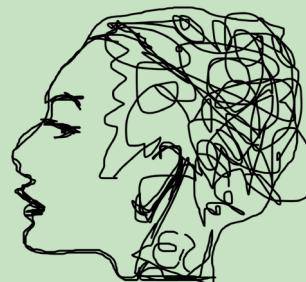


# Angst, die Abschlussarbeit im Studium nicht zu bewältigen?

## - also fange ich gar nicht erst an

Die Bachelorarbeit oder Masterarbeit muss geschrieben werden. Doch irgendwie hat man Angst, diese Aufgabe nicht bewältigen zu können oder zu schlecht zu sein. Deswegen verschiebt man die Aufgaben immer und immer wieder, um der Angst aus dem Weg zu gehen. Eine besondere Form von Aufschiebeverhalten wird als Prokrastination bezeichnet. Circa 50-70% aller Studierenden berichten von Prokrastination (Klingsieck, 2013). Damit bist du also nicht alleine!

Autorinnen:  
Anna Prediger &  
Neria Hotho



## Definition Prokrastination

Beim Prokrastinieren werden wichtige Aufgaben aufgeschoben, obwohl man sich bewusst ist, dass dies negative Konsequenzen haben wird.

Es kann z.B. im Uni-Kontext zu schlechteren Leistungen kommen. Prokrastination kann aber auch zu mehr Stress, geringerer Zufriedenheit, schlechteren psychischen und physischen Gesundheitszuständen und Konflikten im Privatleben führen, was eine große Belastung darstellt.

Dieser Flyer soll euch wissenschaftlich fundierte Hilfe liefern, um erfolgreich gegen Prokrastination vorzugehen.

Dafür findet ihr auf der Rückseite des Flyers eine kleine Übung. Ihr braucht nur diesen Flyer, Papier und Stift sowie eure Gedanken und ca. 15 Minuten Zeit.

## Prokrastination Angst

Unangenehme oder anstrengende Aufgaben, wie das Schreiben einer Abschlussarbeit, können negative Emotionen hervorrufen: z.B. Angst, bei dieser Aufgabe zu versagen. Da diese Angst ein unangenehmer Zustand ist, will man versuchen, diese Angst loszuwerden. Eine naheliegende Möglichkeit ist es, die Aufgaben einfach zu verschieben. Bei diesem Verhalten handelt es sich um Prokrastination, was hier eine ungeeignete Strategie ist. Diese dysfunktionale Strategie wird genutzt, um Angst zu regulieren. Doch Prokrastination selbst ist mit weiteren negativen Konsequenzen verbunden. Um also gegen Prokrastination vorzugehen, braucht es eine Alternative, wie man in solchen Situationen mit der Angst effektiver umgehen kann bzw. seine Emotionen regulieren kann.

## Ansatz gegen Prokrastination

Eine Möglichkeit, wie man an das Problem herangehen kann, ist mit Hilfe des ACE Modells (Adaptive Coping with Emotions Model). Das ACE Modell (Berking & Whitley, 2014) nimmt an, dass die wichtigsten Fähigkeiten für mentale Gesundheit in Bezug auf Emotionsregulation die Akzeptanz und Toleranz von negativen Emotionen ist. Auch die Fähigkeit, Emotionen zu modifizieren, (also negative Emotionen in positive umwandeln zu können), ist bedeutsam. Den ersten Schritt für die erfolgreiche Emotionsregulation, **Akzeptanz und Toleranz der eigenen Emotionen**, möchten wir euch in diesem Flyer näherbringen und zusammen üben, um gegen Prokrastination vorzugehen.

## Warum helfen Akzeptanz und Toleranz von negativen Emotionen?

Wenn wir negative Emotionen erleben, wollen wir diese am liebsten loswerden. Sobald wir aber versuchen diese Emotionen zu unterdrücken, werden noch mehr Stresshormone ausgeschüttet. Die ursprünglich negative Emotion wird verstärkt und wir wollen diese Emotionen umso mehr loswerden. Durch die erhöhte Aktivität im Gehirn ist dieses Ziel aber nun noch schwieriger zu erreichen als ohnehin schon. Man ist also in einem Teufelskreis gefangen: Je mehr man versucht, negative Emotionen zu verdrängen, desto stärker werden diese Emotionen und desto schwieriger wird es, sie zu verändern. Diesen Teufelskreis kann man durch das Gegenteil von Verdrängen durchbrechen: **Akzeptanz und Toleranz der Emotionen.**

### Akzeptanz und Toleranz heißt nicht:

- dass man die Emotion mag/angenehm findet
- dass man immer alles akzeptieren muss
- dass man die Situation akzeptiert, die die negative Emotion hervorgerufen hat
- dass man aufgibt/aufhört die Situation zu verbessern

### Akzeptanz und Toleranz heißt:

- man erlaubt negativen Emotionen da zu sein, zumindest für eine gewisse Zeit

## Kleine Übungen gegen Prokrastination

Selbst wenn man das Prokrastinieren gerne verändern möchte, kann es aus verschiedensten Gründen oft sehr schwierig sein, dies alleine zu schaffen.

Die nachfolgende kleine Übung soll dir dabei helfen, deine Angst zu akzeptieren und zu tolerieren, sodass du Aufgaben bezüglich deiner Bachelor- oder Masterarbeit deswegen nicht mehr verschieben musst.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, um diese Übung zu bearbeiten.

### Unsere Übung für dich

1. Lies dir zunächst die zwei Schritte zur Akzeptanz und Toleranz der Emotionen und unsere Anregungen dazu durch.
2. Formuliere nun zu jedem Ziel ein bis drei Ich-Sätze, mit denen du dir deutlich machst, was die Schritte für dich persönlich bedeuten. Dir sind einige Beispiel-Ich-Sätze gegeben. Wenn du magst, kannst du den Zettel mit deinen Gedanken mit Farben, Bildern und Zeichnungen gestalten.
3. Platziere deine Formulierungen an einen gut sichtbaren Platz, z.B. an deinem Schreibtisch, sodass du immer wieder daran erinnert wirst, warum es sinnvoll ist deine Angst zu akzeptieren und wie du das machst.



## Schritte zur Akzeptanz und Toleranz:

1. Mache dir bewusst, warum die Akzeptanz und Toleranz deiner Angst dein Ziel ist.
  - » Wenn ich versuche, gegen meine Angst anzukämpfen, wird diese nur noch stärker, also werde ich sie zumindest für eine gewisse Zeit akzeptieren und tolerieren. Das wird mir ein Gefühl der Ruhe geben und mir helfen, im nächsten Schritt meine Angst zu verändern.
  - » Es hilft mir nicht beim Schreiben meiner Abschlussarbeit gegen die Angst anzukämpfen, daher werde ich daran arbeiten, meine Angst zu akzeptieren und tolerieren, selbst wenn das im Moment sehr schwierig ist.
2. Erinnere dich daran, dass du belastbar und widerstandsfähig bist und dass Emotionen zeitlich begrenzt und nicht für immer da sind
  - » Ich habe es in meinem Studium bis hierher geschafft.
  - » Ich habe bei vergangenen Hausarbeiten auch Angst gehabt und am Ende war es halb so schlimm.
  - » Ich weiß, dass meine Angst, nach einer gewissen Zeit auch wieder weggeht.

Immer, wenn du es brauchst, erinnere dich an unsere kleine Übung.  
Wir wünschen dir viel Erfolg!

### Zum Weiterlesen und Nachschlagen:

Berking,M.&Whitley,B.(2014).Affectregulationtraining(ART). NewYork:Springer  
Grunschel, C. & Fries, S. (2018). Prokrastination. In D. H. Rost, J. R. Sparfeldt & S. R. Buch (Hrsg.), Handwörterbuch Pädagogische Psychologie (5. Aufl., S. 665-672). Weinheim: Beltz.  
Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. European Psychologist, 18, 24-34.  
Pychyl, T.A. & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, Emotion Regulation, and Well-Being. In T.A. Pychyl & F. M. Sirois. Procrastination, Health, and Well-Being (pp. 163-188), London: Academic Press.

### Bildquellen:

Pixabay.com CC-0 Lizenz