



# WHAT DOESN'T KILL YOU MAKES YOU STRONGER!

**Wie Du verhinderst, dass aus  
Enttäuschung Prokrastination im  
Studium wird**

Klara Behrendt, Sarah Kassebeer,  
Luissa Olschewski, Johanna Prüßner

## KOMMT DIR DAS BEKANNT VOR?

Du hast mehrere Wochen in die Klausurvorbereitung gesteckt und hast Dich am Tag der Prüfung gut vorbereitet gefühlt. Deine Erwartung: Du wirst das rocken und die Klausur gut bestehen! Doch das Ergebnis bleibt weit hinter Deinen Erwartungen zurück. Nun bist Du enttäuscht und möchtest deshalb von weiteren Aufgaben im Studium aktuell nichts mehr wissen. Vielen geht es ähnlich wie Dir.



## PROKRASTINATION

Geplante, wichtige Aufgaben freiwillig aufzuschieben wird als Prokrastination bezeichnet. Betroffenen ist bewusst, dass die negativen Konsequenzen des Aufschubs eindeutig überwiegen. Bis zu 70% der Studierenden geben an zu prokrastinieren, was für diese oft mit negativen Folgen für das Wohlbefinden begleitet wird (Klingsieck, 2013). Prokrastination aktiv entgegenzuwirken kann jedoch erlernt werden, beispielsweise durch den Umgang mit Emotionen, die im Kontext des Studiums auftreten können und mit Prokrastinationsverhalten in Verbindung stehen.



## LEISTUNGSEMOTIONEN

Emotionen können Auslöser für Prokrastination sein. Wir erleben Emotionen in verschiedenen Situationen nahezu den ganzen Tag. Sie äußern sich in Gedanken, Körperreaktionen, Verhalten sowie in unserer Mimik und Gestik. Leistungsemotionen sind angenehme oder unangenehme Emotionen, die im Kontext mit leistungsbezogenen Tätigkeiten (z.B. Erarbeitung einer Präsentation) oder Ergebnissen (z.B. Note einer mündlichen Prüfung) entstehen (Pekrun & Stephens, 2012). Im Studium erlebt man Leistungsemotionen zum Beispiel als Frust beim Lernen für eine Klausur oder als Freude oder Enttäuschung beim Erhalt einer Note für eine Hausarbeit.

## PROKRASTINATION UND ENTTÄUSCHUNG

Ein Beispiel für eine unangenehme Leistungsemotion, die zu Prokrastination führen kann, ist Enttäuschung (Pekrun & Stephens, 2012). Die Enttäuschung bezieht sich auf ein vergangenes Ereignis, das man selbst erlebt hat, beispielsweise eine negative Rückmeldung zu einem aufwendigen Essay. Das Ergebnis der Situation hat nicht die eigenen Erwartungen erfüllt - das macht einen unzufrieden und äußert sich oft in der Angst vor weiteren Enttäuschungen, was die Entstehung von Stress fördert. Manchmal kann es schwierig sein, mit Enttäuschung umzugehen. Die Auseinandersetzung mit der Enttäuschung kann kurzfristig durch ablenkende Aktivitäten, wie beispielsweise Fernsehen oder Putzen vermieden werden, dabei werden die Aufgaben für das Studium aufgeschoben. Prokrastination führt nicht zur langfristigen Überwindung der Enttäuschung und hat negative Folgen, beispielsweise Leistungsabfall und Unzufriedenheit (Klingsieck, 2013).

# DIE ENTTÄUSCHUNG ÜBERWINDEN



Um zu verhindern, dass Enttäuschung zu Prokrastination führt, lernst Du in diesem Flyer eine Übung kennen. Diese soll Dich in einem guten Umgang mit Enttäuschung unterstützen. Die Übung basiert auf dem Adaptive Coping with Emotions Model (ACE-Modell) von Berking und Whitley (2014) und soll Dir dabei helfen, Deine Enttäuschung zu akzeptieren und zu tolerieren. Das ACE-Modell geht davon aus, dass Akzeptanz und Toleranz entscheidend für einen gelungenen Umgang mit negativen Emotionen sind.

Die negative Emotion, beispielsweise die Enttäuschung, zu vermeiden oder gegen sie anzukämpfen verstärkt die Emotion. Stattdessen lernst Du, die Enttäuschung zuzulassen und sie als vorübergehend und hilfreich anzusehen. Du stärkst Deine Widerstandskraft, also die Fähigkeit, Enttäuschung zukünftig besser entgegenzutreten und Dich von ihr nicht aus der Bahn werfen zu lassen. Dies kann erfolgen, indem Du Dich an vergangene Enttäuschungen erinnerst, die Du erfolgreich verarbeiten konntest.



## ÜBUNG

**Bitte lies Dir das folgende Beispiel durch und überlege, ob Du Dich schon einmal genau so oder ähnlich wie Anita gefühlt hast.**

“Im letzten Semester musste ich eine wichtige Hausarbeit schreiben. In diese habe ich sehr viel Zeit investiert und habe sie mit einem guten Gefühl abgegeben. Ich war mir sicher, dass ich eine gute Note erhalten würde. Doch trotz meiner großen Bemühungen war ich letztendlich von meiner Note sehr enttäuscht.” (Anita, 21)

**Nimm Dir bitte einen Zettel, einen Stift und zehn Minuten Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten.**



1. Woran merkst Du, dass Du enttäuscht bist ?  
Versuche das Gefühl aktiv zuzulassen, anstatt es wegzuschieben.

*z.B.: Ich bin leicht reizbar. Ich grübele den ganzen Tag...*

2. An welche Situation im Studium kannst Du Dich erinnern, in der Du Enttäuschung erfolgreich überwunden hast? Versuche Dir zu vergegenwärtigen, dass die Emotion vorübergeht.

*z.B.: Ich habe letztes Semester eine schlechte Hausarbeitsnote bekommen. Die Enttäuschung war am ersten Tag sehr groß, doch nach einigen Tagen war das Gefühl weniger intensiv...*

3. Was hast Du aus der vergangenen Enttäuschung gelernt? Enttäuschungen bringen die Möglichkeit mit sich, sich weiterzuentwickeln.

*z.B.: Ich habe meine Planung für Hausarbeiten angepasst...*

4. Welche Erfolgserlebnisse hast Du bisher in Deinem Studium erlebt? Werde Dir bewusst darüber, was Du schon alles geschafft hast.

*z.B.: Klausurphase letztes Semester, Referat letzte Woche...*

Tipps: Überprüfe nach ein paar Wochen, wie gut Deine neue Strategie gewirkt hat.

Lege Dir die Fragen und Deine Antworten an einen Platz, wo Du sie schnell wiederfindest. So kannst Du Dich an Deine neu erlernten Strategien bei Bedarf erinnern.



KEEP IN MIND



Hinfallen, Aufstehen, Krone richten, Weitergehen

### Literatur:

- Berking, M., & Whitley, B. (2014). The Adaptive Coping with Emotions Model (ACE Model). In M. Berking, & B. Whitley (Eds.), *Affect Regulation Training* (pp. 19-29). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9\\_3](https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9_3)
- 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., & Stephens, E. J. (2012). Academic emotions. In K. R. Harris, S. Graham, T. Urdan, S. Graham, J. M. Royer, & M. Zeidner (Eds.), *APA educational psychology handbook: Individual differences and cultural and contextual factors* (2nd ed., pp. 3–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13274-001>