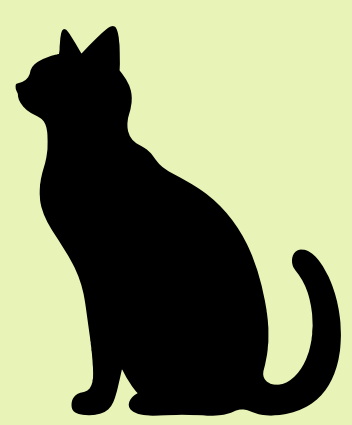




"Cat got your tongue?"*

Mit Positiver Psychologie gegen die Sprechangst im Englischunterricht

Carina Mederer



KATHOLISCHE UNIVERSITÄT
EICHSTÄTT-INGOLSTADT
Didaktik Englisch English Didactics

*„Hat es dir die Sprache verschlagen?“

1

Fremdsprachenangst

Fremdsprachenverwendungsangst (foreign language anxiety)

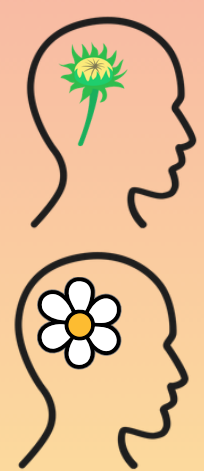
situationspezifische Angst (situation specific anxiety)

Lernblockaden, Flucht nach innen

Sprechen nicht mehr möglich

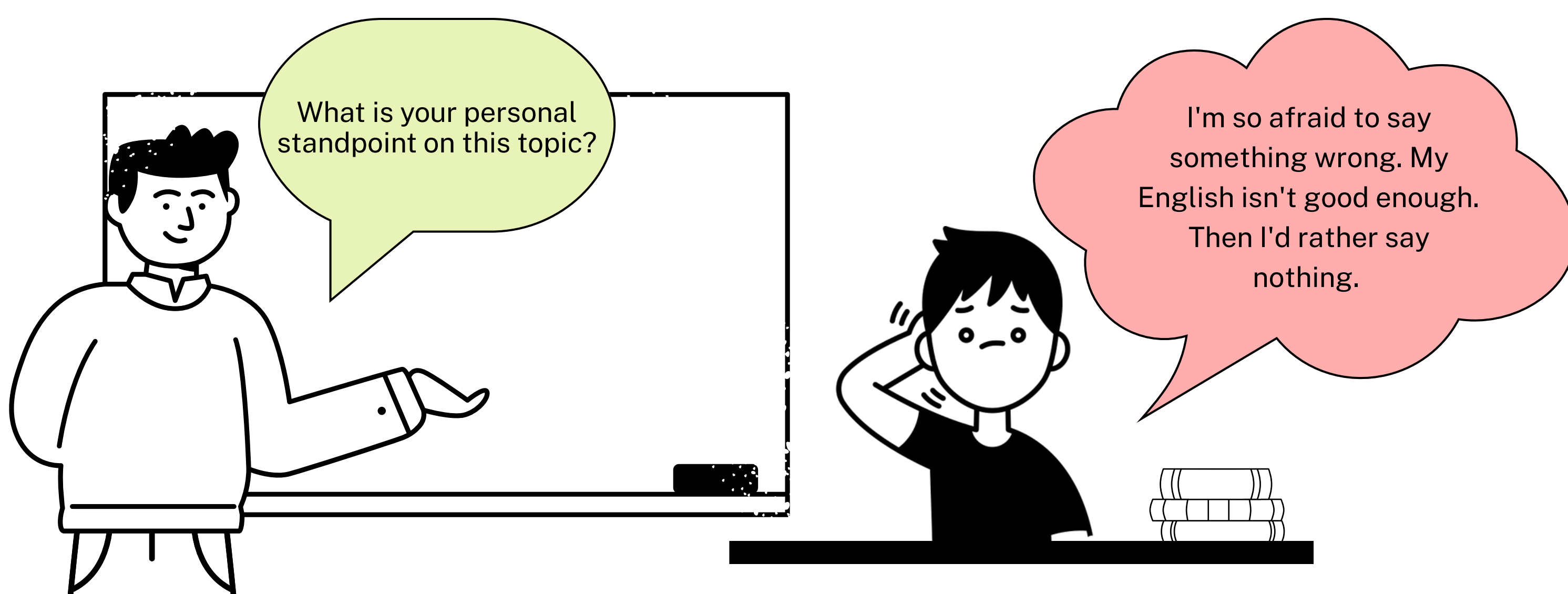
(Böttger, 2023)

„Tunnelblick“ bei negativen Gefühlen



„Aufblühen“ bei positiven Gefühlen

(Jambor, 2024)



2

Positive Psychologie

Definition: „Wissenschaft vom gelingenden Leben“
(Sambanis & Ludwig, 2025, S.18)

Allgemeines Ziel: Glück und Wohlbefinden, gesunde Bewältigung von kritischen Lebensereignissen
Ziel für den Englischunterricht: Das Wohlbefinden in der Sprache, z.B. beim Sprechen, steigern.

PERMA - Modell

Die 5 Bausteine der Positiven Psychologie, die zum subjektiven Wohlbefinden beitragen (Seligman, 2011):

P Positive Emotions
Positive Gefühle



Broaden-and-Build-Theorie
(Frederickson, 2001)

Positive Emotionen im Englischunterricht

Erweiterung der Aufmerksamkeit und des Handlungsrepertoires

Aufbau persönlicher Stärken

Wohlbefinden in der englischen Sprache

E Engagement
Einsatz von Stärken



Erfahrung von Flow = das Phänomen, ganz in einer Tätigkeit aufgehen zu können, aus Freude an der Tätigkeit selbst (Sambanis & Ludwig, 2025)
z.B. Aufgehen im Verfassen eines diary entry

R Relationships
Aufbauende Beziehungen



Soziale Eingebundenheit als psychisches Grundbedürfnis; sie lässt uns glücklicher und stärker fühlen (Sambanis & Ludwig, 2025)

M Meaning
Sinn erleben



„Belonging to and serving something that you believe is bigger than the self.“
(Seligman, 2011)

A Accomplishment
Wirksamkeit erleben



Sich realistische, konkrete, erreichbare Ziele setzen und die erreichten Erfolge wahrnehmen (Sambanis & Ludwig, 2025)
z.B. jede Woche 10 neue englische Vokabeln lernen & Gelerntes überprüfen

Positive Bildung

= „die Anwendung [dieser positiven psychologischen] Prinzipien im Bildungsbereich“
(Sambanis & Ludwig, 2025, S.26)

Pygmalion Effekt
hohe Erwartungen anderer (z.B. der LK) führen zu besseren Sprechleistungen
(Rosenthal & Jacobson, 1971)

Galatea-Effekt
Hohe Erwartungen an sich selbst führen zu besseren Sprechleistungen
(Eden, 1991)

fachlicher Transfer

fachlicher Transfer

fachlicher Transfer

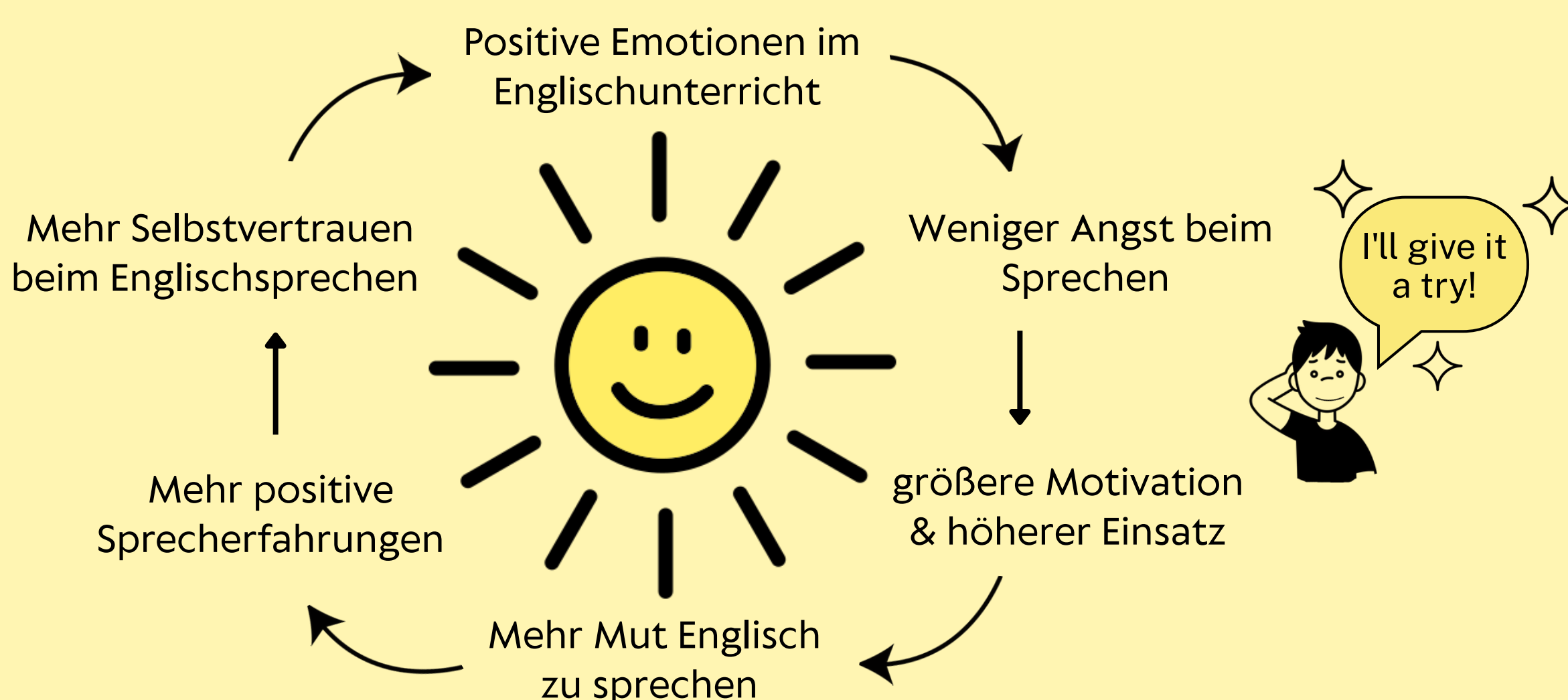
3

Positive Fremdsprachendidaktik

Definition

Sie verfolgt Sprachlernziele, indem sie sich auf die Ressourcen und Potenziale der Lernenden konzentriert und sie beim Erkennen ihrer eigenen Stärken unterstützt. Diese bilden Ansatzpunkte für die Entwicklung von Kompetenzen und geben die nötige Energie, um auch an Schwächen arbeiten zu können.
(Sambanis & Ludwig, 2025, S.12)

Der positive Kreislauf des Englischsprechens



(eigene Darstellung in Anlehnung an Hosseini et al., 2022; Ismayilli, 2025)

Implikationen für die Praxis

(Böttger, 2023 a & b; Frenzel et al., 2020; Marx, 2020)



1. **Schaffe angstfreie Sprechanlässe in Kleingruppen.**
→ speaking before performing
2. **Mache Fehler als Lernchance sichtbar.**
→ fluency before accuracy
3. **Führe kurze speaking Routinen ein.**
→ learning by doing (z.B. one-minute talks, daily speaking prompts)

4. Stärke bereits vorhandene, individuelle Stärken („Stärkenlupe“ s.u.).
5. Gib angemessenes, motivierendes Feedback & Lob.
6. Rege die SuS zur Selbstreflexion an.
7. Pflege eine positive Beziehung zu deinen SuS.
8. Lebe Begeisterung/Positivität vor.
9. Erschaffe Wahlmöglichkeiten bei den Aufgaben.
10. Passe die Aufgabenschwierigkeit an die SuS an.



→ Gestalte einen angstfreien, von Positivität geprägten, didaktisch durchdachten Unterricht!

4

Konkrete Anwendungsbeispiele für den Englischunterricht

auf Basis des PERMA-Modells (Jambor, 2024)

Speaking Prompts



- | | |
|------------------|------------------------------|
| 1. Freude | I'm happy when ... |
| 2. Dankbarkeit | I'm grateful that ... |
| 3. Zufriedenheit | I'm content when ... |
| 4. Inspiration | ... inspires me because ... |
| 5. Hoffnung | I'm optimistic that ... |
| 6. Interesse | I'm interested in ... |
| 7. Stolz | I'm proud that ... |
| 8. Liebe | I love ... |
| 9. Ehrfurcht | I admire ... |
| 10. Vergnügen | What I think is funny is ... |

Diese 10 Emotionen sollen bewusst im Unterricht hervorgerufen werden!
z.B. durch One-minute talks oder Mini-Dialoge

Positiven Wortschatz nutzen

- Anstatt zu sagen: „That's wrong!“
Sag lieber: „That's a good start.“
- Anstatt zu sagen: „Don't be afraid!“
Sag lieber: „Give it a try!“
- Anstatt zu sagen: „You can't do that.“
Sag lieber: „You can't do that YET.“

The Power of YET



Stärkenlupe

Welche Stärken zeigt der/die SuS beim Englischsprechen - auch wenn sprachliche Fehler auftreten?

Zum Beispiel:

- Mut
- Neugier
- Enthusiasmus
- Empathie
- Teamfähigkeit
- Freundlichkeit

→ Stärken stärken, statt Fehler suchen!

(ergänzt auf Basis von Petersen & Seligman, 2004)

Beispiel: „What went well“ - Übung

Auflistung von 3 positiven Erfahrungen des Vortages & einer Begründung für ihr Entstehen
→ Lenkung der Aufmerksamkeit auf Positivität & positive Emotionen während des Sprechens → weniger Sprechangst
(Marx, 2020)



Tagebuch positiver Momente führen

Folge: Förderung von positiven Emotionen → Reduzierte Fremdsprachenangst → Verbessertes Fremdsprachenlernen

5

Weitere Infos



Website
permateach.at



Verwendete Literatur

Booklet mit Anstößen zu mehr Positivität im Englischunterricht und im Alltag