

Liebe Prokrastinations-Expert:innen,

Und schon ist er da, der letzte Monat des Jahres. In unserer Adventsausgabe haben wir heute eine Anti-To-Do-Liste für einen aufgeräumteren Jahresabschluss (*Impulse für einen selbstregulierten Studienalltag*), erklären was gute Laune mit Prokrastination zu tun hat (*Blick in die Forschung*) und verraten euch, mit welchem Ansatz man lernen kann, eigene Emotionen als unverzichtbare Entscheidungshilfe zu nutzen (*Angebote*).

Viel Freude beim Lesen und euch allen eine besinnliche Vorweihnachtszeit!



Impulse für einen selbstregulierten Studienalltag

Unsere Leistungsfähigkeit ist relativ. Nach einer erholsamen Nacht und einem entspannten Morgen sind wir in der Regel produktiver, als nach einer Nacht im Hostel. Im 8 Bett Zimmer. Mit schnarchendem Nachbarn. Das wissen wir und trotzdem fällt es uns oft schwer, die Verbesserung unseres Allgemeinzustands in Angriff zu nehmen. Denn, self-care ist ja gut und schön aber wer bitte hat dafür neben einem stressigen Uni-Alltag noch Zeit? Spätestens dann, wenn Selbstfürsorge bedeutet, dass wir Verabredungen absagen, unerledigte To Dos liegen lassen oder uns wohl möglich währenddessen mit einem Gefühl von Faulheit quälen, ringen wir uns meistens doch zu ein wenig Produktivität durch. Blinder Aktionismus aber hat noch niemanden erfolgreich gemacht. Erst recht nicht, wenn wir dabei nur das erledigen, was aktuell dringend ansteht und dabei langfristige Ziele oder sogar die Verbesserung unserer psychischen Gesundheit, auf der Strecke bleiben.

Insbesondere in der Vorweihnachtszeit gibt es unzählige Dinge, die wir unbedingt noch machen wollen. Glühwein trinken, Plätzchen backen, Geschenke kaufen, Familie und Freunde sehen. Vielen von uns geht dann die eigentliche Sinnhaftigkeit, das erhoffte Weihnachtsgefühl, verloren.

Unser Impuls für diesen Monat lautet deshalb nicht: was möchtest du bis zum Jahresende noch erledigen, sondern: was kannst du eigentlich auch getrost wieder von deiner To Do Liste streichen? Was hattest du dir noch vorgenommen aber wenn du mal ehrlich bist, ist das, im Hinblick auf dein Energielevel, doch keine so gute Idee? Dazu findest du im Anhang ein Arbeitsblatt: Die Anti-To-Do-Liste. Anstatt dir mehr und mehr aufzubürden, kannst du dich so auf das fokussieren, was wirklich wichtig ist. Klingt gewagt? Probiere es gerne aus.



Ein Blick in die Forschung

Solche Techniken, also etwa die Priorisierung von Aufgaben, das Aufräumen der To Do Liste, das im Blick behalten unserer Bedürfnisse, werden in der Forschung unter Strategien zur Selbstregulation zusammengefasst. Auch unsere Emotionen spielen dabei eine wichtige Rolle. Die Fähigkeit sich selbst, durch bestimmtes Verhalten oder innere Prozesse, in eine gute Stimmung zu versetzen, wird in der Forschung die Selbstregulation von positiven Affekt genannt. Diese ist nachweislich ein wichtiger Faktor in der Verringerung von Prokrastination. Warum? Aufgaben, die für uns mit aversiven Gefühlen einhergehen, die wir zum Beispiel als schwierig, anstrengend oder unangenehm empfinden, werden von uns viel wahrscheinlicher aufgeschoben als solche, die uns Freude bereiten (Pychyl et al., 2000; Steel, 2007).

Was es also gilt zu lernen ist, sich bei aufkommenden Schwierigkeiten weniger oft zu denken: „Das mache ich morgen, darauf habe ich gerade keine Lust!“ Stattdessen dürfen wir Strategien entwickeln, mit diesen negativen Emotionen funktional umzugehen. Die beste Strategie das negative Gefühl einer anstehenden, unangenehmen Aufgabe loszuwerden ist schließlich immer noch, diese Aufgabe erfolgreich bewältigt zu haben.

Was also kann helfen mit den negativen Gefühlen bei anstehenden Aufgaben umzugehen, ohne diese direkt abubrechen?

- Werde Expert:in deiner Stärken und Werte: Warum glaube ich, bin ich dazu in der Lage diese unangenehme Aufgabe zu bewältigen und warum ist es mir so wichtig, dieses Ziel zu erreichen? (Kuhl, 2000).
- Zeitperspektive einnehmen: Statt mir die Vorteile vor Augen zu führen, die es hätte jetzt etwas angenehmes aber unwichtiges zu tun, hilft es mir vor Augen zu führen, welche negativen Konsequenzen es für mich in der Zukunft hätte, meine wichtige Aufgabe zu unterbrechen (Sirois & Tosti, 2012). Zum Beispiel, dass ich dieses unangenehme Gefühl einer unerledigten Aufgabe immer noch mit mir rumschleppe.
- Aktuelle Bedürfnisse im Blick haben: Wenn ich schlecht gelaunt bin, müde oder hungrig, dann fällt mir der Einsatz funktionaler Strategien noch schwieriger und ich tendiere eher dazu, Dinge vor mir herzuschieben (Wieland et al., 2021).

Wenn ich dazu in der Lage bin, bei anstehenden Schwierigkeiten zuversichtlich und bei guter Laune zu bleiben, helfen mir diese positiven Emotionen dabei meine Lösungsstrategien zu erweitern, fördern meine Kreativität und lassen mich die anstehende Aufgabe mit mehr Fokus und Effizienz angehen (Frederickson, 2004).

Aktuelle Angebote

Das unser Gefühl zu anstehenden Aufgaben nicht immer ausschließlich gut oder ausschließlich schlecht ist, sondern oftmals sowohl als auch, weiß auch Maja Storch, die Begründerin des Zürcher Ressourcen Modells. Mittels der Methode der Affektbilanz, bei der die eigenen Ziele dahingehend überprüft werden, ob sie einen hauptsächlich positiv stimmen, kann man auch seine Prokrastination verringern. Dieser Ansatz wird in unseren Projekten ProGReSS und PROFI verfolgt.

Im kommenden Jahr wird Maja Storch während eines Vortrags aus erster Hand von diesen Möglichkeiten, die das Zürcher Ressourcen Modell bietet, erzählen. Dieser findet online, am 19.01.2023 live über Zoom in der Zeit von 17:30 – 19:00 Uhr statt. Anmelden könnt ihr euch dazu ab sofort unter folgendem

Link: <https://eveeno.com/335342916>

PS: Für all diejenigen unter euch, für die anstehende Prüfungen überhaupt kein positives Gefühl mehr auslösen, sondern die stattdessen mit Prüfungsangst zu kämpfen haben, gibt es im Anhang ein interessantes Angebot.