

8:35

Wednesday, September 28

Klausur??

Press for more

Langeweile?

Press for more

Prokrastination?

Press for more

username

FOLLOW

...

Du stehst vor einer wichtigen Klausur?
Du möchtest dich gut auf die Klausur vorbereiten?
Trotzdem schiebst du das Lernen auf?
Du fühlst dich dabei gelangweilt?
Du möchtest etwas dagegen tun?
Das klingt nach Prokrastination.

Was ist Prokrastination?

Prokrastination ist eine Art des Aufschiebens: Du schiebst eine wichtige Aufgabe auf, obwohl du sie dir vorgenommen hast, und weißt, dass das Aufschieben negative Folgen haben kann. Das ist häufig für andere nicht verständlich und du fühlst dich schlecht dabei.

Aber etwas zur Beruhigung vorweg: **Du bist nicht allein!** Bestimmt hast du auch schon von Freunden oder Freundinnen von ähnlichem Verhalten gehört. Prokrastination ist weit verbreitet (bei etwa 50-70% der Studierenden; Klingsieck, 2013) und veränderbar!



5000 likes

username #swipetoseemore

Bild: <https://www.freepik.com/>

username

FOLLOW

...

Warum prokrastiniere ich?

Es gibt vielfältige Gründe, warum Aufgaben prokrastiniert werden. Eine besondere Rolle spielt dabei der Umgang mit den eigenen **Emotionen** (Emotionsregulation). Beispielsweise, wenn du dich beim Lernen gelangweilt fühlst, keine Lust hast anzufangen und dich stattdessen findest dich wieder auf Instagram, YouTube und Co. wiederfindest. Dies ist aber etwas, was du selbst beeinflussen kannst.

Deine **Langeweile** ist wahrscheinlich entstanden, weil du deine eigentliche Aufgabe – das Lernen – als unangenehm oder aversiv empfindest. Um der Langeweile, einer negativen Emotion, zu entgehen, wendest du dich von der Aufgabe ab, du prokrastinierst. Dies führt weiter zu negativen Emotionen. Du scheinst dich in einem Teufelskreis zu befinden. Es gibt jedoch **praktische** und **hilfreiche** Methoden, diesem zu entkommen.



5000 likes

username #swipetoseemore

username

FOLLOW

username

FOLLOW

username

FOLLOW

Raus aus dem Teufelskreis!

Eine der bewährten Methoden, um diesem Teufelskreis zu entkommen, ist das Verändern von Gefühlen, auch genannt das „**Modifizieren von Emotionen**“.

Was bedeutet das?

Du kannst deine Emotionen modifizieren, indem du dich dem ursprünglichen Problem – also dem Lernen – zuwendest und es erneut aus einem anderen Blickwinkel betrachtest.

Hierfür gibt es von Berking und Whitley (2014) **einige Schritte**, die du in Form einer **To-Do-List** durchführen kannst.

Hier ist eine kurze Übersicht dieser Schritte. Auf der nächsten Seite werden sie noch ausführlicher erklärt und mit Beispielen erläutert.

1. Gehe das Problem mit einer positiven Einstellung an!

Gefühle wie Scham oder Schuld können dich daran hindern, dich mit Problemen zu befassen. Langeweile könnte dich von der Bearbeitung von Aufgaben abhalten. Deshalb ist es wichtig, eine positive Einstellung zu erlangen, um diese Gefühle zu verhindern.

2. Setze dir ein Ziel!

Manchmal bist du so sehr auf ein Problem fokussiert, dass du daran hängen bleibst. Deshalb ist es wichtig, den Fokus vom Problem auf eine Lösung zu setzen. Setze dir als Ziel eine positive Emotion, die du statt der negativen, die das Problem verursacht hat, fühlen möchtest.

Probleme lösen und Emotionen modifizieren – How to

Du kannst einfach die nächste Seite ausdrucken oder dir die Schritte selbst aufschreiben. Nutze die Liste als **Begleitung** und **Orientierung**. Es hilft, sie an einem gut sichtbaren Ort zu behalten. Dann kannst du deinen **Fortschritt** gut mitverfolgen!

Literatur zum Weiterlesen (bei Interesse):

- Berking, M. & Whitley, B. (2014) Module Eight: Modifying Emotions. In *Affect Regulation Training* (S. 185-196). New York, NY: Springer
- Eckert, M., Ebert, D. D., Lehr, D., Sieland, B. & Berking, M. (2016). Overcome Procrastination: Enhancing emotion regulation skills reduce procrastination, *Learning and Individual Differences*, 52, 10-18.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, 24-34.



5000 likes

username #swipetoseemore



Bild: [Karolina Grabowska](#) von [Pexels](#)

5000 likes

username #swipetoseemore



5000 likes

username #swipetoseemore



1. Gehe das Problem mit einer positiven Einstellung an!

Gefühle wie Scham, Schuld oder Langeweile können dich daran hindern, dich mit Problemen zu befassen oder Aufgaben anzugehen. Jedoch ist es völlig normal, Schwierigkeiten in akademischen Bereichen, wie dem Schreiben einer Hausarbeit, zu haben. Wir möchten erreichen, diese auf gesunde Art und Weise zu lösen. Dafür ist es wichtig, eine positive Einstellung zu entwickeln und zu behalten. Hierbei hilft es, dir selbst Akzeptanz und Toleranz zu zeigen, dir deiner Probleme bewusst zu sein und diese ohne Verurteilung zu betrachten. Schreib hierfür deine Gedanken auf.

Zum Beispiel:

„Ich akzeptiere meine Probleme.“

„Wenn ich an einem Tag nicht alles schaffe, was ich mir vorgenommen habe, ist es nicht automatisch ein schlechter Tag.“

„Ich kann es schaffen, pünktlich mit dem Lernen zu beginnen.“

Hier hast du Platz, um deine eigenen Gedanken aufzuschreiben!

1.

2.

2. Setze dir ein Ziel!

Manchmal bist du so sehr auf ein Problem fokussiert, dass du daran hängen bleibst. Deshalb ist es wichtig, den Fokus vom Problem auf eine Lösung zu setzen. Setze dir als Ziel eine positive Emotion, die du statt der negativen, die das Problem verursacht hat, fühlen möchtest. Diese Emotion sollte realistisch und positiv formuliert sein.

Zum Beispiel:

„Ich möchte mich besser vorbereitet fühlen.“

„Ich möchte mehr Lust auf das Lernen haben.“