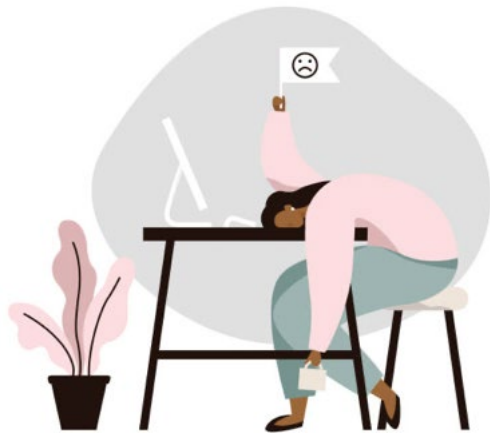


Spaß ~~Langeweile~~ im Studium

Erstelle Dein
individuelles
Backrezept gegen
Prokrastination



Jette Angenendt, Lisa Föckersperger,
Anna Schnickmann & Vincent Pohl

Kommt Dir das bekannt vor?

Du hast Dir vorgenommen, eine wichtige Studienaufgabe zu erledigen. Aber diese Aufgabe ist eintönig, trocken oder insgesamt einfach nur langweilig. Du hast keine Lust, die Aufgabe zu erledigen und fängst stattdessen lieber an, Dich mit anderen Dingen zu beschäftigen. „Das mache ich später“ sagst Du Dir dann jedes Mal.

Mit diesem Phänomen, das als akademische Prokrastination bezeichnet wird, bist Du nicht allein!

Akademische Prokrastination was ist das?

Unter **akademischer Prokrastination** versteht man das freiwillige Aufschieben von einer beabsichtigten Studienaufgabe. Eine Handlung wird nicht angefangen oder fortgesetzt, obwohl man die negativen Konsequenzen des Aufschubs kennt. Solche negativen Konsequenzen können z.B. Stress oder Lernbeeinträchtigungen sein.

Dieses Phänomen ist weit verbreitet: **Bis zu 70% aller Studierenden** geben an, dass sie prokrastinieren (Klingsieck, 2013).

Wusstest Du, dass negative Emotionen, wie Langeweile, zu Prokrastination führen können?

Was ist Langeweile?

Langeweile...

- ist, die "**unangenehme Erfahrung, eine befriedigende Tätigkeit ausüben zu wollen, aber nicht zu können**" (Eastwood et al., 2012).
- entsteht aus einem Mangel an Abwechslung, Anstrengung und Unterhaltung oder einem Gefühl der Über- und Unterforderung
- ist eine Leistungsemotion und tritt z.B. bei leistungsbezogenen Aktivitäten wie Lernen auf (Pekrun, 2006).

Langeweile & akademische Prokrastination

Wusstest Du, dass negative Emotionen, wie z.B. Langeweile, zu akademischer Prokrastination führen können? Möglicherweise gefällt Dir Dein Lernthema nicht und Du hast einfach keine Lust, anzufangen? Es kann gut sein, dass diese unangenehme Aufgabe ursächlich für Deine Langeweile ist. Um der Langeweile zu entgehen, machst Du lieber etwas, das Dir Spaß macht. Allerdings verstärkt das Aufschieben nur Deine negativen Emotionen.

Doch es gibt hilfreiche Tipps, wie Du den Teufelskreis durchbrechen kannst!

Was hilft gegen Langeweile?

Forscher:innen haben bereits belegt, dass akademische Prokrastination das Resultat eines unpassenden Umgangs mit negativen Emotionen sein kann - wie eben Langeweile (Pychyl & Sirois, 2016).

Eine **intensive Auseinandersetzung** mit der Emotion Langeweile soll helfen, zukünftig nicht mehr in das akademische Prokrastinieren zu verfallen (Berking & Whitley, 2014). Dabei ist es zunächst wichtig, die eigenen Gedanken und Gefühle zu ergründen, um dann eine Verhaltensänderung (z.B. Umgestaltung der Aufgaben) anzustreben.

Und genau dabei soll Dir das Backrezept helfen! Das eigene Erleben von Langeweile zu verstehen und zu verändern, hilft nicht nur gegen Prokrastination, sondern fördert auch Deinen Spaß am Studium.

Sag der Langeweile nun endlich den Kampf an und entwickle Dein persönliches Backrezept!



Quelle aller Bilder: <https://pixabay.com>

Dein Backrezept gegen Langeweile

Eine kurze hilfreiche Aufgabe...

Die Aufgabe soll Dir dabei helfen, die Prokrastination durch Langeweile zu überwinden. Du brauchst dazu nur ca. 10 Minuten Zeit, einen Zettel und einen Stift.

1. Mache Dir zu jedem Punkt aus dem Backrezept gegen Langeweile eigene Gedanken.
2. Schreibe Dir die Punkte auf einen Zettel und lege sie in greifbare Nähe, um Dich daran zu erinnern, falls Dich die Langeweile wieder überkommt.

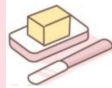
1. Schritt:

Wähle eine Aufgabe aus, die Du aufschiebst, weil sie Dich langweilt.



2. Schritt:

Nenne Gründe, die für die Langeweile verantwortlich sind (z.B. *uninteressante Aufgabe, unansprechendes Material,...*).



3. Schritt:

Welche Gedanken und Gefühle gehen mit Deiner Langeweile einher? *Fühlst Du Dich gereizt, zappelig oder innerlich leer?*



4. Schritt:

Überlege Dir, wie Du Deine Aufgaben spannender gestalten kannst und zu Deiner Zieleemotion (Freude) gelangst (*Mindmaps, Karteikarten, Lerngruppen*).



Jetzt bist Du dran!

5. Schritt:

Überprüfe regelmäßig, ob Du Deine Ziele einhältst. Wenn nötig, setze dir Ziele neu (Schritt 3) oder ändere deine Strategie (Schritt 4).



6. Schritt:

Belohne Dich für Deinen Aufwand!



Wie wäre es mit einer Auszeit mit Freunden, einem Filmabend oder einem Spaziergang im Grünen? Oder Deinem Lieblingskuchen?

Dein Backrezept kannst Du gut sichtbar an Deinem Arbeitsplatz platzieren und bei Bedarf nachschlagen.



Viel Erfolg beim Ausprobieren!

Literatur zum Nachlesen

- Berking, M., & Whitley, B. (2014). *Affect regulation training: A practitioner's manual*. Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-1022-9>
- Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495. <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>
- 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.
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. In T. A. Pychyl, & F. M. Sirois (Eds.), *Procrastination, health, and well-being* (pp. 163–188). Academic Press.