



Mir ist so langweilig, ich komme zu nichts

Wie Langeweile zu Prokrastination führt und was man dagegen tun kann

Mit diesen einfachen Tipps vergeht das Lernen wie im Flug!

Kennst Du das,...

...wenn Du vor einer wichtigen Uniaufgabe sitzt und vor Langeweile **Löcher in die Luft starrst**? Sogar Putzen oder Aufräumen erscheint Dir gerade interessanter als Dich mit der Aufgabe zu beschäftigen? **Keine Sorge**, damit bist Du nicht allein!



Prokrastination?!

Von Prokrastination wird gesprochen, wenn Zeit für eine **wichtige Aufgabe** zur Verfügung steht und sie trotzdem aufgeschoben wird. Das geschieht in dem Wissen, dass das Aufschieben **nicht sinnvoll** ist und **negative Folgen** haben kann. Bis zu 70% der Studierenden geben an zu prokrastinieren (Klingsieck, 2013). **Wenn Du dieses Problem kennst, wollen wir Dir dabei helfen!**

Negative Leistungsemotionen

Eine Ursache für Prokrastination können **negative Leistungsemotionen** sein. Das sind Emotionen, die im Zusammenhang mit leistungsbezogenen Aktivitäten (z.B. dem Schreiben einer Hausarbeit) oder dem Ergebnis dieser Leistung (z.B. das erfolgreiche Bestehen einer Klausur) einhergehen (Pekrun, 2006). Eine dieser negativen Leistungsemotionen ist Langeweile. Sie ist ein **Gefühl der Eintönigkeit** infolge fehlender Anregung oder Beschäftigung.

Prokrastination & Langeweile

Wenn Dich eine Aufgabe unter- oder überfordert, kommt es zu eben jener Langeweile (Götz & Frenzel, 2010). Bei einer **Unterforderung** tritt das Gefühl auf, sich nicht weiter mit dem Thema auseinandersetzen zu müssen. Es kommt zu **Langeweile**. Andererseits kann bei neuen Themen im Studium eine gefühlte **Überforderung** auftreten. Das Thema wird als so komplex wahrgenommen, dass man nicht mehr bereit ist, sich damit auseinanderzusetzen. Man langweilt sich. Da Langeweile **negativ wahrgenommen** wird, neigen viele dann zum prokrastinieren, um sich mit **angenehmeren Dingen** zu beschäftigen (Pychyl & Sirois, 2016).

Was kannst Du jetzt machen?

Eine Methode mit der Langeweile umzugehen ist es, diese negative Emotion zu **verändern**.

Wie das geht, zeigt das ACE -Modell (Adaptive Coping with Emotions) von Berking & Whitley (2014). Nach diesem können negative Emotionen entweder akzeptiert oder verändert werden. Dabei geht es nicht darum, dass Dir gar nicht mehr langweilig sein wird. Stattdessen wollen wir die **Langeweile reduzieren** und die Situation **neu bewerten**.

Wie erreichst Du das?



Um das zu schaffen, solltest Du Dir zunächst das **Problem bewusst machen**. Warum hast Du gerade Langeweile? Dann kannst Du Dir näher überlegen, wie Du die Langeweile reduzieren kannst. Das hört sich erstmal kompliziert an, aber wir gehen das Ganze mit Dir **Schritt für Schritt** durch!

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

Unsere Beispiele könnten Dir dabei helfen :)

Der Anti-Langeweile-Plan

1. Wann hast Du das letzte Mal aus Langeweile prokrastiniert? Was hast Du statt des Lernens gemacht?

Zum Beispiel könntest Du Dich an Deine letzte Klausurenphase erinnern.

Hast Du Dich da über- oder unterfordert gefühlt? Wenn ja, warum?

Wie hast Du da das **Lernen vermieden**?

Das festzuhalten kann Dir später helfen, schneller zu merken, wenn Du anfängst zu prokrastinieren!

z.B. putzen, aufräumen, Netflix...

2. Wie würdest Du Dich lieber beim Lernen fühlen?

Es ist schwierig, Langeweile ganz zu umgehen. Stattdessen könntest Du Dir vornehmen, dass Dir **weniger langweilig** ist. Du könntest die Aufgabe so gestalten, dass Du **mehr Spaß** an der Bearbeitung hast. Was fällt Dir noch ein, um Dir das Lernen leichter zu machen?

z.B. Vorfreude auf eine Belohnung, Stolz auf Deine Leistung...

3. Was könntest Du machen, um diese angenehme Emotion zu erreichen?

Vielleicht fallen Dir ja Beispiele ein, die Dir früher geholfen haben, besser mit Langeweile umzugehen.

Überlege Dir **drei** Punkte, die Dir das Lernen angenehmer machen können & **schreib sie Dir auf**. Lass Deiner Kreativität freien Lauf!

z.B. eine Lerngruppe mit Freunden, eine kleinschrittigere **To-Do-Liste** für mehr Erfolgserlebnisse...

Und was jetzt?

Gratulation!

Den schwierigsten Teil hast Du geschafft. Versuche Dich anhand Deiner notierten Punkte, wenn Dir das nächste Mal beim Lernen langweilig ist. **Motiviere Dich** Durch Deine eigenen Ideen, dran zu bleiben.

Wir wünschen Dir ganz viel Erfolg!



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
- Götz, T., & Frenzel, A. C. (2010). Über- und Unterforderungslangeweile im Mathematikunterricht. *Empirische Pädagogik*, 24(2), 113–134
- 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, 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 F.M. Sirois & T. A. Pychyl (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (pp. 163–188). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00008-6>