



Hinweg mit der akademischen Prokrastination

Hier findest Du einen Wegweiser, um akademische Prokrastination mit **Akzeptanz** und **Toleranz** von Angst zu reduzieren.



Lennart Wolfschmidt, Marik Glawe,
Helena Heiermann

Fällt es Dir häufig schwer, mit dem Lernen für eine Klausur zu starten?

Vielleicht besonders dann, wenn Du **Angst** hast, nicht zu bestehen...?

Hast Du das Gefühl, dass Deine Angst Dir im Weg steht?

... oder schlechter abzuschneiden, als Du es Dir wünschst

Du bist dran!



Bis zu **70%** aller Studierenden in Deutschland prokrastinieren (Klingsieck, 2013).

Akademische Prokrastination ist eine Form von **Aufschiebeverhalten im Studium**. Eine Aufgabe wird nicht begonnen oder nicht fortgesetzt, obwohl Du Dir dies eigentlich vorgenommen hattest und Du die möglichen negativen Konsequenzen des Aufschubs erahnst (Grunschel & Fries, 2018).

Negative Konsequenzen sind z.B. Stress und geringere Zufriedenheit mit dem Studium oder schlechtere Noten (Grunschel et al., 2016).

Warum prokrastinieren Studierende überhaupt?

Neben anderen Ursachen spielen auch (**Leistungs-)** **Emotionen** - insbesondere **Angst** - eine Rolle bei der Entstehung akademischer Prokrastination (Pychyl & Sirois, 2016).

Emotionen in Lern- und Leistungskontexten werden als **Leistungsemotionen** bezeichnet.

Sie sind besonders relevant für die Entstehung akademischer Prokrastination.

Wie entsteht Angst als Leistungsemotion?

Der Kontroll-Wert-Theorie zufolge entsteht Angst, wenn Leistungsaktivitäten und Ergebnisse auf eine bestimmte Weise interpretiert werden (Pekrun, 2006).

Habe ich die **Kontrolle** über das Ergebnis, oder hängt das von **äußeren Einflüssen** ab?

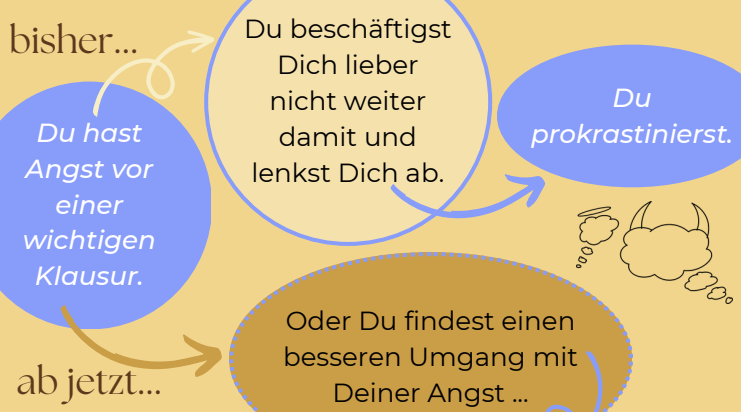
Ist die Aufgabe angenehm?

Wie wichtig ist mir das Ergebnis?

Angst entsteht vor allem dann, wenn Du ein geringes Kontrollgefühl hast und erwartest zu scheitern (Pekrun, 2006).

Prokrastination als Vermeidungsstrategie

Es gibt gute Strategien, mit Emotionen wie Angst umzugehen, aber auch schädliche. Prokrastination wird in der Forschung oft als der Versuch gesehen, der Angst aus dem Weg zu gehen, indem bestimmte Aufgaben **vermieden werden** (Pychyl & Sirois, 2016). Kurzfristig kann das funktional sein, langfristig aber schädlich! Ein besserer Umgang mit Deiner Angst kann Dir dabei helfen, **weniger zu prokrastinieren**.



Umgang mit Angst

Ein **Ansatz**, besser mit Emotionen wie Angst umzugehen, basiert auf dem **ACE-Modell** (ACE = Adaptive Coping with Emotions; Berkings & Whitley, 2014): Widerstandsfähigkeit bzw. Resilienz gegenüber negativen Emotionen erreichst Du, indem Du negative Emotionen zu **akzeptieren** und zu **tolerieren** lernst. Das ist wichtig, weil Emotionen manchmal nur verstärkt werden, wenn Du versuchst, sie zu bekämpfen.

Akzeptanz & Toleranz von Angst **bedeutet NICHT**, dass...

- ... Du die Angst mögen musst.
- ... Du immer alles akzeptierst, was Dir nicht gefällt.
- ... Du die Situation akzeptierst, die die Angst ausgelöst hat.
- ... Du aufgibst und aufhörst, die Situation verbessern zu wollen.

Akzeptanz & Toleranz von Angst **bedeutet...**

... bewusst zu erlauben, dass Angst so lange da ist, bis sie Zeit hat, sich zu verändern.

Gegen Angst anzukämpfen, kannst Du Dir vorstellen, als würdest Du einer Hydra einen Kopf abschlagen, und es wachsen sofort zwei neue nach.



Start des Wegweisers

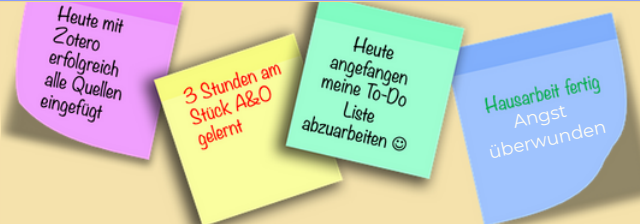
Prokrastinationsselbstvertrag

Die folgenden Hilfestellungen in Form eines Selbstvertrages sollen Dir dabei helfen, Deine Angst bezüglich Deiner akademischen Aufgaben und Leistungen zu überwinden und folglich nicht zu procrastinieren. Wir empfehlen Dir Dich darin zu verpflichten, für einen bestimmten Zeitraum den empfohlenen Schritten zu folgen.



Reflexion (Schritt 4 & 5)

Ein Kernelement im Umgang mit Deiner Angst ist die Reflexion darüber. Wir empfehlen Dir, jedes Erfolgserlebnis im Umgang mit Deiner Angst und Prokrastination festzuhalten, indem Du es aufschreibst (z.B. auf Post-Its) und es so aufhängst, dass Du täglich draufschaut.



Optional: Buddysystem (Schritt 6)

Studien haben gezeigt, dass selbst die besten Interventionen einen kleinen Motivationsbooster gut gebrauchen können (Eckert, 2017). Daher bietet es sich an, Dich mit einer Person aus Deinem direkten persönlichen Umfeld zusammenzutun. So könnt Ihr Euch gegenseitig motivieren und jeweils Erinnerungsnachrichten zuschicken.

Prokrastinationsbuddy:
Max Mustermann
Tel: 0179/123456789
Immer Mi, Do und Fr
-14:30 Uhr
Lernerinnerung
-17:30 Uhr
Reflexionsanruf

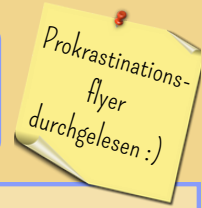


Jetzt kannst Du durchstarten!

Der folgende QR-Code führt zu einer Vertragsvorlage:



Du hast es geschafft
Dein erster Post-It



Quellen

Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training*. Springer New York.

Eckert, M. (2016). *Increasing emotion regulation skills in order to overcome procrastination* [Doctoral dissertation, Universität Lüneburg]. Leuphana Universität Lüneburg.

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). Beltz.

Grunschel, C., Schwinger, M., Steinmayr, R., & Fries, S. (2016). Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being. *Learning and Individual Differences*, 49, 162–170.

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

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.

Pychyl, T. A. & Sirois, F. M. (2016) Procrastination, emotion regulation, and well-being. In T. A. Pychyl & F. M. Sirois (Hrsg.), *Procrastination, health, and well-being* (S. 163–188). Academic Press.

Bildquelle: PublicDomainPictures (CCO Lizenz) / pixabay.com
Design und Abbildungen von Canva.com