



Das schaffe ich niemals...

Neue **Hoffnung** schöpfen statt Kopf in den Sand stecken:

So lässt sich **Prokrastination** überwinden!

Frauke Kreiser, Sophie Roesler, Lisa Brüwer

## Kommt Dir das bekannt vor?

Du musst eine Hausarbeit schreiben und hast noch nicht angefangen, obwohl es bereits Zeit und Gelegenheit dazu gegeben hätte? Du fühlst Dich **hoffnungslos**, überfordert und weißt nicht, wo du anfangen sollst? Du hast Angst vor der Bewertung? **Du bist nicht alleine!**

Bis zu 70 % der Studierenden prokrastinieren im Laufe ihres Studiums (Klingsieck, 2013). Vielleicht gehört Du dazu?

## Was ist Prokrastination?

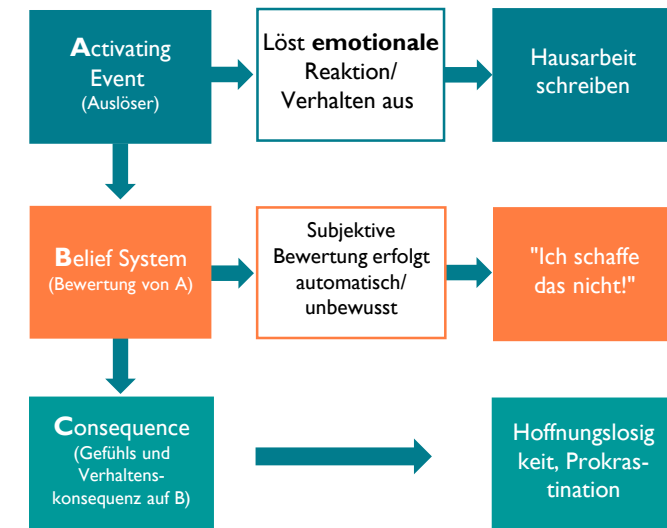
Freiwilliges Aufschieben von wichtigen, notwendigen und geplanten Aufgaben wird als **Prokrastination** bezeichnet (z.B. Klingsieck, 2013). Prokrastination im akademischen Kontext, beispielsweise im Studium, nennt man **akademische Prokrastination**. Betroffene sind sich dabei über die **negativen Konsequenzen** des Aufschubs bewusst (z.B. verpasste Abgabefristen). Dieses Verhalten ist oft mit vielen **negativen Emotionen** verbunden, die eine **Folge** der Prokrastination sein können, aber auch ein **Auslöser** dieser. **Hoffnungslosigkeit** könnte ein möglicher Verursacher von Prokrastination sein!

## Was ist Hoffnungslosigkeit?

Unter **Hoffnungslosigkeit** versteht man das Gefühl der Hilflosigkeit darüber, schlechte Ereignisse abwenden oder gute Ereignisse herbeiführen zu können (Abramson, 1989). Laut der Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006) entsteht Hoffnungslosigkeit, wenn bei einer subjektiv wichtigen Aufgabe die Erfolgserwartung gering bzw. die Misserfolgserwartung hoch ist. Das heißt: je **wichtiger** die Aufgabe und je **höher** die Erwartung, nicht so gut abzuschneiden, desto **stärker** die Hoffnungslosigkeit!

## Emotionen als Auslöser für Prokrastination?

Mit dem **ABC-Schema** (Ellis & Knaus, 1977) lässt sich erklären, wie Emotionen wie Hoffnungslosigkeit mit Prokrastination verbunden sind: die Aufgabe eine Hausarbeit zu schreiben ist der **Auslöser**, der eine automatische gedankliche **Bewertung** nach sich zieht, z.B. den Gedanken "Ich schaffe das nicht!". Diese Gedanken können in der **Konsequenz** zu Gefühlen wie Hoffnungslosigkeit führen und Verhalten wie Prokrastination auslösen.



Adaptiertes Schema von Ellis & Knaus (1977)

## Was hat Hoffnungslosigkeit mit akademischer Prokrastination zu tun?

Laut Rahimi et al. (2013) steigt die Wahrscheinlichkeit zu prokrastinieren, wenn Studierende vor einer Aufgabe Hoffnungslosigkeit empfinden, da **Prokrastination als Strategie um Aufgaben zu vermeiden** verwendet werden kann. Andersherum prokrastinieren Studierende weniger, die sich mit **Blick auf anstehende Aufgaben hoffnungsvoll** fühlen.



## Die gute Nachricht:

Der Zustand der **Hoffnungslosigkeit** lässt sich **überwinden** und damit zugleich **akademische Prokrastination reduzieren!**

Mit dem **REALITY-CHECK** kannst Du die Gedanken überprüfen, die Dir automatisch in den Kopf kommen, wenn Du an die vor Dir liegende Aufgabe denkst. So kannst Du Gedanken identifizieren, die Auslöser für Deine Hoffnungslosigkeit sein könnten.

Im ABC-Schema soll also die automatische gedankliche Bewertung des Auslösers verändert werden, um andere Konsequenzen hervorzurufen: **Hoffnung und neue Energie**, um Deine Aufgaben in Angriff zu nehmen!

Die Übung basiert auf dem Modell der **kognitiven Umstrukturierung**. Innerhalb dieses Modells sollen automatische Gedanken, die Dir in Bezug auf die vor Dir liegende Aufgabe hinderlich sind, durch hilfreiche Alternativgedanken ersetzt werden (Wirtz, 2020). Wenn Du zum Beispiel automatisch denkst: "Die Aufgabe ist viel zu schwer für mich.", steht Dir dieser Gedanke eher im Weg, als dass er Dir hilft. Ein Alternativgedanke könnte sein: "Die Aufgabe sieht schwierig aus, aber mit etwas Geduld werde ich es schaffen!". Die Übung soll Dir also helfen, Deine aktuelle Situation realistischer einzuschätzen und Deine Gefühle und Dein Verhalten entsprechend anzupassen.

- ✓ **Ziel:** Hoffnung schöpfen + Prokrastination reduzieren
- ✓ **Methode:** kognitive Umstrukturierung
- ✓ **Dauer:** etwa 10 Minuten
- ✓ **Material:** ggf. Stift und Papier

# REALITY-CHECK ✓



## Schritt-für-Schritt-Anleitung

Die folgenden Übungen kannst Du je nach Vorliebe schriftlich oder einfach im Kopf durchführen:

1. Klapp den Laptop zu! Leg Dein Handy weg! Steh von deinem Arbeitsplatz auf! Mach das Fenster auf oder geh an die frische Luft. Versuch erstmal, einen **klarerer Kopf** zu bekommen.
2. **Überlege: Wie wichtig ist diese Aufgabe? Würde es wirklich Dein Studium gefährden, wenn Du sie nicht schaffst?** Ordne die Wichtigkeit **realistisch** in Dein gesamtes Studium ein.
3. **Welche schwierigen Aufgaben hast Du in Deiner akademischen Laufbahn bereits hinter Dich gebracht?** Denk an Deine großen Meilensteine – beispielsweise Dein Abitur – Du wirst auch diese Aufgabe schaffen!
4. **Wer könnte Dich bei der Bewältigung dieser Aufgabe ermutigen und Dich dadurch dabei unterstützen, Hoffnung zu schöpfen?** Du bist nicht allein! Es ist in Ordnung, nach Hilfe zu fragen.
5. **Was erwartest Dich Schönes nach der Bewältigung dieser Aufgabe?** Hoffnung kann auch dadurch geschaffen werden, sich vor Augen zu führen, dass nicht alles unangenehm und schlecht ist!
6. **Welchen kleinen nächsten Schritt möchtest Du heute abschließen?** Diese Frage kann Dir dabei helfen, Deine Aufgabe als Zusammenstellung vieler kleiner, bewältigbarer Schritte wahrzunehmen statt als riesigen, unüberwindbaren Berg.

## Weiter geht's...!

Merke Dir die Fragen, die Dir helfen, auf dem Boden der Tatsachen anzukommen. Denk an den **nächsten Schritt statt an das große Ziel**. So kannst Du die Hoffnungslosigkeit schlagen und Energie für Deine Aufgabe schaffen. **Überfordere Dich nicht – Pausen sind wichtig!**



Wir wünschen  
Dir viel  
Erfolg!

### Literaturverzeichnis

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.96.2.358>
- Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: Singapet.
- 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>
- Rahimi, S., Hall, N.C. & Sticca, F. (2023). Understanding academic procrastination: A longitudinal analysis of procrastination and emotions in undergraduate and graduate students. *Motivation and Emotion*, 47(4). <https://doi.org/10.1007/s11031-023-10010-9>
- Wirtz, M. A., (2020). *Dorsch. Lexikon der Psychologie* (19. Aufl.). Hogrefe.
- Bildquellen: PublicDomainPictures (CC0-Lizenz) pixabay.com
- Leaflet erstellt mit Microsoft Powerpoint Version 16.73