

Frustrieren akzeptieren, Prokrastinieren reduzieren



Umgang mit Prokrastination durch
Aufbau von Resilienz

Dieser Flyer bietet dir einen kurzen
Einblick in das Thema Prokrastination
und Frustration sowie eine kurze Übung
dagegen. Alles was du dafür benötigst,
sind 10 Minuten und einen Stift.

Kommt dir das bekannt vor?

Endlich konntest du dich überwinden,
mit deiner Hausarbeit anzufangen. Du
merkst, dass dir Informationen fehlen.
Aber deinen Dozenten/deine Dozentin
kannst du nicht erreichen. Und alles
dauert noch länger! Du fühlst dich
genervt, bist wütend und enttäuscht.
Statt schon einmal mit einer anderen
Aufgabe anzufangen, schaust du
Fernsehen, hörst Musik und erledigst
den Haushalt. Kurz gesagt: Du
prokrastinierst, weil du frustriert bist.

Prokrastination...

...ist das Aufschieben von wichtigen
oder dringenden Aufgaben, obwohl man
sich die Bearbeitung fest vorgenommen
hat und sich bewusst ist, dass dieses
Verhalten negative Folgen haben wird.

Vielen geht es genauso...

...denn bis zu 70% der Studierenden
geben an zu prokrastinieren (Klingsieck
et al., 2013).



Frustration...

... ist ein Gefühl innerer Unzufriedenheit
und Lustlosigkeit.

... tritt dann auf, wenn ein Ziel nicht
erreicht oder ein Bedürfnis nicht
befriedigt werden kann (Wirtz, 2017).

Frustration & Prokrastination

Durch Frustration neigst du dazu,
aufzugeben und deine Aufgaben vor dir
herzuschieben, um diesem negativen
Gefühl der Frustration zu entkommen.
Durch Prokrastination fliehst du
kurzfristig vor den negativen Emotionen,
gefährdest aber deine langfristigen
Erfolge.

Was kannst du dagegen tun?

Häufig verstärken sich negative Emotionen, wenn du gegen sie ankämpfst. Stattdessen hilft es, sie in einem ersten Schritt wahrzunehmen und ihr Dasein zu akzeptieren. Dadurch kannst du Resilienz, also psychische Widerstandskraft, aufbauen.

Wie soll das gehen?

Indem du negative Emotionen, wie Frustration, als Helfer und nicht als Gegner ansiehst. Erlaube ihnen präsent zu sein und mache dir Gedanken darüber, was sie dir mitteilen möchten und wie sie dir damit nützlich sein können. Dadurch hat die Emotion ihre Funktion erfüllt und die Frustration kann sich legen (vgl. Berking & Whitley, 2014).

Eine kurze hilfreiche Aufgabe

Diese Aufgabe soll dir helfen deine Frustration in einem anderen Licht zu sehen.

1. Lies dir die Fragen aufmerksam durch.
2. Notiere deine Gedanken zu den einzelnen Fragen.
3. Das folgende Beispiel kann dir dabei helfen.

Beispiel *Emma (24)*

„Ich habe mir für heute vorgenommen zu lernen, aber mir fehlen noch die Folien aus der letzten Vorlesung dazu. Mein Dozent ist nicht erreichbar. Ich fühle mich frustriert, weil ich meinen Plan nicht umsetzen kann, diese Vorlesung zuerst zusammenzufassen. Statt die ersten Vorlesungen zu lernen, würde ich am liebsten meine Lernzettel weglegen und den Fernseher einschalten.“

1. Was will mir meine momentane Frustration sagen?

Die eigentliche Aufgabe kann gerade nicht erledigt werden, da mir Material fehlt, an das ich gerade nicht ran komme.

2. Wie hilft mir die Frustration gerade?

Meine Frustration zeigt mir, dass es Dinge gibt, die ich nicht beeinflussen kann. Sie macht mich darauf aufmerksam, dass es momentan unsinnig ist, diese Aufgabe zu bearbeiten und ich mich stattdessen auf Aufgaben konzentrieren sollte, die ich kontrollieren kann.

3. Wie habe ich Frustration in der Vergangenheit ausgehalten?

Ich bin draußen spazieren gegangen und habe mich danach an andere Aufgaben gesetzt.

Jetzt bist du an der Reihe.

1. Was will mir meine momentane Frustration sagen?

2. Wie hilft mir die Frustration gerade?

3. Wie habe ich Frustration in der Vergangenheit ausgehalten?

Denk dran: Negative Emotionen, wie z.B. Frustration, sind nur von kurzer Dauer!



Literatur zum Nachlesen

- Berking, M. & Whitley, B. (2014). Module Five: Acceptance and Tolerance. In M. Berking & B. Whitley (Hg.), *Affect Regulation Training* (S. 137–152). Springer New York. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9_13
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.10.001>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When Good Things don't come to those who wait *European Psychologist*, 18, 24-24. Literaturverzeichnis
- Wirtz, M. A. (Hg.). (2017). *Lexikon der Psychologie* (18., überarbeitete Auflage). Hogrefe.