



# Gibt es Aufgaben im Studium, die dich regelmäßig zum Kochen bringen? Ärger und Prokrastination

Marie Adloff, Laura Ellermann,  
Donna Petrova, Nadine Schneider

## PROKRASTINATION

### KENNST DU DAS?

Manche Aufgaben im Studium regen dich regelmäßig so sehr auf, dass du es nicht mehr schaffst, dich zu konzentrieren? Vor lauter Ärger möchtest du dich erst einmal ablenken und mit etwas anderem beschäftigen, kannst und möchtest gerade auch gar nicht weiterarbeiten? Damit bist du nicht allein.

### PROKRASTINATION = ?

Obwohl wir die Möglichkeit haben, geplante, wichtige Aufgaben durchzuführen, neigen wir dazu, diese aufzuschieben. Das tun wir, auch wenn wir absehen können, dass unser Verhalten negative Konsequenzen hat. Dieses unter Studierenden häufig vorkommende Phänomen nennt man in der Fachsprache Prokrastination (Grunschel & Fries 2018). Dem müssen wir jedoch nicht hilflos ausgeliefert sein: Was man dagegen tun kann, lernt ihr in diesem Flyer.

Einer der Gründe, warum wir prokrastinieren und dem wir entgegenwirken können, sind negative Emotionen.



## EMOTIONEN

### (LEISTUNGS)EMOTIONEN = ?

Emotionen äußern sich in typischen Gedanken, Empfindungen, Körperreaktionen und zeigen sich nicht zuletzt in unserer Mimik (Frenzel & Stephens, 2011). Sie sind kurz andauernd, haben eine hohe Intensität und beziehen sich auf ein spezifisches Objekt.

Da wir sehr oft Emotionen empfinden, ist es nicht verwunderlich, dass das auch beim Lernen der Fall ist. Emotionen, die beim Studieren in Bezug auf Leistungsaktivitäten auftreten können, nennt man Leistungsemotionen. Ein Beispiel für eine negativ aktivierende Leistungsemotion, die unsere Handlungsfähigkeit einschränkt, ist Ärger (Pekrun & Stephens, 2012).

### ÄRGER & PROKRASTINATION

Während der Lernaktivität können wir Ärger empfinden, wenn wir unsere Aufgabe negativ bewerten, also uns zum Beispiel unfair behandelt fühlen oder bei einer Aufgabe nicht weiterkommen. Dabei prokrastinieren wir häufig im Versuch, unseren Ärger unter Kontrolle zu bekommen und ihn durch angenehme Aktivitäten aufzuschieben.

Kurzfristig kann das unsere Stimmung heben, auf lange Sicht ist das jedoch keine sinnvolle Strategie, weil sie negative Konsequenzen wie das Nichtbestehen von Klausuren mit sich ziehen kann.

## DEM ÄRGER ENTGEGENWIRKEN

Wenn Emotionen wie Ärger unsere Handlungsfähigkeit einschränken und zu Prokrastination führen, können wir damit unterschiedlich umgehen. Eine zielführende Art, unseren Ärger zu bewältigen, ist der Versuch, diese Emotion zu verändern, d.h. sie entweder zu senken oder eine andere positive Emotion zu stärken.

Im ersten Schritt kann es dabei hilfreich sein, seinen Ärger als solchen zu benennen. Auch das Herausfinden von Gründen der Emotion sowie eine effektive Selbstunterstützung (z.B. sich selbst ermutigen, sich entspannen) können Grundlagen zur Verringerung des Ärgers sein (Berking & Whitley, 2014).



Um mit deinem Ärger besser umgehen zu können, probiere diese kurze Übung aus. Nimm dir dafür etwa 15 Minuten Zeit, während du dich gerade nicht akut ärgerst. Schnapp dir einen Zettel und einen Stift und schon kann es losgehen.

## KLEINE ÜBUNG

- Wähle eine aktuelle **Aufgabe** aus deinem Studium aus, die **Ärger hervorruft** und die du häufig aufschiebst.
- Schreibe auf, **welche Aspekte** der Situation den Ärger hervorrufen.
- Überlege dir nun konkret, was du tun kannst, sobald bei dieser Aufgabe erneut Ärger auftritt.
- Schreibe dir damit dann einen **Notfallplan** auf, den du in Zukunft nutzen kannst, wenn Ärger bei dieser Aufgabe auftritt. Dieser könnte zum Beispiel so aussehen:

### NOTFALLPLAN

- Nimm dir eine Minute Zeit, um **durchzuatmen**.  
"Setze dich dazu aufrecht an deinen Schreibtisch, stelle beide Füße fest auf den Boden, atme tief und langsam durch die Nase ein und aus und richte dabei deine Aufmerksamkeit von außen nach innen." (Du kannst natürlich auch eine andere Übung machen, mit der du dich sonst gut beruhigen kannst.)
- Überlege dir, wie du die Aufgabe **neubewerten** könntest, und **sprich dir selbst Mut zu**:  
z.B. "Die Aufgabe ist für andere Studierende auch schwierig", "Diese Aufgabe wird mir dabei helfen, die Klausur zu bestehen"...

- Überlege abschließend, **inwiefern** dein Notfallplan mit deinem Ärger **geholfen** hat, und ändere gegebenenfalls etwas ab.

## KEINE SORGE!

Jeder erlebt mal negative Emotionen und es ist ganz normal, dass diese besonders schwer zu regulieren sind. Sei daher nicht frustriert, wenn du es einmal nicht schaffst, deinen Ärger sofort loszuwerden!

In solchen Fällen kann es hilfreich sein, den Ärger erst einmal einfach wahrzunehmen und zu akzeptieren.

**Zusatz-Tipp:**  
Lagere deinen Notfallplan in der Nähe deines Arbeitsplatzes, damit du ihn in schwierigen Situationen immer parat hast.



## VIEL ERFOLG!

### Literatur:

- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect Regulation Training (ART)*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9>
- Frenzel, A. C. & Stephens, E. J. (2011). Emotionen. In T. Götz (Hrsg.) *Emotion, Motivation und Selbstreguliertes Lernen*, Paderborn: Verlag Friedrich Schöningh
- Grunschel, C. & Fries, S. (2018). Prokrastination. In D. H. Rost, J. R. Sparfeldt & S. R. Buch (Hrsg.), *Handwörterbuch Pädagogische Psychologie* (5. Aufl., S. 665–672). Weinheim: Beltz.
- Pekrun, R., & Stephens, E. J. (2012). Academic emotions. In K. R. Harris, S. Graham, & T. Urdan (Hrsg.), *APA educational psychology handbook, Vol 2: Individual differences and cultural and contextual factors* (pp. 3–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13274-001>