

# Einmal tief durchatmen

Angeleitete Atemübung  
gegen akademische  
Prokrastination

Weniger Frust  
mehr Entspannung



Linus Hommel und Findus Düreth

## Prokrastination

Wer kennt es nicht: Die Klausuren rücken immer näher und Du fängst trotzdem erst kurz vorher an zu lernen. Ein klarer Fall von akademischer Prokrastination! Ein besonderer Fall des Aufschiebens, bei dem eine Handlung nicht angefangen oder nicht fortgesetzt wird, obwohl Du Dir diese eigentlich vorgenommen hastest und Du die potentiellen negativen Konsequenzen des Aufschubs erahnst (Grunschel & Fries, 2018). Dieses Verhalten hat verschiedene negative Konsequenzen wie bspw. mehr Stress (Tice & Baumeister, 1997) und einen verschlechterten psychischen und physischen Gesundheitszustand.

Mit dem Prokrastinieren bist Du aber nicht allein! Ca. 70% der Student:innen prokrastinieren (Klingsieck, 2013).

### Ein Grund für Prokrastination: Frust

Studierende berichteten in einer Interviewstudie, dass sie akademische Aufgaben unter anderem prokrastinieren, weil sie Frust empfinden. Zudem konnte gezeigt werden, dass Frust, genau wie Prokrastination, mit verminderterem selbstreguliertem Lernen einher geht (Grunschel et al., 2013).



## Zusammenhang Frust und Prokrastination

### Frust als Leistungsemotion

Emotionen treten auch dann auf, wenn Du gerade am arbeiten oder lernen bist – Du also etwas leisten musst. Leistungsemotionen entstehen durch die Bewertung Deiner Leistung, z. B. Freude, Angst, Langeweile, Scham (Pekrun & Stephens, 2012).

Bestimmt hast Du das auch selbst schon erlebt: Du hast in einer Klausur besser abgeschnitten als Du dachttest und das hat Dich voll glücklich gemacht! Oder Du hast an einer wichtigen Aufgabe gearbeitet und bist einfach nicht weitergekommen: Am liebsten wolltest Du die Bücher wegwerfen und frustriert ein Eis essen. Ein klassischer Fall von einer negativen Leistungsemotion ist also auch Frust. Nach Schmidt et al. (2010) ist Frust eine Emotion, die vor allem zu Verdrängungs- und Unterdrückungsstrategien führt.

### Prokrastination als ineffektive Regulationsstrategie

Prokrastination ist in diesem Fall eine ineffektive Emotionsregulationsstrategie, durch die negative Emotionen wie Frust vermieden werden. Daher ist das Entwickeln und Anwenden von adaptiven Strategien hilfreich, um die negativen Emotionen zu verändern und nicht zu verdrängen (Van Eerde & Klingsieck, 2018).

# Wohin mit der Frust?

## Stress und Frust

Im Arbeitskontext zeigte eine Studie, dass es einen großen Zusammenhang zwischen Stress und Frustration gibt (Chen & Spector, 1991). Wenn Du sehr stark gestresst bist, wirst Du also sehr wahrscheinlich auch mit hoher Frustration konfrontiert sein.

## Die Wissenschaft zeigt: Atmen hilft

"Einmal tief durchatmen." Auch im Volksmund gibt es Sprichwörter, bei denen es um den Effekt von Atmen auf Stress geht. Eine große Analyse aus dem Jahr 2023 konnte zeigen, dass Atemübungen dafür sorgen können, dass sich Stress reduziert (Fincham et al., 2023). Egal ob einer Einzelperson oder einer Gruppe beigebracht, die Interventionen mit Fokus auf langsames Atmen erwiesen sich als wirksam. Dafür müssen Personen nicht vor Ort sein, da auch eine Anleitung der Atemübungen aus der Ferne wirksam waren.

## Was kannst Du tun?

Die folgende Atemübung soll Dir eine effektive Emotionsregulationsstrategie anbieten. Nutze diese immer dann, wenn Du frustriert bist und merkst, dass Du deshalb Deine Aufgaben nicht mehr erledigst oder damit gar nicht erst anfängst – Du also prokrastinierst. Die Atemübung soll Dir dabei helfen, etwas runterzukommen und dadurch in eine Stimmung zu kommen, die Dir beim Erledigen deiner Aufgaben nicht im Weg steht.

Nimm Dir 10 Minuten Zeit und suche Dir einen ruhigen Ort, an dem Du ungestört bist. Wenn es Dir bei der Konzentration hilft, dann kannst Du auch entspannende Musik anmachen.

## Angeleitete Atemübung

1. Nimm eine für Dich angenehme Position ein.
2. Hör in Dich hinein und nimm wahr, was Du momentan fühlst. Versuche, diesem Gefühl einen Namen oder eine Beschreibung zu geben ("Ich spüre gerade Frust.").
3. Was immer Du fühlst, ist okay. Versuche, dieses Gefühl zu akzeptieren und nicht dagegen anzukämpfen. Dadurch, dass Du es zulässt, kann es auch leichter wieder gehen.
4. Atme nun ganz tief ein und nimm wahr, wie sich Deine Lungen mit Luft füllen.
5. Atme ganz bewusst aus und nimm die Pause wahr, die danach entsteht. Spürst Du, wie die Anspannung Deinen Körper verlässt?
6. Achte beim Atmen darauf, wie sich Dein Brustkorb hebt und senkt.
7. Stell Dir vor, dass Du mit jedem Atemzug den aufgestauten Frust durch Deine Lungen heraus atmest.
8. Wiederhole diesen Prozess, bis Du Dich ruhiger und entspannter fühlst.
9. Setz Dich nun noch einmal gerade hin und spüre in Dich hinein. Hat sich Dein Gefühl verändert? Ist es stärker oder schwächer geworden? Fühlt sich Dein Kopf wieder freier an?
10. Falls Du Dich noch nicht besser fühlst, wiederhole diese Übung so oft, wie Du magst!

## So geht es jetzt weiter:

- Tipp 1:** Verschaffe Dir erstmal einen Überblick über Deinen Lernstoff und erstelle Dir einen Lernplan, mit kleinschrittigen und realistischen Zielen.
- Tipp 2:** Plane regelmäßige Pausen ein.
- Tipp 3:** Lerne, auf Deinen Körper zu hören. Finde heraus, wie sich Frustration und Konzentrationsverlust bei Dir andeuten und versuche, frühzeitig zu reagieren.
- Tipp 4:** Gefühle zu haben, ist absolut normal und kein Gefühl ist an sich falsch. Versuche sie zu akzeptieren.

**Danke fürs Mitmachen und viel Kraft für Deine weiteren Uniaufgaben!**

## Quellen

- Chen, P. Y. & Spector, P. E. (1991). Negative affectivity as the underlying cause of correlations between stressors and strains. *Journal of Applied Psychology*, 76(3), 398-407. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.76.3.398>
- Fincham, G.W., Strauss, C., Montero-Marin, J. & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific Reports*, 13, Article 432. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>
- Grunschel, C., Patrak, J. & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28, 841-861. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0143-4>
- Grunschel, C. & Fries, S. (2018). Prokrastination. In D. H. Rost, J. R. Sparfeldt & S. R. Buch (Hrsg.), *Handworterbuch Pädagogische Psychologie* (5. Aufl., S. 665–672). Beltz.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in different life-domains: Is procrastination domain specific? *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 32(2), 175–185. <https://doi.org/10.1007/s12144-013-9171-8>
- Pekrun, R. & Stephens, E. J. (2012). Academic emotions. In K. R. Harris, S. Graham, T. Urdan, S. Graham, J. M. Royer, & M. Zeidner (Hrsg.), *APA educational psychology handbook. Individual differences and cultural and contextual factors* (S. 3–31). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13274-001>
- Schmidt, S., Tinti, C., Levine, L.J. & Testa, S. (2010). Appraisals, emotions and emotion regulation: An integrative approach. *Motivation and Emotion*, 34(1), 63–72. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9155-z>
- Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- van Eerde, W. & Klingsieck, K. B. (2018). Overcoming procrastination? A meta-analysis of intervention studies. *Educational Research Review*, 25, 73–85. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2018.09.002>