



Liebe Prokrastinations-Expert:innen,

willkommen zu unserem Februar-Newsletter. Solltet ihr euch aktuell auch zwischen Klausurenstress, Deadline-Rush und Panikmomenten beim Nachrichten schauen befinden – damit seid ihr nicht allein! Wir fragen uns bei diesen ganzen Herausforderungen immer öfter: Wie sollen wir bei all der Aufregung einen kühlen Kopf bewahren? Was hilft dabei, positiv nach vorne zu blicken? Wie schaffen wir es, weiter für unsere Ziele und Bedürfnisse einzustehen?

Wir widmen diesen Newsletter heute deshalb einem feinen, aber mächtigen Gefühl:
Hoffnung

Warum ausgerechnet Hoffnung? Braucht es in herausfordernden Zeiten nicht Tatendrang, Gewissenhaftigkeit und ein entschiedenes Auftreten? Hoffnung fühlt sich irgendwie weich, verletzlich und naiv an. Doch wenn alles um uns herum hart wird, kann es fast schon ein Akt der Rebellion sein, weich zu bleiben. Sich selbst zu öffnen für die Möglichkeit, dass das Gute überwiegen wird. Hoffnung schenkt uns außerdem die innere Kraft, die uns antreibt, auch in schwierigen Situationen nach vorne zu schauen. Menschen, die hoffnungsvoll durchs Leben gehen, sind langfristig sogar widerstandsfähiger. Denn sie sind dazu in der Lage, auch in misslichen Lagen Lösungen für Probleme zu finden und aus Krisen zu lernen, anstatt von ihnen überwältigt zu werden.

Hoffnung gibt uns das Gefühl, dass es trotz aller Widrigkeiten einen Weg nach vorn gibt. Sie ermutigt uns dazu, aktiv zu bleiben und den Glauben an bessere Zeiten zu bewahren. Hoffnung wird deshalb in der psychologischen Forschung oft im Zusammenhang mit dem Erreichen persönlicher Ziele untersucht. Hoffnungsvolle Menschen gehen aber nicht einfach davon aus, dass ihre Ziele ohne ihr Zutun erreicht werden. Sie suchen aktiv nach Handlungsmöglichkeiten, sind flexibler, wenn sich Hindernisse auftun und verweilen insgesamt länger bei der Zielerreichung ([Snyder, 2002](#)). Sie empfinden außerdem ein höheres subjektives Wohlbefinden, wenn sie ihre Ziele dann erreicht haben ([Baley et al., 2007](#)). Dabei ist der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Hoffnung besonders bei selbstbestimmten Zielen gegeben. Wenn ich mir selbst ein Ziel gesteckt und mich hoffnungsvoll an die Zielerreichung gesetzt habe, hat die Zielerreichung eine stärkere Auswirkung auf mein Wohlbefinden als bei fremdbestimmten Zielen ([Ryan & Deci, 2000](#)). Sich hoffnungsvoll und positiv den eigenen Zielen zu widmen, erhöht gleichzeitig auch die Wahrscheinlichkeit, weniger deprimiert bei Rückschlägen zu reagieren, denn diese Einstellung ermutigt dazu, seine Vorhaben resilient und zielstrebig umzusetzen ([Arampatzi et al., 2019](#)). „Ich hoffe darauf, dass es gut wird und tue mein möglichstes, um das zu erreichen.“, löst eine andere Stimmungslage und Motivation aus als zu sagen: „Ich gehe jetzt einfach davon aus, dass alles gut wird.“ So ist auch der Zusammenhang, zwischen Hoffnung und Prokrastination zu erklären ([Gadosey et al., 2024](#)). Davon auszugehen, „dass es schon irgendwie klappen wird“, lässt einen eher in Passivität verfallen.

Dabei ist es egal ob es darum geht, einen Klimmzug zu schaffen, die nächste Prüfungsphase gut zu überstehen oder die Demokratie zu schützen. Wir brauchen die Einstellung, dass unsere Ziele erreichbar sind, das Wissen darum, warum uns das so wichtig ist, und den Mut uns für diese Ziele einzusetzen.

Um gemeinsam hoffnungsvoll zu bleiben, findet ihr ab nächster Woche an der ProLernen Pinnwand auf H4 Post Its, auf denen ihr notieren könnt, was euch aktuell Hoffnung gibt. Eine Anregung dazu, diese Fragen zu beantworten, findet ihr auch im beigefügten Arbeitsblatt. Wir hoffen, ihr setzt euch dafür ein, dass es euch aktuell richtig gut geht und dafür, dass das auch so bleibt!

*For there was always light.
If only we're brave enough to see it.
If only we're brave enough to be it.*
The Hill We Climb, Amanda Gorman

Euer Team von ProLernen



Der gesamte Newsletter steht unter der Creative-Commons-Lizenz CC-BY-NC-ND 4.0