zeigt, wie emotionale Reaktionen unser subjektives Erleben formen (Pekrun 2014).
2. *Gefühle beeinflussen zukünftige Emotionen*: Positive Gefühle können die Reaktion auf zukünftige Herausforderungen erleichtern, beispielsweise kann ein Gefühl der Sicherheit die Anfälligkeit für Angst in ähnlichen Situationen reduzieren (Villavicencio & Bernardo 2013; Mega et al. 2014).
3. *Einfluss auf Lernen und Motivation*: Emotionen und Gefühle beeinflussen nicht nur unsere Motivation, sondern auch unser Verhalten im Lernprozess. Positive Emotionen fördern die aktive Teilnahme und die Lernbereitschaft, während negative Emotionen diese oft hemmen können (Villavicencio & Bernardo 2013).

Emotionen und Gefühle bilden also eine dynamische Wechselwirkung, die entscheidend unsere Lernprozesse und Erfahrungen prägt.

### 3. Emotionen im Sprachlernprozess

Es ist zunächst entscheidend, die zentralen Emotionen zu identifizieren, die den Lernprozess maßgeblich prägen. In diesem Zusammenhang werden wir die 10 wichtigsten Emotionen analysieren, die in verschiedenen Studien aufgrund ihrer Häufigkeit und Relevanz im Lernprozess untersucht wurden. Diese Emotionen prägen vor allem das Verhalten, die kognitive Leistung und die Motivation der Lernenden auf vielfältige Weise.

#### 3.1 Freude

Freude ist eine grundlegende Emotion. Sie gehört zu den sogenannten Basisemotionen. Sie ist eine positive Emotion, die auftritt, wenn jemand etwas Angenehmes oder Befriedigendes erlebt, wie z. B. das Erreichen eines Lernziels, Anerkennung oder Erfolg bei einer Prüfung (Ekman 2004; Barrett 2017). Freude beeinflusst das Verhalten und die kognitive Leistung, da sie das Gehirn positiv stimuliert und die Lernbereitschaft und Kreativität der Lernenden fördert (Villavicencio & Bernardo 2013; Mega, Ronconi & De Beni 2014).

Im Lernprozess ist Freude besonders wichtig, weil sie die intrinsische Motivation stärkt und die Lernenden ermutigt, sich aktiv mit neuem Wissen auseinanderzusetzen (King & Areepattamannil 2014). Freude beeinflusst positiv auch andere wichtige Aspekte des Lernens. Zunächst begünstigt Freude ein offenes und flexibles Denken, was die Kreativität beim Problemlösen erheblich steigert. Das Problemlösen ist eine Schlüssel-kompetenz, die darauf abzielt, erkannte Probleme durch intelligentes Handeln und durch bewusste Denkprozesse zu beseitigen. In einem emotional positiven Zustand sind Lernende eher geneigt, innovative Ideen zu entwickeln und unterschiedliche Lösungsansätze zu erkunden, was zu einem dynamischen und anregenden Lernumfeld beiträgt.

Außerdem wirkt Freude stressreduzierend und fördert eine optimistische Denkweise. Die Lernenden bewältigen Herausforderungen effektiv und sind in der Lage, sich auf etwas zu konzentrieren, ohne von negativen Emotionen abgelenkt zu werden. Sie zeigen ebenfalls eine gesteigerte Motivation, ihr Wissen zu erweitern und zu vertiefen, was zu einem effektiven Lernprozess führt (Gross 2014; Pekrun 2014).

#### 3.2 Interesse

Interesse wird in der Psychologie als eine Emotion betrachtet, allerdings gehört es eher zu den sogenannten komplexen oder kognitiven Emotionen. Während grundlegende Emotionen wie Freude eher auf unmittelbare Reize und Reaktionen

zurückzuführen sind, beinhaltet Interesse kognitive Prozesse und Aufmerksamkeit. Es ist eine Emotion, die stark mit Neugier verbunden ist, aber auch mit dem Wunsch, etwas Neues zu lernen oder zu erforschen (Ronconi & De Beni 2014; Barrett 2017).

Interesse spielt eine entscheidende Rolle im Lernprozess, da es Lernende motiviert, sich tiefer mit Lerninhalten zu beschäftigen und sich längerfristig mit Themen auseinanderzusetzen. Es fördert die intrinsische Motivation, was bedeutet, dass Lernende sich aus eigenem Antrieb mit dem Stoff beschäftigen, anstatt durch äußeren Druck (Villavicencio & Bernardo 2013; King & Areepattamannil 2014). Wenn das Interesse geweckt wird, sind Lernende bereit, Zeit und Energie in die Vertiefung ihrer Kenntnisse zu investieren.

Interesse spielt also eine entscheidende Rolle, insbesondere hinsichtlich der Tiefenverarbeitung und der Wissenskonstruktion. Wenn Lernende ein starkes Interesse an einem Thema haben, neigen sie dazu, Informationen nicht nur oberflächlich aufzunehmen (Mega et al. 2014). Diese aktive und tiefere Auseinandersetzung mit dem Lernmaterial ermöglicht es ihnen, Verbindungen zu bereits vorhandenem Wissen herzustellen, wodurch ihre Kompetenz gefördert wird, Inhalte zu analysieren, zu interpretieren und diese kritisch zu hinterfragen (King & Areepattamannil 2014). Das unterstützt die Konstruktion von neuem Wissen, da Lernende subjektive Bedeutungen und Zusammenhänge entwickeln, die über das bloße Auswendiglernen hinausgehen. Infolgedessen stärkt diese tiefe Verarbeitung nicht nur das Verständnis der Inhalte, sondern fördert auch die Anwendung des Gelernten in verschiedenen Kontexten.

### *3.3 Neugier*

Neugier ist ebenfalls eine emotionale und kognitive Reaktion, die eng mit dem Interesse an neuen Informationen, Erfahrungen oder Ideen verbunden ist. Neugier ist eine kraftvolle Emotion, die das Interesse am Lerninhalt weckt und Lernende dazu anregt, explorativ mit Wissen umzugehen (Barrett 2017).

Neugier spielt eine zentrale Rolle im Lernprozess, insbesondere in Bezug auf langfristiges Lernen. Sie trägt dazu bei, dass die Lernenden eine tiefere Verbindung zu den Themen herstellen, was sie motiviert, sich intensiver mit dem Lernmaterial auseinanderzusetzen. Das kann sowohl das Verständnis als auch die Behaltensleistung verbessern, da diese tiefgreifende Auseinandersetzung es den Lernenden ermöglicht, die Informationen nicht kurzfristig im Gedächtnis zu speichern (Villavicencio & Bernardo 2013; Mega et al. 2014).

Außerdem ermutigt Neugier Lernende dazu, über den Tellerrand hinauszuschauen und neue Perspektiven einzunehmen, was kreatives Denken fördert. Lernende werden ermutigt, Fragen zu stellen und verschiedene Ansätze

zur Lösung von Problemen zu erkunden, da sie eher in der Lage sind, innovative Ideen zu entwickeln und kreative Lösungen zu finden (King & Areepattamannil 2014).

### *3.4 Angst*

Angst ist eine grundlegende Emotion, die in der Psychologie als eine primäre Reaktion auf Bedrohungen oder Gefahren betrachtet wird. Sie ist ein komplexes emotionales Erlebnis, das sowohl körperliche als auch psychische Reaktionen umfasst. Angst kann in verschiedenen Intensitäten auftreten und beeinflusst, wie wir auf Stresssituationen reagieren (Pekrun 2014; Barrett 2017).

Angst, oder die Sorge, im Lernen zu versagen, kann erhebliche negative Auswirkungen auf die Leistung der Lernenden haben. Diese Emotion aktiviert Stressmechanismen, die zu einer Überlastung des Arbeitsgedächtnisses führen. In solchen stressigen Zuständen wird die kognitive Kapazität eingeschränkt, was das Aufnehmen und Verarbeiten neuer Informationen erheblich erschweren kann (Pekrun 2014).

Angst hat weitreichende Auswirkungen auf den Lernprozess, insbesondere in Bezug auf flexibles Denken und den Abruf von Wissen. Sie führt oft zu einer bestimmten Denkweise, in der Lernende Schwierigkeiten haben, offen für neue Ideen zu sein. Sie konzentrieren sich häufig auf das Vermeiden von Fehlern, was das Potenzial für kreatives Denken erheblich einschränkt (Daniels et al. 2009; Gross 2014).

Angst beeinträchtigt ebenfalls den Abruf von Wissen, insbesondere in angstbesetzten Situationen wie Prüfungen. Die körperliche Stressreaktion kann dazu führen, dass das Gedächtnis blockiert wird, sodass Lernende Schwierigkeiten haben, auf bereits erlernte Inhalte zuzugreifen, selbst wenn sie gut vorbereitet sind (Klусsmann et al. 2011; Pekrun 2014).

Prüfungsangst ist eine weit verbreitete Form von Angst. Die psychologischen Mechanismen hinter Prüfungsangst sind vielschichtig. Sie kann durch das Gefühl entstehen, den Erwartungen von Lehrern, Eltern oder sogar der eigenen Selbstwahrnehmung nicht gerecht zu werden. In diesem Zustand liegt der Fokus der Lernenden häufig mehr auf der Angst vor dem Versagen als auf dem tatsächlichen Wissen. Prüfungsangst führt nach Studien zu einer starren Denkweise, die das kreative Problemlösen und die Anwendung von Wissen in neuen Kontexten erheblich erschweren kann (Pekrun 2014; Mega et al. 2014).

### *3.5 Enttäuschung*

Enttäuschung tritt oft auf, wenn Lernende mit Herausforderungen konfrontiert werden, die sie nicht bewältigen können, wenn sie Schwierigkeiten haben, ein Lernziel zu erreichen oder wenn sie nicht die erhofften Ergebnisse in einer Prüfung erzielen. Enttäuschung kann zu Resignation oder Demotivation führen, da Lernende das Gefühl haben, ihre Anstrengungen seien umsonst gewesen. Solche negativen Gefühle können das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten untergraben und die Bereitschaft verringern, sich weiteren Herausforderungen zu stellen (Pekrun 2014; Barrett 2017).

In manchen Fällen aber, wie verschiedene Studien belegen, kann Enttäuschung auch positive Auswirkungen haben, wenn sie als Antrieb für persönliche Entwicklung und Selbstreflexion genutzt wird. Enttäuschung birgt ein erhebliches Potenzial für persönliches Wachstum und Lernzuwachs. Wenn Lernende lernen, mit Enttäuschungen umzugehen und diese zu überwinden, können sie wertvolle Erkenntnisse über ihre eigenen Stärken und Schwächen ziehen. Diese Auseinandersetzung mit Herausforderungen fördert nicht nur die Anpassungsfähigkeit, sondern auch das Durchhaltevermögen (Villavicencio & Bernardo 2013; King & Areepattamannil 2014; Gross 2014).

Das Überwinden von Enttäuschungen trägt auf diese Weise auch zur Stärkung der Selbstwirksamkeit und des Selbstbewusstseins bei.

### *3.6 Erleichterung*

Erleichterung tritt typischerweise auf, wenn eine stressige oder angespannte Situation erfolgreich bewältigt wurde. Im Lernkontext kann Erleichterung beispielsweise nach dem Bestehen einer Prüfung oder dem Abschluss einer anspruchsvollen Aufgabe erlebt werden. Diese positive Emotion kann das Selbstvertrauen stärken und die Motivation fördern, sich weiteren Herausforderungen zu stellen (Daniels et al. 2009; Barrett 2017).

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten fördert die Bereitschaft, sich auf neue Lerngelegenheiten einzulassen, ohne von Zweifeln oder Ängsten zurückgehalten zu werden. Positives Feedback, das aus der erfolgreichen Bewältigung von Herausforderungen resultiert, bestärkt die Lernenden, neue und möglicherweise schwierigere Inhalte anzugehen, da sie sich ermutigt fühlen, unbekannte Bereiche zu erkunden (Gross 2014; Pekrun 2014).

### 3.7 Scham

Scham ist eine komplexe, negative Emotion. Sie entsteht oft, wenn Lernende das Gefühl haben, den Erwartungen nicht gerecht zu werden oder in ihren Leistungen versagt zu haben. Scham kann stark belastend sein und dazu führen, dass Lernende sich zurückziehen oder in sozialen Situationen unwohl fühlen. In der Folge kann Scham zu Vermeidungsverhalten führen, wodurch Lernmöglichkeiten stark eingeschränkt werden, da die Lernenden sich von Herausforderungen und sozialen Interaktionen fernhalten, was negative Auswirkungen auf den Lernprozess haben kann (Schwarz-Friesel 2015; Pekrun 2014; Barrett 2017).

Scham kann das Selbstbewusstsein der Lernenden erheblich beeinträchtigen, was zur Unsicherheit in Gruppensituationen führt. Die Lernenden ziehen sich aus Diskussionen oder Gruppenarbeiten zurück, wodurch wertvolle soziale und kooperative Lernmöglichkeiten verloren gehen. Das Vermeiden sozialer Interaktionen behindert nicht nur die Entwicklung von Teamfähigkeit, sondern auch die kommunikative Kompetenz der Lernenden (Gross 2014).

Lernende, die unter Scham leiden, neigen dazu, sich unsicher zu fühlen. Sie zögern aus Angst, Fragen zu stellen oder um Hilfe zu bitten. Diese Zurückhaltung schränkt die Möglichkeit ein, Missverständnisse zu klären, was den gesamten Lernprozess negativ beeinflusst und das Erreichen von Lernzielen erschwert (Daniels et al. 2009; Villavicencio & Bernardo 2013;).

### 3.8 Stolz

Stolz entsteht in der Regel als Reaktion auf positive Leistungen oder Erfolge, was das Selbstwertgefühl stärkt. Stolz motiviert Lernende dazu, ihre Kompetenzen weiterzuentwickeln. Diese Emotion hat eine starke positive Wirkung auch auf das Selbstvertrauen der Lernenden, da sie das Gefühl vermittelt, dass man fähig ist (Pekrun 2014; Barrett 2017).

Stolz spielt eine wesentliche Rolle im Lernprozess, insbesondere hinsichtlich der Motivation und des Durchhaltevermögens der Lernenden. Wenn Lernende auf ihre erreichten Ziele stolz sind, stärkt dies nicht nur ihr Selbstbewusstsein, sondern auch ihre aktive Teilnahme am Lernprozess. Diese positive Emotion fördert eine Verbindung zwischen dem Erreichen von Zielen und dem Erleben von Zufriedenheit, was dazu führt, weitere Erfolge anzustreben und Kompetenzen weiterzuentwickeln (Villavicencio & Bernardo 2013; Gross 2014).

Stolz stärkt ebenfalls das Durchhaltevermögen. Wenn sich Lernende auf ihre vergangenen Erfolge zurückbesinnen und stolz auf das Erreichte sind, sind

sie eher bereit, auch in schwierigen Situationen dranzubleiben (Scherer 2005; Daniels et al., 2009).

### *3.9 Langeweile*

Langeweile ist ein unangenehmer emotionaler Zustand, der das Bedürfnis nach Anregung oder Abwechslung widerspiegelt. Sie ist eine häufige Emotion im Lernprozess und kann negative Auswirkungen auf das Lernen und die Motivation haben, da sie oft zu einer verringerten Konzentration und einem geringeren Interesse an den Lerninhalten führt. Sie tritt häufig im Lernprozess auf, besonders, wenn die Lerninhalte als uninteressant, zu einfach oder irrelevant wahrgenommen werden, was zu einem oberflächlichen Umgang mit dem Lernmaterial führt (Pekrun 2014; Barrett 2017).

Langeweile hat einen erheblichen demotivierenden Effekt auf Lernende. Sie sind nicht bereit, Zeit und Energie zu investieren, was dazu führen kann, dass sie wertvolle Lernchancen verpassen und nicht ihr volles Potenzial ausschöpfen. Langeweile hat auch negative Auswirkungen auf die Aufmerksamkeitsfähigkeit der Lernenden. Es fällt ihnen schwer, ihre Konzentration aufrechtzuerhalten. Oft neigen sie dazu, sich ablenken zu lassen, wodurch der gesamte Lernprozess erheblich eingeschränkt wird (Acee et al. 2010).

### *3.9 Zufriedenheit*

Zufriedenheit entsteht häufig, wenn Lernende ihre Ziele erreichen oder Fortschritte machen. Stolz ist auch eng mit Zufriedenheit verbunden. Beide Emotionen entstehen oft in Reaktion auf das Erreichen von Zielen oder das Bewältigen von Herausforderungen, wobei sie positive Rückmeldungen auf das eigene Verhalten oder die eigene Leistung darstellen (Barrett 2017).

Zufriedenheit spielt eine entscheidende Rolle im Lernprozess, da sie zu positiven Lernfortschritten führt. Wenn Lernende Erfolg erleben, stärkt das nicht nur ihr Selbstvertrauen, sondern fördert auch ihre intrinsische Motivation, weiterhin aktiv zu lernen. Die Lernenden sind über die eigenen Fortschritte ermutigt, neue Lernziele zu setzen, was zu einem aktiven, dynamischen und effektiven Lernprozess führt, in dem Erfolge dauerhaft aufeinander aufbauen (Mega et al. 2014; Gross 2014).

Lernende, die regelmäßig Erfolge erleben, fühlen sich angeregt, ihre Anstrengungen aufrechtzuerhalten und sich weiterzuentwickeln.

#### 4. Emotionen aus sozialpsychologischer Sicht

Die Sozialpsychologie bietet wertvolle Einblicke, wie Emotionen in sozialen Kontexten entstehen und sich auf das Lernen auswirken. Emotionen entstehen oft in sozialen Kontexten, etwa durch Interaktionen mit Lehrkräften, Mitschülern und können das Lernverhalten und die Lernleistung signifikant beeinflussen (Ainley 2017).

Emotionale Ansteckung, soziale Identität und die Rolle von Lehrkräften sind wesentliche Aspekte, die aus sozialpsychologischer Perspektive das Lernverhalten beeinflussen. Ein besonders wichtiges Konzept in diesem Zusammenhang ist die emotionale Ansteckung. Diese beschreibt den Prozess, bei dem Emotionen von einer Person auf andere übertragen werden und dadurch das gemeinsame emotionale Klima in Lernumgebungen prägen. Insbesondere der emotionale Zustand von Lehrkräften und Lernenden kann das Lernklima erheblich beeinflussen und somit Auswirkungen auf das Verhalten und die Leistung der Lernenden haben (Gross 2014).

Eine positive emotionale Ansteckung, die etwa durch eine begeisterte Lehrkraft vermittelt wird, kann ein motivierendes und unterstützendes Lernumfeld schaffen. Solche positiven Emotionen fördern die intrinsische Motivation der Lernenden, sich aktiv mit dem Lernstoff auseinanderzusetzen und führen zu einem effektiven Lernprozess (Ainley et al. 2005). Darüber hinaus stärken sie den Zusammenhalt in der Lerngruppe, was die Kooperation und den Austausch unter den Lernenden begünstigt. Ein solches Lernklima, das durch gegenseitige Unterstützung und ein Gefühl des Vertrauens geprägt ist, trägt maßgeblich zu besseren Lernergebnissen bei.

Auf der anderen Seite kann eine negative emotionale Ansteckung, beispielsweise durch Enttäuschung oder Desinteresse der Lehrkraft, das Lernverhalten der Lernenden beeinträchtigen. Diese negativen Emotionen können zu Stress, Unsicherheit und Angst führen, was nicht nur das Selbstvertrauen der Lernenden beeinflusst, sondern auch ihre kognitive Leistungsfähigkeit und Konzentration verringert (Bäumel & Kuhbandner 2007; Scherer 2005). In einem solchen emotional angespannten Lernumfeld ist die Bereitschaft der Lernenden deutlich geringer, sich aktiv zu beteiligen, was zu einem Rückgang der Lernmotivation und -leistung führt (Klussmann et al. 2011).

Die Konsequenzen emotionaler Ansteckung lassen sich auf drei Ebenen zusammenfassen:

- *Lernklima*: Die emotionale Grundstimmung in einer Klasse beeinflusst maßgeblich die Lernbereitschaft der Lernenden. Ein positives Lernklima, das durch positive emotionale Ansteckung entsteht, fördert die Motivation, die

Zusammenarbeit und die soziale und kommunikative Kompetenz der Lernenden (Mega et al. 2014).

- *Leistungsfähigkeit*: Emotionale Ansteckung hat einen direkten Einfluss auch auf die Leistungsfähigkeit der Lernenden. Positive Emotionen steigern die Bereitschaft, sich schwierigen Aufgaben zu stellen, während negative Emotionen die kognitive Kapazität und das Konzentrationsvermögen beeinträchtigen (Gross, 2014).
- *Gruppendynamik*: Emotionale Ansteckung wirkt sich auch auf die sozialen Beziehungen in der Lerngruppe aus. Positive Emotionen fördern den Zusammenhalt und die gegenseitige Unterstützung, was das Lernen in einer kooperativen und vertrauensvollen Atmosphäre erleichtert. Negative Emotionen hingegen können Konflikte verschärfen und die Gruppendynamik beeinflussen, was die Lernumgebung nicht optimal unterstützt (Daniels et al., 2009).

Die soziale Identität spielt eine zentrale Rolle im Lernprozess und kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf die Lernmotivation und das Lernverhalten haben. Soziale Identität bezieht sich auf das Selbstverständnis einer Person, das aus der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe resultiert. Die Zugehörigkeit kann entscheidend dafür sein, wie Lernende sich selbst und ihre Rolle im Lernprozess wahrnehmen. Forschungen aus der Sozialpsychologie belegen, dass die Identifikation mit einer Gruppe – sei es die Klasse, eine Lerngruppe oder die Schulgemeinschaft insgesamt – das Gefühl von Zugehörigkeit und Stolz fördern kann, was wiederum zur Förderung der Lernmotivation und aktiven Teilnahme am Lernprozess führt (Appleton et al. 2008).

Eine starke soziale Identität (Scheepers & Ellemers 2023), geprägt durch die Identifikation mit der eigenen Gruppe, bringt positive Emotionen hervor. Diese Emotionen wirken sich förderlich auf das Lernen aus, indem sie das Selbstbewusstsein der Lernenden stärken und ihre Motivation fördern (Villavicencio & Bernardo, 2013). Im Gegensatz dazu kann das Gefühl der Ausgrenzung oder der fehlenden Zugehörigkeit starke negative Emotionen hervorrufen, die das Lernverhalten erheblich beeinträchtigen. Wenn Lernende das Gefühl haben, nicht in eine Gruppe integriert zu sein, entwickeln sie oftmals eine geringe Lernbereitschaft und ziehen sich aus dem Lernprozess zurück. Die sozialen Beziehungen und das emotionale Wohlbefinden der Lernenden sind in diesen Fällen stark gestört, was ihre Motivation verringert (Ashby et al. 1999).

Die Rolle der Lehrkraft in der Regulierung von Emotionen und der Förderung eines positiven Lernklimas ist aus wissenschaftlicher Perspektive von zentraler Bedeutung für den Lernerfolg. In der pädagogischen Forschung wird zunehmend anerkannt, dass Lehrkräfte nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch

maßgeblich das emotionale Umfeld prägen, in dem Lernprozesse stattfinden. Insbesondere die Fähigkeit von Lehrkräften, empathisch zu agieren und emotionale Unterstützung zu bieten, trägt entscheidend zum Wohlbefinden der Lernenden bei (Pekrun et al. 2017).

Lehrkräfte, die emotional unterstützend agieren, vermitteln den Lernenden das Gefühl, verstanden und wertgeschätzt zu werden. Diese Unterstützung, sei es durch aufmerksames Zuhören, wertschätzendes Feedback oder gezielte Hilfestellungen, stärkt das emotionale Wohlbefinden der Lernenden und reduziert negative emotionale Zustände, die das Lernen behindern könnten (Daniels et al., 2009; Scherer, 2005). Ein unterstützendes und respektvolles Verhältnis zwischen Lehrkräften und Lernenden schafft ein positives Lernklima, das für den Lernerfolg förderlich ist (Ainley 2017).

Die Kombination aus emotionaler Unterstützung, einem gestärkten Selbstwertgefühl und einem positiven Lernklima wirkt sich direkt auf die Leistungen der Lernenden aus, da sie effektiv die Lerninhalte erwerben können. Forschungsergebnisse zeigen, dass die langfristigen Auswirkungen der emotionalen Unterstützung durch Lehrkräfte über den unmittelbaren Lernerfolg hinausgehen. Lernende, die in einer unterstützenden Lernumgebung aufwachsen, entwickeln Resilienz und effektive Lernstrategien, die ihnen auch in zukünftigen akademischen und beruflichen Herausforderungen zugutekommen (Ainley et al. 2005).

## 5. Emotionen aus psycholinguistischer Sicht

Emotionen im Lernprozess sind aus psycholinguistischer Perspektive von zentraler Bedeutung, da sie nicht nur die Lernmotivation und den Lernerfolg beeinflussen, sondern auch grundlegende kognitive Prozesse wie Sprachwahrnehmung, Sprachverarbeitung und Sprachproduktion prägen (Bless et al. 1996; Pekrun et al. 2002; Barrett 2017).

- *Einfluss auf die Sprachverarbeitung:* Positive emotionale Zustände, wie Freude oder Interesse, fördern die selektive Aufmerksamkeit und unterstützen die tiefere kognitive Verarbeitung sowie Speicherung sprachlicher Informationen. Diese positiven Emotionen wirken sich auf die Sprachwahrnehmung aus, indem sie die kognitive Kapazität erweitern und somit die Speicherung von sprachlichen Informationen erleichtern (Schwarz-Friesel 2015). Im Gegensatz dazu beeinträchtigen negative Emotionen wie Angst und Stress die Sprachverarbeitung, indem sie die kognitive Kapazität einschränken und die Aufmerksamkeit verringern.
- *Motivation und Lernbereitschaft:* Emotionen sind eng mit der intrinsischen Motivation verbunden. Positive Emotionen steigern die Bereitschaft, sich

sprachlich zu engagieren und Risiken einzugehen, während negative Emotionen wie Enttäuschung oder Scham zu Vermeidungsverhalten führen, was den Lernfortschritt hemmt (Mega et al. 2014).

- *Einfluss auf das Gedächtnis:* Der Einfluss von Emotionen auf das Gedächtnis ist entscheidend für den Spracherwerb. Positive emotionale Zustände, wie Freude oder Interesse, fördern den Abruf sprachlicher Informationen, indem sie die Aktivierung semantischer Netzwerke unterstützen. Diese Netzwerke erleichtern das Verknüpfen neuer Informationen mit bereits vorhandenem Wissen, was zu einer besseren Speicherung bzw. Verankerung dieser Informationen im Gedächtnis führt (King & Areepattamannil 2014). Im Gegensatz dazu beeinträchtigen negative Emotionen wie Stress oder Angst diesen Prozess, da sie die kognitiven Ressourcen blockieren und somit das Erinnern erschweren (Barrett 2017).
- *Sprachangst und Sprachproduktion:* Sprachangst, eine spezifische Form von Angst im Kontext des Fremdsprachenerwerbs, führt zu einer kognitiven Überlastung, die sich unmittelbar auf die Sprachproduktion auswirkt. Diese Überlastung führt dazu, dass Lernende langsamer reagieren, häufiger Fehler machen und komplexe sprachliche Strukturen vermeiden. Dies beeinträchtigt nicht nur die spontane Sprachproduktion, sondern kann auch den langfristigen Fortschritt im Fremdsprachenerwerb erheblich behindern (Pekrun 2014).

## 6. Didaktische Intervention

Die Gestaltung eines sicheren und inklusiven Lernumfelds ist zentral für die Förderung positiver Emotionen und das Lernen. Ein solches Umfeld stärkt das Vertrauen und die Motivation der Lernenden, indem es Wertschätzung und Respekt vermittelt. Forschungsergebnisse zeigen, dass positive Emotionen und ein gesteigertes Interesse durch gezielte Lehrmethoden gefördert werden können (Ainley 2017; Pekrun et al. 2017). Klare Verhaltensregeln sowie differenzierte Lehr- und Lernmethoden, die auf individuelle Bedürfnisse der Lernenden eingehen, spielen hierbei eine zentrale Rolle (Schwarz-Friesel 2015; Barrett 2017). Positive Verstärkung durch gezieltes Lob und Anerkennung fördert das Selbstwertgefühl und motiviert die Lernenden (Davidson et al. 2003). Regelmäßiges, konstruktives Feedback, das die Anstrengungen und Fortschritte der Lernenden in den Fokus stellt, anstatt nur das Endergebnis zu bewerten, fördert die Entwicklung positiver emotionaler Zustände und die intrinsische Motivation (Pekrun & Perry 2009; Gross 2014).

Ein weiterer wichtiger Aspekt zur Förderung positiver Emotionen im Unterricht ist die Unterstützung sozialer Interaktionen. Positive Emotionen werden durch soziale Bindungen und Zusammenarbeit wesentlich gestärkt. Kooperative Lernaktivitäten, die auf Zusammenarbeit anstelle von Konkurrenz ausgerichtet sind, stärken das Gemeinschaftsgefühl und das Gefühl der Zugehörigkeit und helfen den Lernenden, positive Beziehungen zu ihren Mitschülern aufzubauen und eine unterstützende Lernkultur zu entwickeln, in der jeder Einzelne zum Lernen der anderen beiträgt (Daniels et al. 2009). Die gezielte Auswahl von Lerninhalten, die für die Lernenden von persönlicher Relevanz und Interesse sind, stärkt die intrinsische Motivation und fördert positive emotionale Erfahrungen im Lernprozess (Schwarz-Friesel 2015). Lehrkräfte sollten darauf achten, Lernmaterialien zu integrieren, die den individuellen Interessen und Bedürfnissen der Lernenden entsprechen. Gleichzeitig sollten diese Inhalte Gelegenheiten bieten, eigene Kompetenzen einzubringen und weiterzuentwickeln, was die aktive Teilnahme am Lernprozess zusätzlich unterstützt (Ainley et al. 2005).

Der Umgang mit negativen Emotionen, insbesondere in Form von Stress und Prüfungsangst, ist eine zentrale Herausforderung im Lernprozess, die sowohl die Lernmotivation als auch die Leistung der Lernenden erheblich beeinflussen kann. Um diesen Herausforderungen wirksam zu begegnen, sollten Lehrkräfte verschiedene Strategien implementieren, die darauf abzielen, negative Emotionen zu erkennen und zu reduzieren. Ein erster Schritt besteht in der frühzeitigen Identifikation von Stressfaktoren. Lehrkräfte sollten in der Lage sein, potenzielle Stressoren bei ihren Lernenden frühzeitig zu erkennen, wie etwa Angst vor Prüfungen, Überforderung oder soziale Isolation. Hierzu sind regelmäßige Gespräche und Beobachtungen von entscheidender Bedeutung. Durch ein offenes und vertrauensvolles Klima können Lernende ermutigt werden, ihre Sorgen zu äußern (Barrett 2017).

Ein weiterer effektiver Ansatz zur Reduzierung von Stress und Prüfungsangst ist die Einführung affektiver Lernstrategien und Entspannungstechniken. Affektive Strategien tragen dazu bei, positive Aspekte im Lernprozess zu erkennen und fördern die Selbstermutigung, während sie gleichzeitig zur Reduktion von Angst beitragen. Insbesondere gezielte Pausen oder Übungen zur emotionalen Regulation, wie das tägliche Auflisten von Einstellungen und Emotionen, können diesen Prozess verstärken. Durch regelmäßige Selbstbeobachtung und Reflexion ihrer emotionalen Zustände sind die Lernenden in der Lage, Veränderungen ihrer Einstellungen zu identifizieren, was ihre Motivation weiter fördert (Gross 2014).

Auch die Förderung einer positiven Fehlerkultur stellt einen essenziellen Bestandteil im konstruktiven Umgang mit negativen Emotionen dar. Eine solche

Kultur, die Fehler als wertvolle Gelegenheiten zur Reflexion und zum Lernen interpretiert, kann signifikant zur Minderung von Prüfungsangst und der Angst vor dem Scheitern beitragen (Pekrun et al. 2017). Lehrkräfte sind gefordert, Lernende aktiv zu ermutigen, aus ihren Fehlern zu lernen, anstatt diese zu vermeiden.

Die Berücksichtigung der emotionalen Bedürfnisse von Schülerinnen und Schülern erfordert von Lehrkräften eine adaptive und differenzierte Herangehensweise an die Unterrichtsgestaltung. Die Flexibilität im Unterricht, insbesondere hinsichtlich des Tempos und der Struktur von Lernaktivitäten, ist entscheidend, um Überforderung zu vermeiden. Forschungen belegen, dass eine gezielte Anpassung des Unterrichtstempos sowie die Umgestaltung von Lern- bzw. Sprachaktivitäten bei Anzeichen von Stress oder Überforderung signifikant zur Reduzierung negativer Emotionen beitragen (Daniels et al. 2009).

Die Gestaltung eines sicheren und inklusiven Lernumfelds ist zentral für die Förderung positiver Emotionen und das Lernen. Ein solches Umfeld stärkt das Vertrauen und die Motivation der Lernenden, indem es Wertschätzung und Respekt vermittelt. Forschungsergebnisse zeigen, dass positive Emotionen und ein gesteigertes Interesse durch gezielte Lehrmethoden gefördert werden können (2017). Klare Verhaltensregeln sowie differenzierte Lehr- und Lernmethoden, die auf individuelle Bedürfnisse der Lernenden eingehen, spielen hierbei eine zentrale Rolle (Schwarz-Friesel 2015). Positive Verstärkung durch gezieltes Lob und Anerkennung fördert das Selbstwertgefühl und motiviert die Lernenden (Davidson et al. 2003). Regelmäßiges, konstruktives Feedback, das die Anstrengungen und Fortschritte der Lernenden in den Fokus stellt, anstatt nur das Endergebnis zu bewerten, fördert die Entwicklung positiver emotionaler Zustände und die intrinsische Motivation (Pekrun & Perry 2009).

Ein weiterer wichtiger Aspekt zur Förderung positiver Emotionen im Unterricht ist die Unterstützung sozialer Interaktionen. Positive Emotionen werden durch soziale Bindungen und Zusammenarbeit wesentlich gestärkt. Kooperative Lernaktivitäten, die auf Zusammenarbeit anstelle von Konkurrenz ausgerichtet sind, stärken das Gemeinschaftsgefühl und das Gefühl der Zugehörigkeit und helfen den Lernenden, positive Beziehungen zu ihren Mitschülern aufzubauen und eine unterstützende Lernkultur zu entwickeln, in der jeder Einzelne zum Lernen der anderen beiträgt. Die gezielte Auswahl von Lerninhalten, die für die Lernenden von persönlicher Relevanz und Interesse sind, stärkt die intrinsische Motivation und fördert positive emotionale Erfahrungen im Lernprozess (Schwarz-Friesel 2015). Lehrkräfte sollten darauf achten, Lernmaterialien zu integrieren, die den individuellen Interessen und Bedürfnissen der Lernenden entsprechen. Gleichzeitig sollten diese Inhalte Gelegenheiten

bieten, eigene Kompetenzen einzubringen und weiterzuentwickeln, was die aktive Teilnahme am Lernprozess zusätzlich unterstützt (Ainley et al. 2005).

Der Umgang mit negativen Emotionen, insbesondere in Form von Stress und Prüfungsangst, ist eine zentrale Herausforderung im Lernprozess, die sowohl die Lernmotivation als auch die Leistung der Lernenden erheblich beeinflussen kann. Um diesen Herausforderungen wirksam zu begegnen, sollten Lehrkräfte verschiedene Strategien implementieren, die darauf abzielen, negative Emotionen zu erkennen und zu reduzieren. Ein erster Schritt besteht in der frühzeitigen Identifikation von Stressfaktoren. Lehrkräfte sollten in der Lage sein, potenzielle Stressoren bei ihren Lernenden frühzeitig zu erkennen, wie etwa Angst vor Prüfungen, Überforderung oder soziale Isolation. Hierzu sind regelmäßige Gespräche und Beobachtungen von entscheidender Bedeutung. Durch ein offenes und vertrauensvolles Klima können Lernende ermutigt werden, ihre Sorgen zu äußern.

Ein weiterer effektiver Ansatz zur Reduzierung von Stress und Prüfungsangst ist die Einführung affektiver Lernstrategien und Entspannungstechniken (Schunk & Zimmerman 2012). Affektive Strategien tragen dazu bei, positive Aspekte im Lernprozess zu erkennen und fördern die Selbstermutigung, während sie gleichzeitig zur Reduktion von Angst beitragen (Barrett, 2017). Insbesondere gezielte Pausen oder Übungen zur emotionalen Regulation, wie das tägliche Auflisten von Einstellungen und Emotionen, können diesen Prozess verstärken. Durch regelmäßige Selbstbeobachtung und Reflexion ihrer emotionalen Zustände sind die Lernenden in der Lage, Veränderungen ihrer Einstellungen zu identifizieren, was ihre Motivation weiter fördert.

Auch die Förderung einer positiven Fehlerkultur stellt einen essenziellen Bestandteil im konstruktiven Umgang mit negativen Emotionen dar. Eine solche Kultur, die Fehler als wertvolle Gelegenheiten zur Reflexion und zum Lernen interpretiert, kann signifikant zur Minderung von Prüfungsangst und der Angst vor dem Scheitern beitragen (Pekrun et al. 2017). Lehrkräfte sind gefordert, Lernende aktiv zu ermutigen, aus ihren Fehlern zu lernen, anstatt diese zu vermeiden.

Strategien zur Bewältigung negativer Emotionen im Lernprozess: Zu diesem Punkt werden einige effektive Lernstrategien vorgestellt, die darauf abzielen, häufig auftretende negative Emotionen, die Lernende im Lernprozess erfahren, gezielt zu bewältigen. Um Prüfungsangst zu reduzieren, ist eine systematische Herangehensweise erforderlich, die mehrere effektive Strategien umfasst. Frühzeitige Vorbereitung ist von zentraler Bedeutung; das Erstellen eines strukturierten Lernplans, der den Stoff in kleinere Einheiten unterteilt, fördert das Gefühl der Kontrolle und verringert die Angst vor dem Unbekannten. Regelmäßige Wiederholungen sind entscheidend, da sie dazu beitragen, den

Lernstoff nachhaltig zu verankern und das Selbstvertrauen der Lernenden zu stärken (Scherer 2005). Das Üben von Probeklausuren und Simulationen realistischer Prüfungssituationen ermöglicht es den Lernenden, sich mit dem Prüfungsformat vertraut zu machen und mögliche Ängste zu mindern. Des Weiteren ist das Setzen realistischer Lernziele entscheidend. Indem Schüler sich auf erreichbare Zielvorgaben konzentrieren, können sie Perfektionismus vermeiden und ihre Leistungsängste reduzieren (Gross 2014).

Eine positive Einstellung ist ebenfalls förderlich; das Entwickeln einer positiven Einstellung zu Fehlern als wertvollen Lernchancen kann helfen, Prüfungsangst abzubauen (Pekrun et al. 2017). Schließlich spielt dabei das Zeitmanagement eine entscheidende Rolle. Eine effektive Planung und Einteilung der Lernzeit tragen dazu bei, Stresssituationen kurz vor der Prüfung zu verringern (Scherer 2005; Daniels et al. 2009).

*Enttäuschung:* Um Enttäuschungen bei Schülern zu überwinden, können verschiedene Strategien effektiv eingesetzt werden. Eine zentrale Strategie ist die Differenzierung von Aufgaben, bei der die Anforderungen an das individuelle Leistungsniveau der Lernenden angepasst werden. Diese Anpassung verhindert Überforderung und verringert Enttäuschung, indem differenzierter Unterricht den Lernenden ermöglicht, ihre Kompetenzen zu fördern und diese weiterzuentwickeln (Gross 2014).

Zusätzlich sollte das Festlegen kleiner, erreichbarer Lernziele systematisch in den Lernprozess integriert werden. Das trägt dazu bei, dass Lernende ein ausgeprägtes Gefühl für ihren Fortschritt entwickeln, was auch ihre Selbstwirksamkeit stärkt (Ainley 2017; Barrett 2017). Jeder Erfolg im Lernprozess, egal wie klein, soll anerkannt werden. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Zusammenarbeit in Gruppen oder Paaren. Die Lernenden lernen voneinander und helfen sich gegenseitig, um herausfordernde Aufgaben zu bewältigen. Diese kooperative Herangehensweise trägt nicht nur zur Vertiefung des Verständnisses des Lernstoffs bei, sondern fördert auch die sozialen Kompetenzen sowie den Austausch von Ideen (Daniels et al. 2009).

*Langeweile:* Um Langeweile im Lernprozess wirksam zu begegnen, sind gezielte didaktische Maßnahmen erforderlich, die das Interesse der Schüler steigern und ihre aktive Beteiligung fördern. Eine Anpassung der Unterrichtsmethoden und -techniken kann die Lernenden stärker motivieren. Zum Beispiel projektbasiertes Lernen und Lernszenarien regen nicht nur die Aufmerksamkeit an, sondern fördern auch eine intensivere Beschäftigung mit dem Lernstoff, da sie verschiedene Lernstile ansprechen und den Unterricht dynamischer gestalten (Appleton et al. 2008; Pekrun et al., 2017). Ein weiteres Schlüsselement ist auch hier die Differenzierung der Aufgaben, die an die Interessen und Fähigkeiten der Lernenden angepasst werden. Die Relevanz der Lerninhalte für die persönlichen

Bedürfnisse der Lernenden kann ihre intrinsische Motivation stärken (Schwarz-Friesel 2015; Barrett 2017). Darüber hinaus trägt die Verknüpfung des Lernstoffs mit realen Anwendungen erheblich zur Überwindung von Langeweile bei. Durch den Bezug zu praktischen, alltäglichen Kontexten wird der Lernstoff greifbarer und relevanter, was das Interesse der Schüler weckt, und den Sinn des Gelernten verdeutlicht (Daniels et al., 2009). Diese Praxisnähe hilft, abstrakte Inhalte verständlicher zu machen und motiviert die Lernenden, sich tiefer mit den Themen auseinanderzusetzen.

*Scham* im Schulkontext und Strategien zu ihrer Überwindung: Scham bei Fehlern im Lernprozess tritt häufig auf, wenn Schüler in sozialen oder öffentlichen Situationen mit eigenen Misserfolgen konfrontiert werden. Besonders in Gruppensituationen, wie im Klassenzimmer oder bei Präsentationen, kann Angst das Schamgefühl verstärken. Scham wird oft durch den Vergleich mit leistungsstärkeren Mitschülern oder durch das Gefühl, den Erwartungen von Lehrern, Eltern oder sich selbst nicht gerecht zu werden, noch intensiviert (Barrett 2017). Ein weiterer Faktor ist die Art und Weise, wie Rückmeldungen gegeben werden.

Rückmeldungen, die den Lernenden persönlich angreifen, können diese Emotion erheblich verstärken. Kritische Bemerkungen, die sich auf die Leistung oder auf die Lernenden selbst beziehen, untergraben ihr Vertrauen in ihre Fähigkeiten und führen oft dazu, dass sie ihre Kompetenzen infrage stellen (Pekrun & Perry 2009; Scherer 2005). Auch soziale Faktoren, wie soziale Ausgrenzung, können intensive Schamgefühle hervorrufen.

Zusätzlich sind Lernende, die sehr hohe Ansprüche an sich selbst stellen oder nach Perfektion streben, besonders anfällig für Scham. Wenn sie diese unrealistischen Erwartungen nicht erfüllen, sehen sie selbst kleinere Fehler als persönliches Versagen an (Schwarz-Friesel 2015; Gross 2014). Um Scham im Lernprozess zu überwinden, sind verschiedene Strategien von entscheidender Bedeutung. Zunächst sollte ein unterstützendes und respektvolles Lernumfeld geschaffen werden, in dem Schüler sich sicher fühlen, ihre Gedanken und Fehler zu teilen. Dies fördert eine positive Atmosphäre, die es den Lernenden erleichtert, offen mit ihren Herausforderungen umzugehen (Appleton et al. 2008; Pekrun et al. 2017).

Zudem ist die Stärkung des Selbstwertgefühls ein zentraler Aspekt. Lehrkräfte können durch positives Feedback und Anerkennung individueller Fortschritte das Selbstvertrauen der Schüler erhöhen (Ainley 2017; Barrett 2017). Eine weitere wichtige Strategie ist die Förderung von Empathie und sozialer Unterstützung innerhalb der Klasse. Die Lernenden sollten ermutigt werden, sich gegenseitig zu helfen und zu unterstützen, wodurch das Gefühl von Isolation verringert wird.

Kognitive Umstrukturierung spielt ebenfalls eine wesentliche Rolle. Schüler können lernen, ihre negativen Gedanken über Fehler zu hinterfragen und diese in eine positive Perspektive zu verwandeln. Die Förderung einer offenen Kommunikation ist schließlich entscheidend, um Schamgefühle zu verringern. Durch regelmäßige Gespräche und den Austausch von Erfahrungen können Lernende erkennen, dass sie nicht allein sind und dass Fehler eine natürliche Komponente des Lernprozesses darstellen (Pekrun & Perry 2009).

## Literatur

Acee, Taylor W., Kim, Hyunjin, Kim, Hyunjin. J., Kim, Jung-In, Chu, Hsiang - Ning R., Kim, Myoungsook, Cho, YoonJung & Wicker, Frank W.: „Academic boredom in under- and over-challenging situations“. *Contemporary Educational Psychology* 35.1 (2010): 17-27. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2009.08.002>

Ainley, Mary, Corrigan, Matthew & Richardson, Nicholas: „Students, tasks, and emotions: Identifying the contribution of emotions to students' reading of popular culture and popular science texts“. *Learning and Instruction* 15.5 (2005): 433-447. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2005.07.011>

Appleton, James. J., Christenson, Sandra. L., & Furlong, Michael. J.: „Student engagement with school: Critical conceptual and methodological issues of the construct“. *Psychology in the Schools* 45.5 (2008): 369-386. <https://doi.org/10.1002/pits.20303>

Bäumel, Karl - Heinz & Kuhbandner, Christof: „Remembering can cause forgetting: But not in negative moods“. *Psychological Science* 18.2 (2007): 111-115. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01857.x>

Bless, Herbert & Fiedler, Klaus: „Social cognition: How individuals construct social reality“. *Psychological Review* 103.2 (2004): 392-400. <https://doi.org/10.4324/9781315784731>

Daniels, Denise H. & Perry, N.: *Educational psychology and the learning process*. Cambridge University Press 2009.

Daniels, Lia M., Stupnisky, Robert H., Pekrun, Reinhard, Haynes, Tara L., Perry, Raymond P. & Newall, Nancy E.: „A longitudinal analysis of achievement goals: From affective antecedents to emotional effects and achievement outcomes“. *Journal of Educational Psychology* 101.4 (2009): 948-963. <https://doi.org/10.1037/a0016096>

Davidson, Richard J., Scherer, Klaus R., & Goldsmith, Hill. H.: *Handbook of affective sciences*. Oxford University Press 2003.

Klusmann Uta, Kunter, Mareike, Trautwein, Ulrich, Lüdtke, Oliver., & Baumert, Jürgen: „Stress and emotional exhaustion in teachers: Does the school make a difference?“ *Applied Psychology* 57.1 (2011): 127-151. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00358.x>

Ekman, Paul: *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. Times Books (2004).

Gross, James J.: *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). London: Guilford Press 2014.

King, Ronnel B. & Areepattamannil, Shaljan: „What students feel in school influences the strategies they use for learning: Academic emotions and cognitive/meta-cognitive strategies“. *Journal of Pacific Rim Psychology* 8.1 (2014): 18-27. <https://doi.org/10.1017/prp.2014.3>

Mega, Carolina, Ronconi, Lucia & De Beni, Rossana: „What makes a good student? How emotions, self-regulated learning, and motivation contribute to academic achievement“. *Journal of Educational Psychology* 106.1 (2014): 121-131. <https://doi.org/10.1037/a0033546>

Pekrun, Reinhard: *Emotions and Learning. Educational Practices Series*. France: International Academy of Education 2014.

Pekrun, Reinhard & Perry, Raymond P.: „Control-value theory of achievement emotions: An integrative approach to emotions in education“. Ders., Kathryn R. Wentzel and David Miele (Eds.): *Handbook of motivation at school*. Routledge 2009: 120-144.

Pekrun, Reinhard, Goetz, Thomas, Frenzel, Anne C., Barchfeld, Petra, & Perry, Reimond P.: „Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ)“. *Contemporary Educational Psychology* 36.1 (2017): 36-48. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.002>

Scherer, Klaus R.: „What are emotions? And how can they be measured?“ *Social Science Information* 44.4 (2005): 695-729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>

Schwarz - Friesel, Monika.: „Language and emotion: A cognitive linguistic perspective“. *Emotion in Language* (2015): 157-174 <https://doi.org/10.1075/ceb.10.08sch>

Silvia, Paul J.: „Interest: The curious emotion“. *Current Directions in Psychological Science* 17.1 (2008): 57-60. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00548.x>

Villavicencio, Felicidad T., & Bernardo, Allan B. I.: „Positive academic emotions moderate the relationship between self-regulation and academic achievement“. *British Journal of Educational Psychology* 83.2 (2013): 329-340. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.2012.02064.x>