

WAS IST PROKRASTINATION?

Prokrastination, auch bekannt als chronisches Aufschieben, beschreibt das Vertagen von zu erledigenden Aufgaben. Dabei wird eine Handlung nicht initiiert oder nicht fortgesetzt, obwohl man sich dieses eigentlich vorgenommen hatte und nun die potentiellen negativen Konsequenzen erahnt. 80% der Studierenden leiden unter Prokrastination (Grunschel & Fries, 2018).

ENG DAMIT VERBUNDEN

Jeder kennt doch dieses Gefühl, dass das alles keinen Sinn ergibt und man sein Ziel sowieso nicht erreichen kann. Damit bist du auch überhaupt nicht allein – das geht uns allen mal so und die beste Nachricht: du kannst etwas dagegen tun!

Dieses Gefühl ist besser bekannt unter dem Begriff Hoffnungslosigkeit, genauer gesagt als negative Erwartungen einer Person über sich und ihre Zukunft (Beck, 1970). Wenn etwas bereits hoffnungslos erscheint, kennst du vielleicht die Unlust, mit der du jene Aufgabe weiter vor dir herschiebst – du prokrastinierst. Wenn alles sowieso schon unerreichbar erscheint, kann man es dann nicht auch einfach sein lassen?

NEIN! Wehren wir uns gegen die aufkommende Hoffnungslosigkeit!

Beispielsweise können wir dafür unsere **Selbstwirksamkeit** stärken. Aber was genau ist das eigentlich?

Im einfachsten Sinne ist unsere Selbstwirksamkeit das, was vorhersagt, wie wir mit einer Situation umgehen und bewerten, welche Bewältigungsstrategie gewählt wird und wie viel Aufwand und Zeit wir investieren. Mit jeder Situation, die wir so erfolgreich meistern, steigt unsere Selbstwirksamkeit und bei der nächsten bedrohlichen Situation wird es ein bisschen einfacher damit umzugehen und uns der Situation zu stellen, anstatt in die Hoffnungslosigkeit zu verfallen (Bandura, 1997).

Je mehr wir das Gefühl haben, uns auf die Quelle des **Mastery-Empfindens** verlassen zu können, desto größer sind die Auswirkungen auf unsere Selbstwirksamkeit. (Bandura, 1977)

Ein Weg, die Selbstwirksamkeit zu unterstützen, sind positive **Self-Affirmations**. Self-Affirmations als solche beruhen darauf, dass wir immer versuchen unser Selbstbild zu bewahren. Ein Weg dies zu tun, ist sich davon zu überzeugen, dass die Situation zu bewältigen ist und sich daran zu erinnern, dass man in ähnlichen Situationen bereits Erfolgserlebnisse erlebt hat (Sherman et al., 2006).

„ICH SCHAFFE DAS NICHT!“

YES, YOU CAN!

WAS DU TUN KANNST, WENN DU HOFFNUNGSLOS ALLES VOR DIR HERSCHIEBST.

WAS SOLL ICH TUN?

- Nimm dir einen Zettel und 10 Minuten Zeit. Beantworte nun dir selber folgende vier Fragen und schreib dies auf:
- 1. Wann hast du – in der Uni, in der Schule oder im Kindergarten – schon einmal etwas geschafft, von dem du zu nächst dachtest, es sei fast unmöglich zu schaffen? Schreib auf, was das Hindernis war, wie du es überwinden konntest und wie du dich danach gefühlt hast.
- 2. Was ist deine aktuelle Situation, in der du dich hoffnungslos fühlst? Wieso fühlst du dich hilflos? Versuche zu reflektieren, was dir Sorgen bereitet und dich lähmt.
- 3. Wie würdest du dich fühlen, wenn du merkst, dass du es die Situation doch bewältigen kannst? Schreib mindestens 3 Stichpunkte dazu auf.

- 4. Was aus der Antwort auf Punkt 1 wird dir in der aktuellen Situation auch wieder helfen können? Welche Stärken hast du gezeigt? Was hat dich dazu motiviert, das Hindernis zu bewältigen?
- Schreibe dir ein paar Sätze auf, die dich daran erinnern sollen, wenn du dich wieder so hoffnungslos fühlst. Hänge Sie dir nun irgendwo hin, wo du sie möglichst oft im Blick hast (z.B. an den Spiegel, über den Schreibtisch etc.). Ein Beispiel wäre:

„Ich bin mutig und kann Hindernisse überwinden, weil ich damals in der 5. Klasse ein ganzes Gedicht aufgesagt habe, obwohl es mir unangenehm ist, vor anderen Menschen zu reden. Da war ich sehr stolz auf mich.“

QUELLEN

Campbell, L. (1987). Hopelessness. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 25(2), 18-22. // Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.// Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The psychology of self-defense: Self-affirmation theory. *Advances in experimental social psychology*, 38, 183-242.

„Ich bin stark und schlau!“