

# No more Walks of Shame



Akademische

PROKRASTINATION



Wie können Studierende im akademischen Kontext mit dem Gefühl von Scham umgehen, um Prokrastination zu vermeiden?



## AKADEMISCHE PROKRASTINATION & LEISTUNGSEMOTIONEN

### Was ist akademische Prokrastination?

Du hast Dir fest vorgenommen, heute die lästige Hausarbeit zu schreiben. Doch trotz Deines **festen Plans** verschiebst Du deine Aufgabe immer weiter nach hinten - obwohl Dir **bewusst** ist, dass das mit **negativen Konsequenzen** für Dich einhergeht und Du eigentlich Zeit für diese Aufgaben hättest.

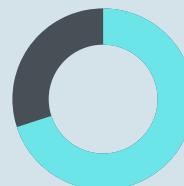
Wenn Dir das bekannt vorkommt: Keine Sorge, Du bist **nicht alleine!** Dieses Phänomen bezeichnet man nach Klingsieck (2013) als **akademische Prokrastination**, also dem freiwilligen Aufschieben von akademischen Aufgaben, trotz dem Bewusstsein, dass dies negative Konsequenzen nach sich zieht.

Bis zu **70% der Studierenden** in Deutschland sind hiervon betroffen (Klingsieck, 2013)!

Oft gehen hiermit negative Gefühle wie Stress, Frustration, Ärger, oder **Scham** einher - doch warum eigentlich Scham? Wie und warum entsteht er und wie kann Dir der Umgang mit dieser Emotion helfen, Dein Prokrastinationsverhalten zu verändern?

### Wie entstehen leistungsbezogene Emotionen?

Emotionen entstehen laut Pekrun und Stephens (2012) als **Reaktion** auf ein Ereignis. Leistungsemotionen entstehen also als **Reaktion auf eine (akademische) Leistung**, die Du erbracht hast oder eine akademische Aktivität. Sie können sowohl positiv (z.B. Stolz) als auch negativ (z.B. Scham) sein.



## AKADEMISCHE PROKRASTINATION UND SCHAM

Negative Emotionen erfüllen **wichtige Funktionen** (Berking & Whitley, 2014). Primär wollen sie Informationen vermitteln. Wenn Du versuchst Emotionen zu unterdrücken, können die Informationen, die mit ihnen einher gehen, nicht übermittelt werden.



SCHAM ENTSTEHT LAUT DER **ATTRIBUTIONSTHEORIE**. (WEINER, 1972) DANN, WENN DU DIR EINEN MISSERFOLG **SELBST ZUSCHREIBST (LOKALISATION)**, DAS GEFÜHL HAST DAS ERGEBNIS **NICHT** WIRKLICH **BEINFLUSSEN** ZU KÖNNEN (KONTROLIERBARKEIT) UND DASS ES DIE NÄCHSTEN MALE **WIEDER SO ABLAUFEN** WIRD (STABILITÄT).

### Aber welche Funktionen hat jetzt Scham?

Scham ist eine **globale negative Selbstbewertung**, welche das Bedürfnis auslöst, zu flüchten und den Wunsch sich aus der Verantwortung zu ziehen (Berking & Whitley, 2014).

Scham warnt uns aber auch vor dysfunktionalem Verhalten im akademischen Kontext und ermutigt uns unser Verhalten anzupassen

### Scham und akademische Prokrastination treten Hand in Hand auf



Scham kann laut Giguère et al. (2016) dazu führen, dass akademische Aufgaben vermieden werden: Das unangenehme Gefühl des Schams wird verdrängt und es kann zum Prokrastinieren kommen. Scham kann somit ein Motiv für Prokrastination, aber auch **eine Folge** davon sein, wenn man sich für das **Prokrastinieren schämt**.

# EFFIZIENTER UMGANG MIT SCHAM

Akademische Prokrastination ist tatsächlich eine **Strategie** um mit Scham umzugehen - nur eine **dysfunktionale** (Schünemann et al., 2022). Damit wird versucht, die negativen Emotionen, die an Aufgaben geknüpft wären, zu vermeiden. Das fühlt sich am Anfang zwar sehr gut an, weil man sich nicht mit seinen Aufgaben beschäftigt, hat auf Dauer aber negative Konsequenzen!

Aber keine Sorge: diese dysfunktionale Strategie lässt sich auch in eine funktionale ändern!



Bei einem **effizienten Umgang** mit Scham kann Dir das **adaptive coping with emotions-Modell (ACE)** von Berking und Whitley (2014) helfen. Das bedeutet, dass Du in der Lage bist, mit Deinen Emotionen je nach Situation entsprechend umzugehen. Für die erfolgreiche Emotionsregulation beinhaltet das Modell verschiedene Skills: z.B. Achtsamkeit, Identifikation der Gefühle, Gefühle anzupassen oder auch **Akzeptanz und Toleranz** der Emotionen. Für den Umgang kann es nötig sein, die Emotion auszuhalten oder anzupassen, dadurch kann auch Resilienz entstehen.

## Resilienz...

...entsteht u.a.  
durch  
Akzeptanz &  
Toleranz von  
Emotionen.

...hilft negative  
Emotionen  
auszuhalten.

...hilft mit  
Emotionen  
umzugehen.  
...hilft  
akademische  
Prokrastination  
vorzubeugen.

(Schünemann et al., 2022)

## WAS KANNST DU TUN?

Hier ist unsere Möglichkeit mit Scham als Leistungsemotion umzugehen und Resilienz aufzubauen, um Prokrastination zu verringern, die Du ganz bequem Zuhause anwenden kannst. Sie basiert auf dem ACE-Modell, ist Teil eines größeren Trainings, dem ART-Training (Berking & Whitley, 2014) und beschäftigt sich mit der Steigerung von **Akzeptanz und Toleranz negativer Emotionen**.



Nimm Dir dazu eine **Karteikarte** und überlege Dir Aspekte zu folgenden drei Punkten, die Dir bei der Regulierung Deiner Leistungsemotion Scham helfen sollen. So kannst Du sie immer dabei haben, wenn Du Dich für etwas im akademischen Kontext schämst, z.B. dafür, noch nicht mit der Hausarbeit angefangen zu haben.

### 1. WIE KÖNNTE SCHAM DIR WEITERHELPEN?

! In welchen akademischen Situationen konntest Du einen Nutzen aus Scham ziehen?

- Scham ist hilfreich für die Aufrechterhaltung von sozialen Kontakten, z.B. nach Verletzen sozialer Norm oder um Anderen zu versichern, dass du Kontakt haben willst.
- Scham als Leistungsemotion kann hilfreich sein, um Ziele zu erreichen und unpassendes Verhalten erkennen (sozial oder akademisch).

### 2. ERINNERE DICH: WAS WAREN BISHER DEINE ERFOLGE?

! Erinnere Dich an vergangene akademische Erfolge, also Situationen, in denen Du geschafft hast, Scham zu akzeptieren oder zu tolerieren. Du kannst Dich z.B. fragen:

- Wann gab es eine akademische Situation, in der Du Dich geschämt hast, noch nicht mit Deinen Aufgaben angefangen zu haben und diese dann trotzdem geschafft hast? Wie hast Du Dich danach gefühlt? Was hat Dich dazu gebracht, doch anzufangen?
- Du hast also schon mal die Scham gemeistert!

### 3. SCHAM IST NUR TEMPORÄR!

- Es wird also nicht für immer so sein! Frage Dich z.B.:
  - Wann hattest Du das Gefühl, die Scham durchgestanden zu haben? Wie hast Du Dich danach gefühlt?
  - Wie schon erläutert, empfindest Du vielleicht, dass das Gefühl der Scham für immer anhalten wird. Hier ist es wichtig, Dir klarzumachen, dass das Gefühl ein temporäres und instabiles Erleben ist, was sich auch wieder ändern wird und deshalb erstmal akzeptiert werden sollte. Die Entstehung von Scham wurde Dir oben mit der Attributionstheorie erklärt.



Reflektiere für Dich also: Scham ist **normal** und passiert jedem. Du hast auch schon viele schambehaftete Situationen gemeistert und aus ihnen gelernt! Vielleicht hast Du auch gemerkt, dass Du Dich für Vieles gar nicht hättest schämen müssen, aber ganz verhindern kannst Du Scham in Zukunft wahrscheinlich nicht. Wenn Du Dich demnächst also im akademischen Kontext für etwas schämst, kannst Du Dir die bearbeiteten Punkte anschauen und so Deine Scham besser akzeptieren und tolerieren sowie Deine Resilienz aufbauen.

Und jetzt bist Du dran!  
Mach Schluss mit der Scham!

Falls Du Dich noch weiter informieren möchtest:

Berking, M., & Whitley, B. (2014). The adaptive coping with emotions model (ACE model). In M. Berking & B. Whitley (Hrsg.), *Affect regulation training: A practitioner's manual*. Springer.

Giguère, B., Sirois, F. M., & Vaswani, M. (2016). Delaying things and feeling bad about it? A norm-based approach to procrastination. In F. M. Sirois & T. A. Pychyl (Hrsg.), *Procrastination, health, and well-being* (S. 189–212). Academic Press.

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, 24–34.

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*, Vol. 2. *Individual differences and cultural and contextual factors* (S. 3–31). American Psychological Association.

Schünemann, L., Scherenberg, V., von Salisch, M., & Eckert, M. (2022). „I'll worry about it tomorrow“—fostering emotion regulation skills to overcome procrastination. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–13.

Weiner, B. (1972). Attribution theory, achievement motivation, and the educational process. *Review of Educational Research*, 42(2), 203–215.

Design & Abbildungen von Canva