



University of Applied Sciences

APOLLON Hochschule
der Gesundheitswirtschaft

TiDE-Fachtagung

Der Eingang ins Fernstudium - Herausforderungen, Perspektiven und Gelingensfaktoren

23.02.2026

**AKTIVIERUNG SICHERER BINDUNGSREPRÄSENTATIONEN
ZUR ERHÖHUNG AKADEMISCHER LEISTUNG MITTELS
KOGNITIONSPSYCHOLOGISCHEN TRAININGS**

Annica Paul-Poudevigne, Dr. Katrin Dudgeon, Prof. Dr. Marcus Eckert

Fernstudium

Studienein-
gangsphase



Studienerfolg



Zusammenhänge

- akademischer Erfolg
- Growth Mindset
- Selbstwirksamkeitserwartungen
- Emotionsregulation
- Umgang mit (Prüfungs-)Ängsten

Einfluss des Bindungsstils

- Stressereignisse
- Emotionsregulation
- Selbstwirksamkeit
- kognitive Leistungsfähigkeit

Sicherer Bindungsstil

- Positive Assoziation mit hoher Selbstwirksamkeit, Growth Mindset, adaptiver Emotionsregulation

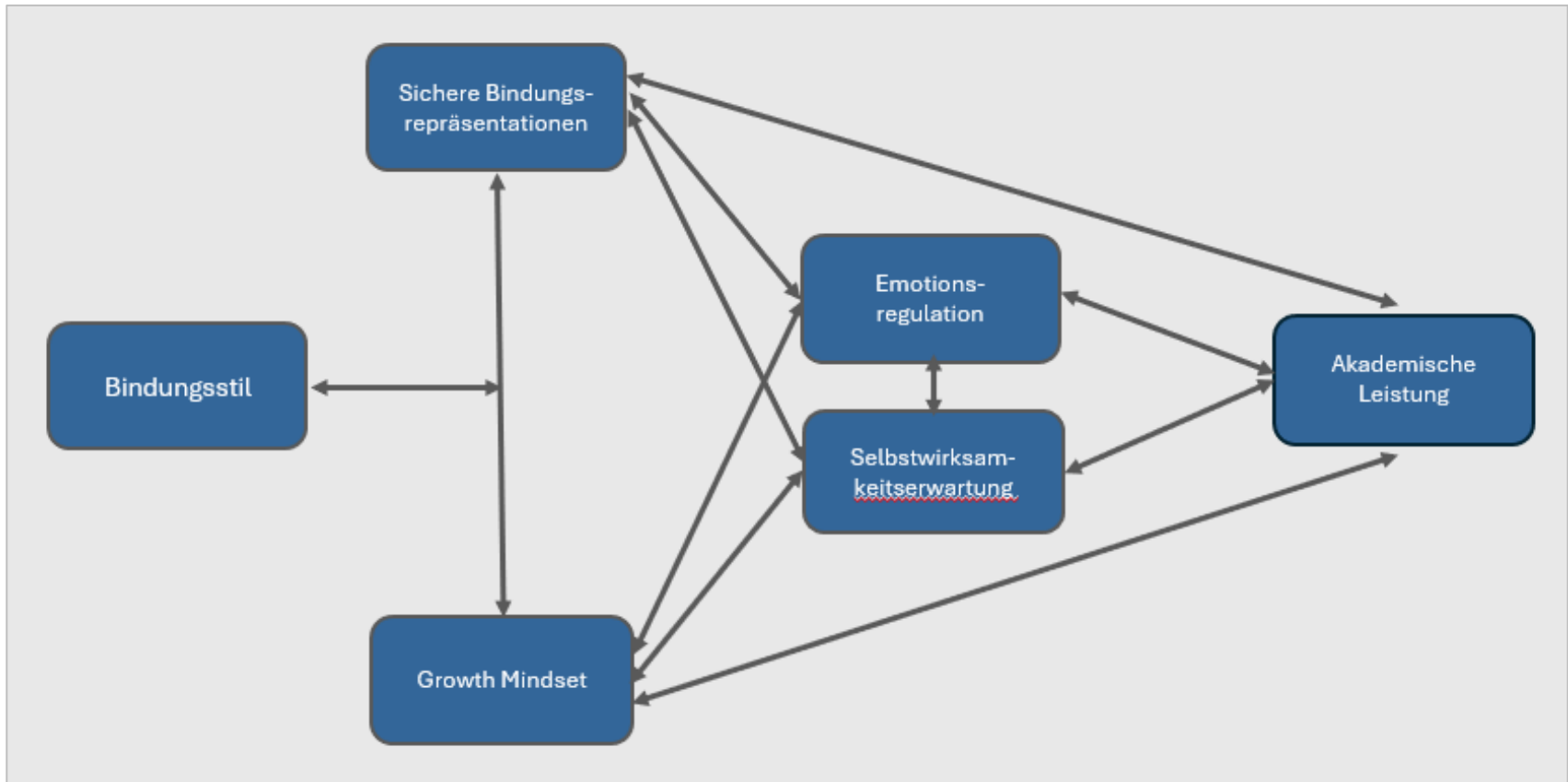
Mentale Bindungsrepräsentationen

- situative Interpretationen von Bindungserfahrungen
- Aktivierung durch Priming möglich
- Einfluss auf Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation und kognitive Leistung

Kognitives App-basiertes Approach-Avoidance Training (AAT) zum Primen sicherer mentaler Bindungsrepräsentationen

- Priming sicherer Bindungsrepräsentationen mittels App-basierten kognitiven Approach-Avoidance-Training (AAT)
- Untersuchung der Auswirkungen geprimter sicherer Bindungsrepräsentationen auf Growth Mindset, Emotionsregulation, Selbstwirksamkeitserwartung und akademische Leistung
- Auswirkungen von Growth Mindset-Interventionen auf mentale Bindungsrepräsentationen, Selbstwirksamkeit, Emotionsregulation und akademische Leistung
- Quantitatives Studiendesign, Randomized Controlled Trial (RCT)

KONZEPTUELLES ARBEITSMODELL DES FORSCHUNGSVORHABENS



- Chuang, Y. T., Huang, T. H., Lin, S. Y., & Chen, B. C. (2022). The influence of motivation, self-efficacy, and fear of failure on the career adaptability of vocational school students: Moderated by meaning in life. *Frontiers in Psychology, 13*, 958334.
- Dweck, C. (2017). *Mindset-updated edition: Changing the way you think to fulfil your potential*. Hachette UK.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- Radovan, M. (2019). Should I stay, or should I go? Revisiting student retention models in distance education. *Turkish Online Journal of Distance Education, 20*(3), 29-40.
- Romo, J., Pérez, J. C., Cumsille, P., Hollenstein, T., Olaya-Torres, A., Rodríguez-Rivas, M. E., & Melero, J. (2025). Emotion Regulation Strategies and Academic Achievement among Secondary and University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Educational Psychology Review, 37*(3), 1-39.
- Tao, W., Zheng, L., Wang, W., & Tao, X. (2025). Exploring the Mediating Role of Growth Mindset in the Relationship Between Attachment Styles and Mental Health Among College Freshmen. *Psychology Research and Behavior Management, 10*21-1032.