

In diesen Kapiteln stelle ich bewährte Tipps und Tricks aus meiner Beratungspraxis vor. Es sind solche, die Ratsuchende angewandt haben oder die ich selbst ausprobiert und als hilfreich empfunden habe.

Kapitel 5 richtet sich explizit an Betreuende von Studierenden. Auch wenn ich diesem Kapitel eher weniger Seiten eingeräumt habe, so möchte ich Studierende dazu motivieren, ihre Betreuenden in die Pflicht zu nehmen, sie bei ihrem wissenschaftlichen Arbeiten wirklich zu begleiten. Dieses Kapitel ist gleichzeitig ein Appell an die Betreuenden, ihre Studierenden ernst zu nehmen und sich ihrer Verantwortung ihnen gegenüber bewusst zu werden. Denn oft höre ich, dass Studierende von einer guten Betreuung beim Schreibprozess profitieren konnten. Sie berichten dann, dass sie dadurch deutlich weniger aufgeschoben und ihre Hausarbeiten doch noch fristgerecht abgegeben haben. Kurz: eine Win-Win-Situation.

In Kapitel 6 richte ich mich an Angehörige von Aufschieber*innen. Denn die leiden meist mit, wenn die Tochter, der Sohn oder der/die Partner*in aufschiebt und das Studium nicht beendet, weil sie oder er beispielsweise seit mehreren Semestern an der letzten Hausarbeit verzweifelt. Auch Sie, liebe Angehörige, können etwas tun. Jedoch sollten Sie sich bewusst sein, dass niemand gerne aufschiebt und dementsprechend auch Verständnis dafür aufbringen, wenn Veränderung eben Zeit braucht. Sie werden wohl Geduld mitbringen müssen.

Wenn du beim Lesen und Ausprobieren der Tipps und Denkanstöße einfach nicht weiterkommst, solltest du Kapitel 7 lesen. Darin stelle ich dir weiterführende Möglichkeiten vor, solltest du allein und mit Hilfe von Freund*innen oder Angehörigen nicht mehr weiterkommen. Ich versuche dir Wege aufzuzeigen, professionelle Unterstützung zu finden.

1.2 Was ist Prokrastination?

Unter Studierenden ist das Phänomen Prokrastination weit verbreitet. Da du diesen Ratgeber liest, gehe ich davon aus, dass du weißt, was Prokrastination bedeutet. Wohlmöglich bist du sogar selbst ein Experte auf diesem Gebiet. Falls du den Begriff noch nicht kennst: Prokrastination heißt auf deutsch „Aufschieben“. Ich verwende in diesem Ratgeber beide Begriffe als Synonyme.

Wenn ich in diesem Ratgeber von Prokrastination spreche, beziehe ich mich primär auf die akademische Prokrastination, die vom alltäglichen Aufschieben abzugrenzen ist. Bei der akademischen Prokrastination wird ein (geplantes) Vorhaben aufgeschoben oder es wird vermieden, eine Aufgabe anzugehen. Sie geht meistens einher mit einer Störung der Selbstregulation und wird dann zu einer Arbeitsstörung. Im Bereich der Arbeitsstörung bekommt Prokrastination eine pathologische und behandlungsbedürftige Dimension. Von einer Arbeitsstörung spricht man, wenn:

- To-dos nicht oder nur unvollständig ausgeführt werden,
- Arbeitsaufträge nicht fristgerecht erledigt werden,
- Vorhaben nicht oder mangelhaft umgesetzt werden,
- Aufgaben nicht strukturiert werden können,
- oder vorhandene Strukturen nicht eingehalten werden können.

Prokrastination sollte nicht mit Faulheit verwechselt werden (Steel, 2012). Ein fauler Mensch hat schlicht keine Lust, etwas zu erledigen und stört sich nicht daran. Menschen, die prokrastinieren, würden gerne etwas erledigen, können sich aber nicht oder nur schwer dazu aufraffen. Der entscheidende Unterschied zur Faulheit ist, dass Prokrastinierer in der Regel unter ihrem Aufschieben leiden.

Bei Prokrastination geht man von einer allgemeinen Verhaltenstendenz aus, nur das zu tun, was angenehm und belohnend ist. Wer macht schon gerne Dinge, auf die er oder sie keine Lust hat?

Prokrastination heißt auch: „*Ich gebe jetzt nach, um mich jetzt gut zu fühlen*“ (Pychl, 2013).

Kennst du Gefühle von Versagensangst oder negativer Bewertung? Findest du manche Aufgaben im Studium langweilig? Bist du auch manchmal frustriert, weil die Uni nicht so läuft, wie du es dir vorstellst?

Wir Menschen haben ein psychisches Grundbedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung (Grawe, 2000). Wir gehen unangenehmen Gefühlen demnach eher aus dem Weg, als uns mit ihnen zu konfrontieren. So verbessern wir kurzfristig unsere Stimmung. Nur resultiert daraus meist Prokrastination – und die hat häufig negative Folgen. Eine Folge könnte sein, dass ein Text nicht fertig wird. Langfristig schadet dieses Aufschiebeverhalten, da Ziele nicht (rechtzeitig) erreicht und dadurch negative Gefühle wie Scham oder Schuld verstärkt werden (Sirois & Pychyl, 2013).

Die Ursachen für Prokrastination sind also eher emotionaler Natur. Aufschiebende vermeiden meist nur die Aufgaben, die sie mit unangenehmen Gefühlen verbinden, etwa mit Langeweile, Unbehagen oder Versagensangst. Im Gegensatz dazu stehen alle Aufgaben, die sich angenehm anfühlen. Sie werden mit Leichtigkeit und sofort erledigt. Die Sache bei unangenehmen Gefühlen ist die: Eine eigentlich einfach zu bewältigende Aufgabe wird in unserer Vorstellung – und häufig auch in Wirklichkeit – immer größer, sobald sie einmal aufgeschoben wurde. Das geht so weit, dass diese Aufgabe irgendwann wie eine Wolke über uns hängt, so dass es sich jetzt tatsächlich lohnt, sie aufzuschieben. Während wir mit dem Aufschieben und der Vermeidung dieser unangenehmen Ge-

fühle beschäftigt sind, ziehen unzählige Möglichkeiten an uns vorbei.

Was sollten wir jetzt tun? Wir sollten lieber versuchen, un-sere unangenehmen Emotionen anzunehmen. Sie sind meist schneller wieder vorbei, als sie da waren (Bünger, T., Berthoud, E. & Elderin, S., 2018).

Wozu das ganze Aufschieben? Durch das Aufschieben werden nur kurzfristig unangenehme Gefühle reduziert und in ein angenehmes Gefühl umgewandelt. Vielleicht kennst du das Phänomen, dass du dich unmittelbar besser fühlst, sobald du dein Schreiben unterbrichst, um dir etwas zu Essen zu holen. „Procrastineating“ nennen Experten das (Graham & Ramsey, 2015). Dabei sucht man beim Snacken während des Arbeitens Trost und Ablenkung vor den (möglicherweise) unangenehmen Gefühlen, die die bevorstehende Aufgabe hervorruft.

Jedenfalls sind solche Phänomene nur kurze Freuden. Langfristig führt Aufschieben zu Stress, etwa in Form von Unzufriedenheit und sogar dem Gefühl, demoralisiert zu sein. Die Nachteile des Aufschiebens wiegen also deutlich schwerer.

Die Misere: Die meisten Prokrastinierer*innen finden spielend leicht Dinge, die sie statt der eigentlichen Aufgabe tun könnten. Jene Ablenkungen heißen fachsprachlich „Ersatz-handlungen“. Ich jedenfalls „musste“ mir, bevor ich diese Zeilen schreiben „konnte“, erst mal einen Kaffee machen, meinen Tisch aufräumen und mein Notizbuch bereitlegen. Natürlich habe ich vorher meine Mails gecheckt und schnell die Nachrichten aus aller Welt überflogen. Die Kunst ist nur, irgendwann anzufangen und nicht ins Aufschieben zu verfallen. Tipps dazu, wie du das schaffst, erfährst du in Kapitel 2. So viel schon jetzt: Bei Ersatzhandlungen spielt es keine Rolle, ob die Aufgabe überhaupt geplant war oder ich gänzlich ungeplant an mein Vorhaben herangegangen bin. Der Aspekt der Planung spielt jedoch bei der Überwindung der Prokras-

tion eine größere Rolle, als sich an dieser Stelle vermuten lässt. Aber keine Sorge! Auch fürs Planen werde ich dir Ideen und Anregungen im 2. Kapitel geben.

1.3 Wer schiebt auf und wie?

In Studien an amerikanischen Colleges bezeichnen sich bis zu 75 Prozent der Befragten selbst als Aufschieber und ca. 50 Prozent dieser Studierenden geben an, durch ihr Aufschieben erhebliche Probleme im Studium zu haben (vgl. Rückert, 2014). An der Universität Münster durchgeführte Untersuchungen fanden hingegen geringere Fallzahlen. So gaben dort je nach Fachbereich 7 bis 14 Prozent der Befragten an, dass sie durch ihre Prokrastination in erheblichem Ausmaß leiden (vgl. Höcker, Engeberding & Rist, 2021). Diese Zahlen zeigen, dass Prokrastination auch unter deutschen Studierenden weitverbreitet ist und etwa jeder Zehnte darunter in erheblichem Maß leidet. Wenn man diese Zahlen auf die Gesamtzahl aller Studierenden in Deutschland (WiSe 2019/2020: 2,89 Millionen) hochrechnet, so würden in Deutschland etwa 289.000 Studierende unter ihrem Aufschieben leiden. Allein an der Goethe-Universität in Frankfurt (Stand WiSe 2019/2020: 46.119 Studierende) würde das bedeuten, dass 4.612 Studierende durch ihr Aufschieben einen Leidensdruck hätten. Was natürlich noch lange nicht heißt, dass sich so viele Studierende Hilfe suchen oder überhaupt einen Wunsch haben, etwas zu verändern. Aber mich haben die Zahlen ganz schön beeindruckt.

Das bedeutet, dass du dich als Aufschieber*in im universitären Kontext in guter Gesellschaft befindest. Aber warum ist das so? Warum schieben gerade Studierende besonders häufig auf?