



# PROKRAS-TINATION

Wie Du Prokrastination aufgrund von Ärger beim Lernen reduzierst

Sarah Schmid  
Lena Trausch  
Christian Wex

## Kennst Du das Problem?

Eine Prüfung oder Hausarbeit steht an und Du hast Dir das Lernen schon fest vorgenommen, schaffst es aber einfach nicht anzufangen? Damit bist Du nicht alleine! **Ca. 70% aller Studierenden prokrastinieren**, so zum Beispiel auch Ava, eine Psychologiestudentin (Klingsieck, 2013). Aber was ist Prokrastination im akademischen Kontext eigentlich?

Ava studiert Psychologie und muss für die anstehende Sozialpsychologie-Klausur lernen. Dafür hat sie sich bereits tägliche Lernziele gesetzt. Aber bis jetzt hat sie noch nicht mit dem Lernen begonnen, obwohl die Klausur immer näher rückt.

## Prokrastination ist...

...eine Form des **Aufschiebens**. Eine Handlung, die man sich eigentlich vorgenommen hat, wird nicht angefangen oder weiterverfolgt. Dieses Aufschiebverhalten tritt auf, obwohl die negativen Konsequenzen des Aufschiebens bekannt sind. Dadurch kommt es zu einem **subjektiven Unbehagen** oder **negativen Emotionen** wie beispielsweise Ärger (Grunschel & Fries, 2018).

Prokrastination ist von strategischem Aufschieben abzugrenzen. Dieses ist im Gegensatz zu Prokrastination geplant, absichtlich und rational. Hier überwiegen die positiven Folgen und das Aufschieben geht nicht mit subjektivem Unbehagen einher (Klingsieck, 2013). Ein Grund für akademische Prokrastination können negative Emotionen wie zum Beispiel Ärger in Bezug auf das Lernen sein...

Ava will ihre Karteikarten lernen, aber stattdessen schaut sie sich Youtube Videos an und zögert das Lernen immer weiter hinaus. Sie merkt, wie sie dadurch unruhig und gestresst wird, weil die Klausur schon nächste Woche ist. Sie ärgert sich über sich selbst, aber trotzdem gelingt es ihr nicht, mit dem Lernen anzufangen.

## Prokrastination und Ärger

Ärger ist eine **Leistungsemotion**, die mit Aktivitäten wie dem Lernen zusammenhängt.

Normalerweise kann eine Person frei entscheiden (d.h. hohe **Kontrolle**), wann und wie sie lernen möchte. Leider kann es jedoch vorkommen, dass sie die Lernaktivität als stressig oder unangenehm empfindet und die Aufgabe **negativ bewertet**. Es ist daher zu erwarten, dass **Ärger entsteht**, wenn die Lernaktivität als kontrollierbar wahrgenommen, aber negativ bewertet wird (Pekrun, 2006).

Negative Emotionen wie Ärger sind häufig Gründe für **Prokrastination**. Wenn diese Emotionen auftreten, werden bewusst oder unbewusste Strategien eingesetzt, um mit besagten Emotionen umzugehen (Boekaerts & Pekrun, 2016).

Prokrastination ist hierbei eine **Vermeidungsstrategie**. Es handelt sich um eine **Fehlregulation** der negativen Emotionen. Der Ärger, der durch die Bewertung des Lernens hervorgerufen wird, empfindet man als unangenehm. Um mit dem Ärger umzugehen, werden **zukünftige Lerneinheiten** prokrastiniert. Kurzfristig führt dies zu einer Verbesserung der Stimmung. Langfristig jedoch zu einer Verschlechterung, weil die Lerneinheit weiterhin aussteht und die Prüfung, für die gelernt werden soll, immer näher rückt. Dadurch kann ein hoher Stresslevel kurz vor der Prüfung resultieren (Pychyl & Sirois, 2016).

Wenn Dir die Problematik bekannt vorkommt, dann gibt es jetzt Grund zur Freude: Es gibt bereits empirisch belegte Ansätze, um Prokrastination in diesem Kontext zu reduzieren...

Ava macht sich starke Vorwürfe und ärgert sich über sich selbst: "Wieso schaffe ich es denn nicht, die Sache einfach mal anzugehen?!". Statt das Problem zu lösen und zu lernen, versucht sie, den Ärger abzubauen, indem sie sich weiter mit anderen Aktivitäten ablenkt.



# Mit Emotionsregulation gegen Prokrastination

## Affekt-Regulations-Training

Durch das Affekt-Regulations-Training (ART) nach Berking und Whitley (2014) werden Fähigkeiten zur **Emotionsregulation** aufgebaut. Das Ziel hierbei ist, mit unerwünschten Gefühlen, wie beispielsweise Ärger, **adaptiv** umzugehen und somit das Risiko für Prokrastination zu verringern. Um das Regulationsvermögen zu verbessern, werden verschiedene ART-Fähigkeiten erlernt, wie beispielsweise **Muskelentspannung**, **Akzeptanz** oder auch **Modifikation der Emotionen**. Bei der Akzeptanz und Modifikation geht es darum, die eigenen Emotionen anzuerkennen, zu verändern und zu reduzieren. Diese Fähigkeiten werden anschließend zu einer Sequenz verknüpft, die als Regulationsstrategie eingesetzt werden kann, wenn unerwünschte affektive Zustände auftreten. Daraus resultiert eine **effektive Bewältigung** der negativen Emotion und ein Gefühl der Kontrolle über diese (Berking & Whitley, 2014).

Eine Möglichkeit ein solches Training umzusetzen, ist mithilfe einer Entspannungsübung...

## Warum Entspannung?

### Persönliche Ressourcen stärken

In **Entspannungsübungen** können wichtige Bestandteile des ARTs umgesetzt werden, wie die **Stärkung von persönlichen Ressourcen**, das **Verständnis** und der **Umgang mit Emotionen**, sowie deren **Veränderung**. Prokrastination wurde bereits nachweislich durch eine solche Intervention auf Basis von ART-Fähigkeiten **reduziert** (Schunemann et al., 2022).

Mit unserer kleinen **Übung**, die auch schon Ava geholfen hat, greifen wir dies auf...



## Du bist dran!

### Ärger und Prokrastination mit Entspannung bewältigen in 10 Minuten

Führe die Übungen erst einmal Schritt für Schritt mithilfe unserer Anleitung aus bis du routinierter wirst und die Abfolge irgendwann auswendig weißt.

Um ihr Prokrastinationsproblem zu lösen und mit ihrem Ärger umzugehen, führt Ava unsere Entspannungsübung durch. Sie schafft es, ihre Prokrastination zu reduzieren, ihre persönlichen Ressourcen zu stärken und lernt, mit ihren negativen Emotionen umzugehen. Und Du schaffst das auch!

#### Bevor Du anfängst:

Suche Dir einen ruhigen und ungestörten Ort und lege oder setze Dich hin.

Um in einen Zustand der Entspannung zu kommen, führe die folgenden Übungen, bestehend aus **Anspannungs-Haltungs- und Entspannungsphase**, aus. In der Anspannungsphase atmest Du ein und spannst die jeweiligen Muskeln an. Während der Haltungsphase wird die Spannung für 10 Sekunden gehalten. In der Entspannungsphase atmest Du aus und lockerst Deine Muskeln wieder. Warte 10 Sekunden und versuche Deine Muskeln noch weiter zu lockern.

1. Spanne das **Gesicht** an, indem Du die Augenbrauen zusammenziehst, die Augen zusammenkneifst und die Zähne aufeinanderbeißt.
2. Ziehe die **Schultern** nach hinten und drücke sie fest in den Boden.
3. Balle Deine **Hände** zu Fäusten.
4. Berühre mit Deinen Händen Deine **Schultern**, presse Deine Unterarme dabei gegen Deine Oberarme.
5. Nimm Dir nun für **jede weitere Muskelgruppe** ca. 30 Sekunden Zeit. Gehe dabei bis zu den Zehen.

Nachdem Du nun in einem Zustand der körperlichen Entspannung angekommen bist, widme Dich Deinem Ärger...

1. **Atme** fünf Mal bewusst tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.
2. Wie nimmst Du Deinen Ärger gerade wahr? Schiebe ihn nicht von Dir weg. Betrachte ihn wie eine außenstehende Person. **Was fühlst Du genau?**
3. Denke darüber nach, wodurch Dein Ärger ausgelöst wird. Welche **Informationen** vermittelt er Dir? Worauf ist er bezogen?
4. Bewerte Deinen Ärger nicht, sondern **akzeptiere**, dass er da ist. Dies ist kein dauerhafter Zustand sondern wird vorbeigehen.
5. Überlege Dir, wie Du mit Deinem Ärger **umgehen** kannst.
  - Ist Dein Ärger in dieser Situation hilfreich?
  - Kannst Du dem Auslöser Deines Ärgers auf eine andere Art begegnen?
  - Sei nachsichtig mit Dir selbst, auch wenn Dir eine Änderung Deines Ärgers anfangs schwer fällt.
6. **Atme** fünf Mal bewusst tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Lass Deinen Ärger hinter Dir und **fokussiere** Dich nun ohne Ärger auf Dein Ziel. Du schaffst das!



## VIEL ERFOLG

bei Deinem Umgang mit der Prokrastination!

### Quellen zum Weiterlesen

- Berking, M. & Whitley, B. (2014). Development of the "affect regulation training" (ART) program. In M. Berking & B. Whitley (Hrsg.), *Affect regulation training. A practitioners' manual*. (1. Aufl., S. 53-65). Springer.
- Boekaerts, M. & Pekrun, R. (2016). Emotions and emotion regulation in academic settings. In L. Corno & E. M. Anderman (Hrsg.), *Handbook of educational psychology* (3. Aufl., S. 76-90). Routledge.
- Grunsel, C. & Fries, S. (2018). Prokrastination. In D. H. Rost, J. R. Sparfeldt, & S. R. Buch (Hrsg.), *Handwörterbuch Pädagogische Psychologie* (5. Aufl., S. 665-672). Beltz.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European psychologist*, 18(1), 24-34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational psychology review*, 18(4), 315-341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Pychyl, T. A. & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. In T. A. Pychyl & F. M. Sirois (Hrsg.), *Procrastination, health, and well-being* (S. 163-188). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00008-6>
- Schunemann, L., Scherenberg, V., von Salisch, M. & Eckert, M. (2022). "I'll worry about it tomorrow" - Fostering emotion regulation skills to overcome procrastination. *Frontiers in psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.780675>
- Bildquelle/Design: PublicDomainPictures (CC0-Lizenz): canva.com