



Liebe Prokrastinations-Expert:innen,

der Oktober ist fast vorbei, die Kürbisse sind geschnitzt und der Semesterstart hoffentlich gut über die Bühne gebracht. Wenn wir uns erst einmal einen Überblick über die anstehenden Anforderungen im Semester gemacht haben, sinkt erfahrungsgemäß unser Stresslevel wieder ab, bevor es dann zur Prüfungsphase wieder losgeht. So unangenehm Stress aber auch ist, kann erst uns auch in die Aktivität bringen, motiviert uns dazu, die Hausarbeit dieses Mal vielleicht nicht doch erst kurz der Deadline zu beginnen und zeigt uns, welche Dinge uns wirklich wichtig sind. Gut, wenn wir uns zwischendurch immer wieder Zeit nehmen und uns fragen: Wie gestresst bin ich aktuell eigentlich?

Stress ist eine angeborene Schutzfunktion unseres Körpers, die dazu dient uns vor möglichen Gefahren zu bewahren und uns für einen Angriff zu wappnen. Erhöhte Herzfrequenz und Verengung der Pupillen, eignen sich für den Angriff von einem Säbelzähntiger ganz hervorragend. Dass aber unser präfrontaler Cortex in Stresssituationen weniger gut durchblutet wird, kann in Lernphasen ziemlich hinderlich sein.

Deshalb lohnt es sich, sich dem ganzen Thema noch mal aus einer anderen Sicht zu widmen. Wenn diese Stressreaktion schon so lange überdauert hat, was können wir ihr denn vielleicht auch Gutes abgewinnen?

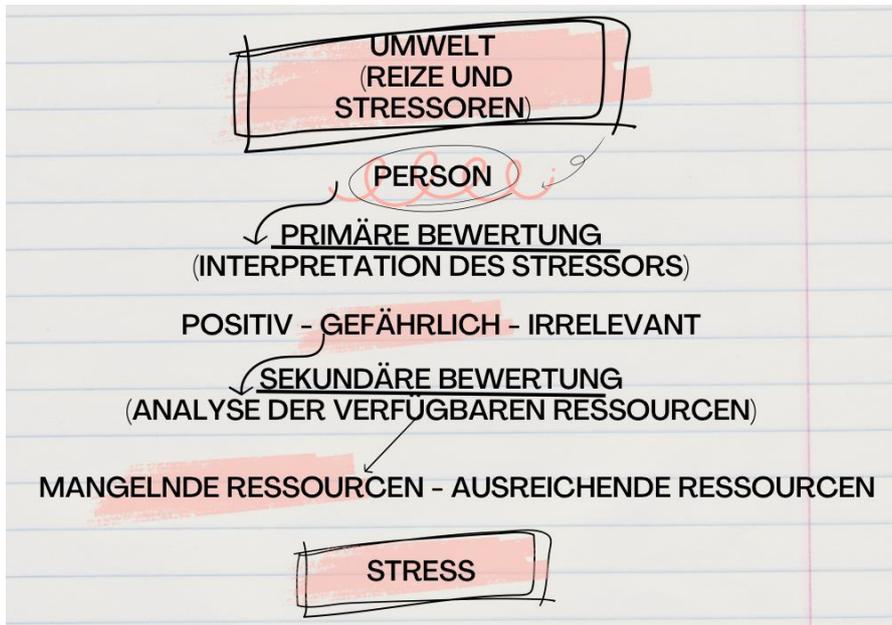
Hier kommt ein Modell mit einem recht sperrigen Namen ins Spiel: Das Yerkes-Dodsen Gesetz (1908). Auch das gibt es schon lange, zwar nicht so lange wie es keine Angriffe von Säbelzähntigern gibt, aber die Überdauerung dieses Modells spricht wohl doch für den Wahrheitsgrad der dahintersteht. Das Gesetz besagt, dass wir für ein optimales Leistungsniveau bestenfalls einen mittleren Grad an Anspannung erleben.



Das kannst du auch an dir selbst beobachten. Wenn dein Stresslevel zu hoch ist, bist du wie blockiert und überhaupt nicht mehr aufnahmefähig. Auch Phänomene wie Blackout in Prüfungen können so erklärt werden. Die Abbildung zeigt aber auch, dass zu wenig Aktivierung genau so wenig leistungsförderlich ist. Das könnte erklären, warum wir uns besonders zur Mitte des Semesters so schwer dazu motivieren können, etwas zu tun. Wenn die Deadline dann aber näher rückt und wir in dezente Panik verfallen, weil wir in den letzten Wochen zu wenig aktiv waren.

Neben situativen Faktoren wie Semesterstart oder Prüfungsphase, hat Stress aber auch eine große subjektive Komponente. Das lässt sich besonders an dem Transaktions-Modell nach Lazarus (1991) erkennen. Dieses besagt, dass Stress IMMER ein subjektiver Spannungszustand ist, der aus einer Bewertung der Situation und einer Bewertung der individuellen Ressourcen entsteht. Ein Beispiel könnte die anstehende qT Abgabe für ein Seminar sein. Eigentlich nimmt das nicht viel Zeit in Anspruch und du weißt auch schon, wie

du dabei vorgehen möchtest. Wenn jetzt aber etwas Unvorhergesehenes dazu kommt, dein Mitbewohner plötzlich auszieht (bestimmt auch noch ausgerechnet der, der den WLAN Vertrag unterschrieben und damals die Waschmaschine mitgebracht hat), oder du feststellst, dass das Bafög Amt mal wieder einen neuen Nachweis von dir braucht, dann sinken deine subjektiv empfundenen Ressourcen an Zeit und Belastbarkeit. Genau dann erscheint eine Kleinigkeit, wie die Abgabe für ein Seminar, auf einmal wie eine bedrohliche und absolut nicht schaffbare Herausforderung.



Gut ist, wenn man die eigenen Ressourcen und Belastungen deshalb immer im Blick behält. Wer weiß, dass die letzten Wochen echt viel los war und zum Beispiel bemerkt, dass er immer reizbarer oder Einschlafprobleme hat, kann unmittelbar etwas dagegen tun und die Zeit am Wochenende vielleicht doch lieber für einen Serienmarathon, anstatt für einen Städtetrip nutzen.

Wie es um deine persönliche Belastung momentan gestellt ist, kannst du im beigefügten Arbeitsblatt checken.

Wir wünschen dir für die kommende Zeit das richtige Maß an Aktivierung und Erholung! Ein Punkt noch in eigener Sache: Falls dir solche Selbstreflexionen Spaß machen, würden wir uns freuen, wenn du an einer unserer aktuellen Studien teilnehmen könntest:

**Thema:** Wie lernen Studierende wissenschaftliches Arbeiten?

**Dauer:** ca. 10–15 Minuten

**Benefits:** Wenn du ausgewählt wirst, kannst du mit einer kleinen Aufgabe **bis zu 20 Euro** verdienen.

**Zeitraum:** Teilnahme möglich zwischen dem 07.10. und dem 30.11.2024

**Teilnahme:** [https://ww2.unipark.de/uc/WissArb\\_2024/](https://ww2.unipark.de/uc/WissArb_2024/)

Dein Team von ProLernen



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