

„Ich habe Angst zu scheitern.“
„Warum solltest du?“



Eine Anleitung, um weniger zu prokrastinieren und mehr zu schaffen.

Prokrastination - Erklär mal.

Du musst eine Hausarbeit schreiben. Was, wenn die nichts wird? Vielleicht ist die besonders wichtig oder die letzte ist schlecht geworden und schnell machst du dir Sorgen. Dann machst du lieber etwas anderes und lenkst dich ab, um dich kurzfristig besser zu fühlen. Du prokrastinierst.

Prokrastinieren heißt wichtige Aufgaben, die man eigentlich machen sollte, ohne guten Grund vor sich herzuschieben, obwohl man weiß, dass es negative Konsequenzen haben wird.



Damit bist du nicht allein. Studien zeigen, dass 50 bis 70 % aller Studierenden prokrastinieren (Überblick bei Klingsieck, 2013), z.B. beim Schreiben einer Hausarbeit.

Die Rolle von Angst

Wenn wir einer Aufgabe gegenüberstehen, der wir uns nicht gewachsen fühlen oder die riesengroß erscheint, kann es sein, dass wir uns schlecht fühlen und Angst haben. Vielleicht hast du auch Angst davor, die Hausarbeit nicht gut zu machen und zu scheitern.

Um diese negativen Gefühle in den Griff zu bekommen, lenken sich viele mit etwas Schönem ab. Das Problem ist nur, dass die Hausarbeit immer noch geschrieben werden muss und je weniger Zeit du hast, desto mehr Stress hast du, wodurch das unangenehme Gefühl stärker wird. Außerdem hast du, auch wenn du dich ablenkst, immer noch deine Hausarbeit im Hinterkopf und so richtig genießen kannst du deine Ablenkung doch nicht.



Widerstandsfähigkeit

... oder auch Resilienz genannt, kann dir helfen, besser mit solchen negativen Emotionen, wie der Angst zu scheitern, umzugehen (Berking & Whitley, 2014).

Dass du dir Sorgen machst oder Angst hast, ist nämlich völlig in Ordnung und es ist wichtig, dass du diese Gefühle auch zulässt und anerkennst, anstatt sie wegzuschieben. Was dir helfen kann, ist widerstandsfähiger zu werden, um diese Emotionen besser aushalten zu können. Um die Angst vor dem Scheitern zu überwinden, musst du diese Hausarbeit schließlich auch schreiben. Wenn du erstmal anfängst und es schaffst dabei zu bleiben, gehen auch deine Ängste zurück.



Was mache ich jetzt?

Es gibt eine Übung, die genau dafür da ist, dein Selbstwertgefühl zu stärken und dir zu helfen, negativen Emotionen besser begegnen zu können. Vielleicht kommt dir die Übung etwas albern vor, aber probiere sie einfach ein paar Mal aus und schau, ob sie dir etwas bringt: Die Spiegel Übung.

Bei dieser Übung lernst du die Zweifel und Ängste, die dir vielleicht in den Kopf kommen, zu akzeptieren und dich dann wieder auf deine Stärken zu konzentrieren. So lässt du den negativen Gefühlen weniger Raum und Energie, als wenn du sie ständig bekämpfst, und lenkst deinen Fokus auf positive Gefühle. Mit der Zeit sollte es dir immer leichter fallen, auch wenn Ängste da sind, nicht den Mut zu verlieren, sondern mit mehr Gelassenheit weiterzumachen.

Weiterlesen:

- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training (ART)*. New York: Springer
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.
Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: if you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 53-67.
Bildquellen: www.pexels.com

Spiegel Übung

- Nimm dir alle drei Tage oder auch öfter kurz 5-10 Minuten Zeit.
- Stelle dich vor einen Spiegel und überlege so lange, bis dir drei Sachen einfallen, die du in den letzten Tagen im akademischen Kontext geschafft hast und auf die du stolz bist.
 - ...zur Vorlesung gefahren zu sein oder Literatur für deine Hausarbeit gelesen zu haben
- Schau dir in die Augen, klopfe dir selbst auf die Schulter und sprich zu dir in Worten, die sich passend und richtig für dich anfühlen. Zum Beispiel, dass du stolz auf dich bist.
- Wenn dabei negative Gefühle hochkommen, versuch sie zu akzeptieren und dich auf die positiven Dinge, die du schon geschafft hast, zu konzentrieren, bis du Stolz empfindest.
- Lächle dich zum Schluss noch einmal warm an.

