

Liebe Prokrastinations-Expert:innen,

Die Vorlesungszeit des Wintersemesters ist geschafft! Doch statt sorgloser Semesterferien, stehen für viele von euch aktuell Prüfungen und Deadlines an. Diese Zeit kann einen ganz schön unter Druck setzen, insbesondere wenn zum ambitionierten Workload noch Prüfungs- und Versagensängste hinzukommen.

Was diese Gefühle von Stress und Angst mit uns machen und welche hilfreichen und weniger hilfreichen Auswirkungen sie auf unser Verhalten nehmen können, ist Thema des heutigen Newsletters.

Außerdem möchten wir euch schon an dieser Stelle auf ein tolles Angebot aufmerksam machen, bei dem auch ProLernen vertreten ist: Für die [Schreibtage](#) könnt ihr euch ab sofort anmelden. Weitere Infos findet ihr in der Rubrik aktuelle Angebote.



Impulse für einen selbstregulierten Studienalltag

Dass wir vor Herausforderungen, wie vor anstehenden Prüfungen oder dem Erstellen von Abschlussarbeiten erst einmal ziemlichen Respekt haben, ist völlig normal. Nach [Lazarus](#) erleben wir eine Herausforderung erst dann als stressend, wenn wir das Gefühl haben, unsere Ressourcen und Kapazitäten würden nicht ausreichen, um diese Herausforderung angemessen zu meistern. Und selbst das, muss noch nicht unbedingt etwas Negatives heißen. Vielleicht sind wir durch dieses Stresserleben motiviert uns neue Kompetenzen im Bereich Lern- und Zeitmanagement anzueignen, die uns auch in anderen Lebensbereichen weiterhelfen können. Stress kann im richtigen Maße leistungssteigernd sein (siehe [Yerkes-Dodson Gesetz](#)).

Ab einem gewissen Punkt führt Stress dann aber nicht mehr dazu, dass wir uns zielführend mit der Herausforderung auseinandersetzen. Kommen zum Druck und Stress Versagensängste hinzu, kann allein die Beschäftigung mit dem Lernmaterial bereits so viele negative Gefühle in uns auslösen, dass wir uns oft am liebsten gar nicht damit beschäftigen wollen.

Neben der Überlegung, was und zum Beispiel mittels welcher Techniken wir lernen, kommt es also auch darauf an, die eigenen Gedanken und Gefühle in Bezug auf das Lernen im Blick zu behalten. Wie geht es mir eigentlich, wenn ich mich mit dem Lernstoff auseinandersetze? Fühle ich mich zuversichtlich, interessiert, angeregt und habe das Gefühl, meinen Lernzuwachs unter Kontrolle zu haben? Oder bin ich mehr und mehr gestresst, verunsichert, ängstlich und stehe unter großem Druck? Wenn letzteres der Fall ist, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass wir nicht nur ineffizienter, sondern im schlimmsten Fall gar nicht mehr lernen.

Schau dir also deine negativen Gefühle beim Lernen einmal an und frage dich davon ausgehend: Was kann ich aktiv dafür tun, um es mir ein wenig angenehmer zu machen? Auf unserem Arbeitsblatt findest du dazu einige Impulse.



Ein Blick in die Forschung

Neben dem Stresserleben beim Lernen wird in der psychologischen Forschung häufig besonders ein Konstrukt näher untersucht: Die Angst vor dem Versagen (fear of failure). Diese kann im Rahmen von Prokrastination, wie oben schon angedeutet, einen richtigen Teufelskreis auslösen. Nehmen wir an, wir haben Angst durch eine Prüfung zu fallen. Wir wissen, dass wir

uns deshalb eigentlich besonders gut auf diese Prüfung vorbereiten sollten. Wenn wir uns aber mit dem Prüfungsstoff auseinandersetzen, kommt diese Angst wieder in uns hoch. Wir bemerken Wissenslücken, verurteilen uns selbst, weil dir doch schon viel früher hätten anfangen wollen und stellen uns vor, was alles für diese Fragen in der Prüfung drankommen könnten. Anstatt uns mit diesen negativen Gefühlen auseinanderzusetzen und diese als Antrieb nutzen, um uns intensiver vorzubereiten und Sicherheit beim Lernstoff zu gewinnen, schieben wir oft dieses unangenehme Lernen erst recht vor uns her.

Angst und insbesondere die Angst vorm Scheitern wurden immer wieder im Zusammenhang mit Prokrastination gefunden ([Beutel et al., 2016](#); [Steel, 2007](#)). Ähnlich wie beim Stresserleben gilt dieser Zusammenhang allerdings nicht, wenn sich die Personen selbst als kompetent erleben ([Haghbin et al., 2012](#)). Anders ausgedrückt: Wenn ich Angst habe, durch eine Prüfung zu fallen, gleichzeitig aber der Meinung bin, dass ich theoretisch das Zeug dafür habe, diese Prüfung zu bestehen, spornt mich meine Angst eher an, als dass sie mich prokrastinieren lässt. Dieser Zusammenhang konnte auch im Rahmen des Distanzunterrichts während der Corona-Pandemie gefunden werden ([Pelikan et al., 2021](#))

„Alle Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben ihnen zu folgen“ (Walt Disney).

Heute ergänzen wir: Wenn wir den Glauben daran haben, sie wahr werden zu lassen. Warum sollte das nicht auch für einen erfolgreichen Studienabschluss gelten?



Aktuelle Angebote

Wer sich für Mut, Zuversicht und Motivation ein bisschen soziale Unterstützung wünscht, dem möchten wir die [Schreibtage](#) ans Herz legen. Vom 28. Februar bis 03. März bietet das Kompetenzzentrum Schreiben die Möglichkeit, in Gesellschaft und unterstützt durch verschiedene Angebote konzentriert an Schreibprojekten wie Hausarbeiten oder Abschlussarbeiten zu schreiben. Neben einer motivierenden Schreibumgebung bieten die Schreibtage viele Anregungen für einen gelungenen Arbeitsprozess. Weitere Informationen und die Anmeldung findet ihr hier: <https://www.uni-paderborn.de/universitaet/kompetenzzentrum-schreiben/schreibtage>

Für alle anstehenden Prüfungen und Deadlines wünschen wir euch viel Zuversicht und gutes Gelingen!

