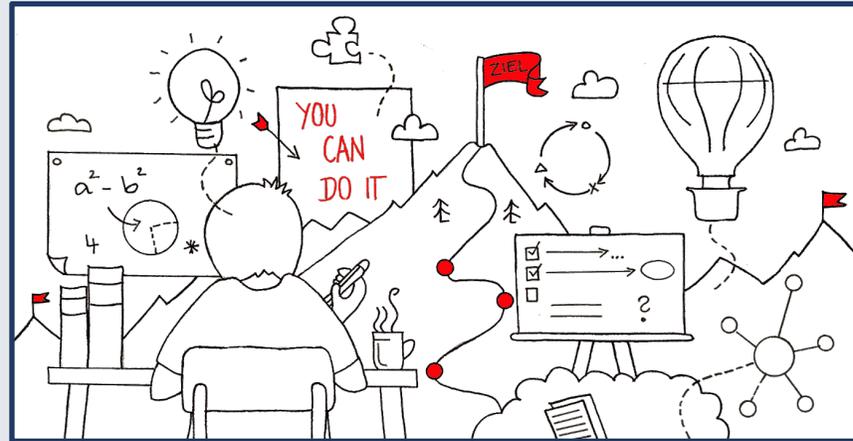


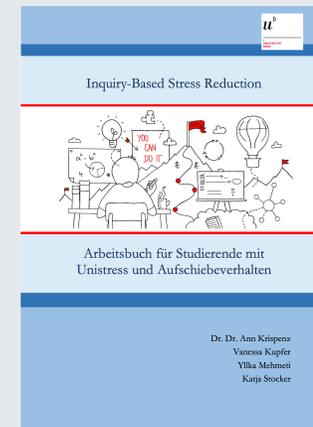
# Arbeitsbuch für Studierende mit Prüfungsangst / Prokrastination



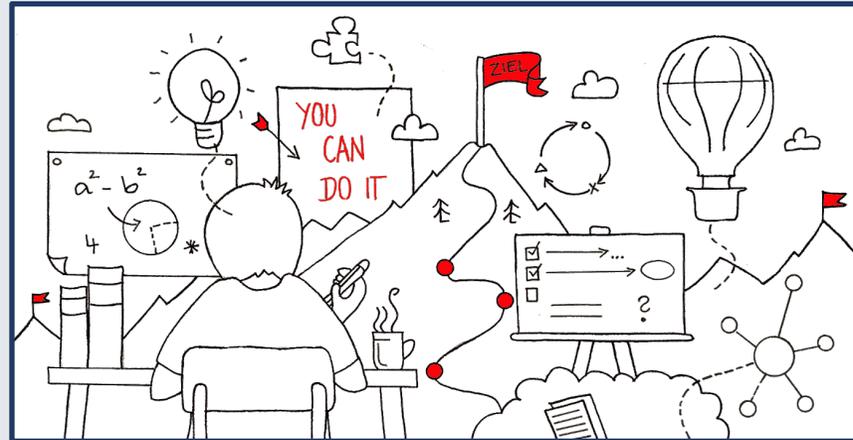
FIL-Projekt 2020

# Agenda

1. Wissenschaftliche Fundierung
2. Gestaltung des Arbeitsbuches
3. Evaluation des Arbeitsbuches

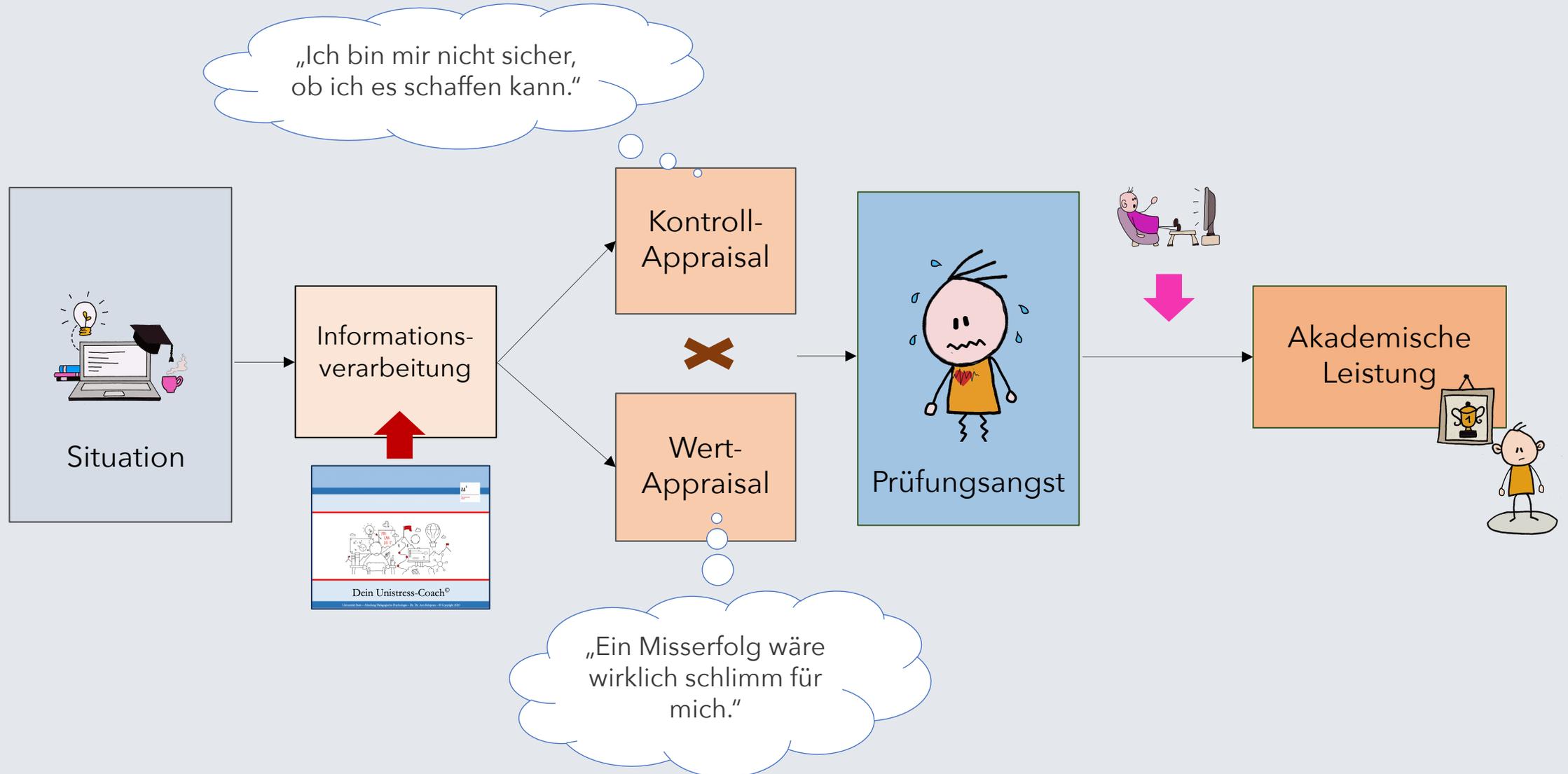


# Wissenschaftliche Fundierung



# Kontroll-Wert-Modell der Leistungsemotionen

Pekrun (2006)

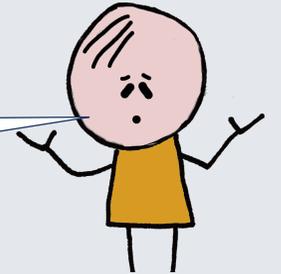


# Inquiry-Based Stress Reduction

Mitchell & Mitchell (2003)

## Identifikation der angsterzeugenden Überzeugung

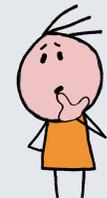
„Ich bin unfähig, mich gut auf die Prüfung vorzubereiten.“



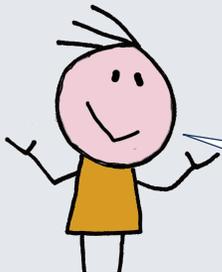
Schritt 1: Was passiert, wenn ich diese Überzeugung habe?

Schritt 2: Wie wäre es ohne diese Überzeugung?

Schritt 3: Könnte auch das Gegenteil stimmen?



„Ich bin fähig, mich gut auf die Prüfung vorzubereiten.“

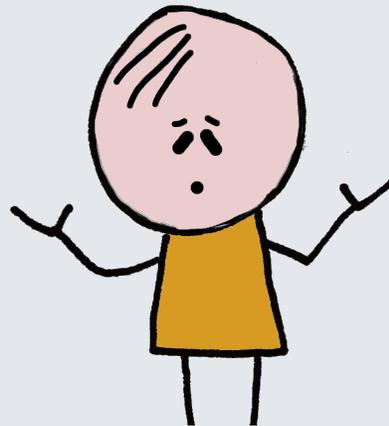


# Schritt 1: Was passiert, wenn ich diese Überzeugung habe?

Ich habe Angst davor, auch im letzten Versuch durch die Prüfung zu fallen und somit mein Studium nicht fortsetzen zu können.

Ich lenke mich ab mit Videospiele, YouTube, Freunden oder meiner Freundin. Ich esse dann auch sehr gerne etwas und schlafe lange aus. Ich bleibe aber leider viel zu lange wach in der Nacht.

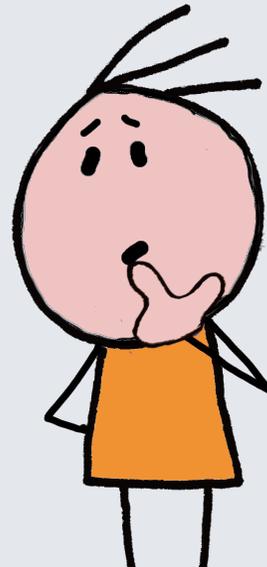
Ich bin traurig und enttäuscht von mir. Ich bin wütend auf mich.



## Schritt 2: Wie wäre es ohne diese Überzeugung?

Dann könnte ich mehr oder weniger jede Prüfung in der Uni bestehen, da ich grundsätzlich den Lernstoff abrufbar habe und ihn dann auch in Prüfungssituationen abrufen könnte.

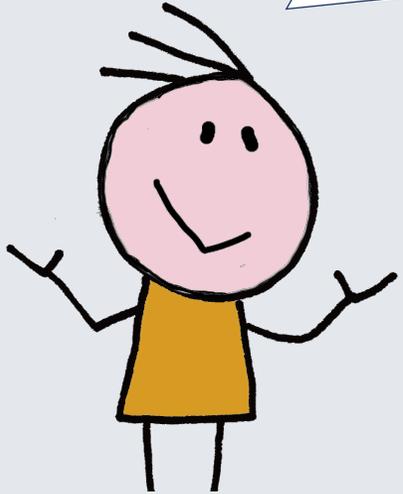
Ich wäre viel produktiver und zielgerichteter. Ich könnte mehr Zeit für das Lernen aufwenden können und die Motivation dazu wäre immer da. Ich würde nur noch sehr wenig bis keine Zeit verschwenden mit dem Schlafen über dem Tag und mit dem Handy.



Er würde sich viel freier anfühlen. Die Gedanken könnten besser sortiert werden. Wahrscheinlich wären weniger Kopfschmerzen und mehr Entspannung die Resultate davon.

# Schritt 3: Könnte auch das Gegenteil stimmen?

„Ich bin fähig, mich gut auf die Prüfung vorzubereiten.“

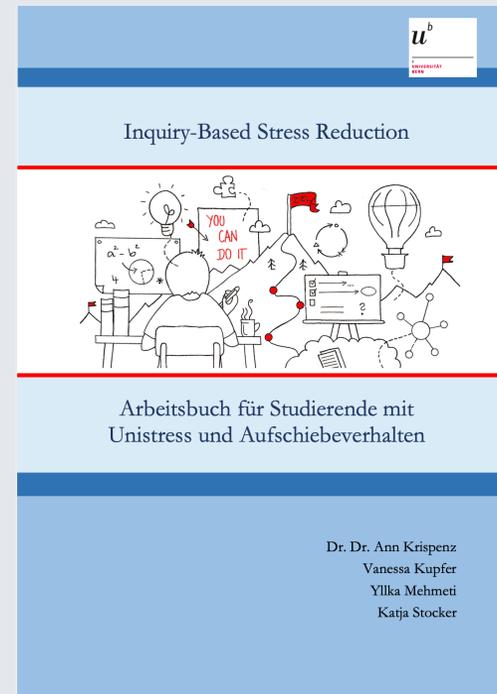


Ich habe bereits mehrere Prüfungen bestanden. Ich habe es bis jetzt immer irgendwie durch die Prüfungen geschafft.

Die Prüfungen für das Gymnasium habe ich geschafft. Die Matura habe ich bestanden, obwohl viele nicht an mich glaubten. Ich habe die praktische Prüfung für mein Führerschein bestanden.

Mir wurde damals abgeraten im 1. Semester 39 ECTS zu machen, ich habe es aber trotzdem gemacht, weil mein Bauchgefühl gesagt hatte, dass ich das schaffen kann.

# Gestaltung des Arbeitsbuches



# Gestaltung des Arbeitsbuches



Schön, dass du da bist!

Bereite dir der Uni-Alltag Stress? Oder schiebst du das Lernen immer wieder auf? Damit bist du nicht allein! Wir haben ganz ähnliche Erfahrungen gemacht. Das hat uns motiviert, wissenschaftlich zu erforschen, wie man Studierende wie dich unterstützen kann.

Dabei sind wir auf die **Inquiry-Based-Stress-Reduction-Methode** (kurz: IBSR-Methode) gestossen. Diese Methode erleichtert den Umgang mit stressvollen Gedanken, die im Uni-Alltag auftauchen. Wir haben zunächst wissenschaftliche Studien mit Studierenden durchgeführt. Die Ergebnisse unserer Studien zeigen, dass Studierende tatsächlich von der Anwendung der IBSR-Methode profitieren können. Und wir wissen jetzt auch genauer, wie man die IBSR-Methode am effektivsten anwendet.

Alle unsere Erfahrungen haben wir in das vorliegende **IBSR-Arbeitsbuch** gepackt, welches dich dabei unterstützen soll, dich bald von deinem Prüfungsstress bzw. deinem Aufschiebeverhalten zu verabschieden – damit du in den Prüfungen zeigen kannst, was tatsächlich in dir steckt!

Viel Erfolg und Spass beim Anwenden wünschen dir  
*Ann, Vanessa & Yilka*



1



Teil 1

## Ursachen von Unistress und Aufschiebeverhalten

Wie wir aus eigener Erfahrung nur zu gut wissen, ist es schon anstrengend genug, wenn man für die Prüfungen lernen muss. Da kann man es gar nicht gebrauchen, wenn einem der eigene Kopf auch noch einflüstert, dass man die Prüfungen sowieso nicht (gut genug) schaffen wird. Und wenn dann die eigene Lernmotivation immer kleiner wird, kommt ganz schnell noch ein schlechtes Gewissen dazu. Eine ziemlich unangenehme Situation!

Doch Hilfe ist auf dem Weg! Wir haben dieses Arbeitsbuch für Studierende entwickelt, welche an Unistress leiden bzw. das Lernen immer wieder aufschieben. Das Arbeitsbuch ist das Ergebnis von fünf Jahren Forschungsarbeit, in welcher wir untersucht haben, wie man Studierende am besten mit einer ganz bestimmten psychologischen Methode – der IBSR-Methode – unterstützen kann.

Bevor du lernst, wie die IBSR-Methode funktioniert, erfährst du in diesem 1. Teil mehr darüber, welche Ursachen Unistress und Aufschiebeverhalten haben. Insbesondere werden wir uns gemeinsam ansehen, was in deinem Gehirn passiert, wenn du Stress hast bzw. demotiviert bist. Das ist nicht nur spannend, sondern wird dir auch zeigen, wie du dir mithilfe der IBSR-Methode selbst helfen kannst.

IBSR-Arbeitsbuch Teil 1: Ursachen von Unistress

1

### 3. Welche Folgen hat der Unistress für deine Motivation?

Unser Gehirn mag unangenehme Gefühle überhaupt nicht! Der wichtigste Job des Gehirns ist es nämlich, für unser Überleben und Wohlbefinden zu sorgen. Und wenn sich etwas unangenehm anfühlt, dann sucht unser Gehirn ganz schnell nach Strategien, die dafür sorgen, dass wir uns bald wieder besser fühlen.

Das wirkt sich auch auf unsere Motivation aus. Die Erfahrung zeigt, dass Studierende zwei ganz unterschiedliche Strategien verfolgen können, um mit diesen unangenehmen Gefühlen umzugehen. Lass uns das einmal genauer anschauen!

Strategie 1: Sehr viel Zeit in das Lernen investieren

Einige Studierende versuchen, Kontrolle über den Unistress zu bekommen, indem sie sehr viel mehr Zeit in das Lernen investieren als andere Studierende. Dies zeigen auch die folgenden Berichte.

„Bei dem Gedanken zu versagen steigere ich mich immer mehr ins Lernen hinein und versuche, mir den ganzen Lernstoff einzuprögen.“



„Ich wiederhole die Folien so lange, bis ich sie auswendig haben. Ich habe in der Vergangenheit den Rest des Stoffes oft nicht geschafft.“

Was sind deine eigenen Erfahrungen?

Wie sieht das bei dir aus? Bitte kreuze jeweils an, ob die folgenden Aussagen auf dich zutreffen.

	wird nicht zu	wird zu
Ich wiederhole den Lernstoff immer und immer wieder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich versuche, den ganzen Lernstoff auswendig zu lernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lerne oft auch bis spät abends oder am Wochenende.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lese den Lernstoff immer wieder durch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich streiche im Lernmaterial fast alles an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn mehrere oder alle Aussagen auf dich zutreffen, dann spricht das dafür, dass du sehr viel Zeit in das Lernen investierst.

IBSR-Arbeitsbuch Teil 1: Ursachen von Unistress

7

# Gestaltung des Arbeitsbuches

 Teil 2

## Stressvolle Gedanken finden

Wie du in Teil 1 erfahren hast, sind es unter anderem deine Gedanken, die Unstress auslösen. Um diesen Gedanken auszuweichen, kann es vorkommen, dass du versuchst, sehr viel für die Prüfungen zu lernen. Oder aber du machst genau das Gegenteil und schiebst das Lernen immer wieder auf. Egal welche dieser „Strategien“ du wählst – sie hindern dich daran, dich angemessen auf deine Prüfung(en) vorzubereiten und erzeugen dadurch neuen Stress.

Wir wollen deshalb in Teil 2 zunächst einmal herausfinden, welche Gedanken dir letztlich Stress machen und dich zu diesem Verhalten bewegen. Danach werden wir diese Gedanken in Teil 3 mit der IBSR-Methode genauer unter die Lupe nehmen.

IBSR-Arbeitsbuch Teil 2: Gedanken finden 13

Und wie wichtig ist diese Prüfung/Arbeit für dich?

Die von mir beschriebene Prüfung/Arbeit ist mir...

überhaupt nicht wichtig                         extrem wichtig

Wie stark ist deine Angst vor dieser Prüfung/Arbeit?

Vor der von mir beschriebenen Prüfung/Arbeit habe ich...

überhaupt keine Angst                   sehr starke Angst

Welche Gedanken lösen bei dir Stress aus?

Wenn du an diese Prüfung/Arbeit denkst, hast du sicherlich viele Gedanken im Kopf, die dich stressen. Damit bist du nicht allein! Aus unseren Studien wissen wir, dass sehr viele Studierende in Bezug auf ihre Prüfungen oder Arbeiten stressvolle Gedanken haben. Und diese Gedanken ähneln sich oft. Wir haben daher im Folgenden eine Reihe stressvoller Gedanken zusammengestellt, die andere Studierende häufig berichten.

Zweifel an den eigenen Fähigkeiten

Die meisten Studierenden glauben, dass ihre eigenen Fähigkeiten nicht ausreichen. Lies dir bitte die folgenden Gedanken durch und kreuze an, inwieweit diese jeweils auch auf dich zutreffen.



- Ich bin unfähig, mich gut auf die Prüfung/die Arbeit vorzubereiten.  
 stimmt nicht                   stimmt absolut
- Ich bin unfähig, meine Lernunterlagen ordentlich zu organisieren.  
 stimmt nicht                   stimmt absolut
- Ich bin unfähig, beim Lernen Prioritäten zu setzen.  
 stimmt nicht                   stimmt absolut
- Ich bin unfähig, mich auf das Lernen zu konzentrieren.  
 stimmt nicht                   stimmt absolut
- Ich bin unfähig, mir den Lernstoff zu merken.  
 stimmt nicht                   stimmt absolut

IBSR-Arbeitsbuch Teil 2: Gedanken finden 15

- Ich sehe in meinem Studium keinen Sinn (mehr).  
 stimmt nicht                         stimmt absolut
- Ich habe in Prüfungen/Arbeiten mit ähnlichem Inhalt schlechte Leistungen erbracht.  
 stimmt nicht                         stimmt absolut
- Ich setze mich zu stark unter Druck.  
 stimmt nicht                         stimmt absolut
- Ich setze mir zu hohe Ziele.  
 stimmt nicht                         stimmt absolut
- Ich weiss nicht, wo ich anfangen soll.  
 stimmt nicht                         stimmt absolut
- Ich muss mir alle Details merken können.  
 stimmt nicht                         stimmt absolut
- Ich bekomme meine Angst nicht in den Griff.  
 stimmt nicht                         stimmt absolut

Das Lernen aufschieben

Schiebst du das Lernen öfter mal auf? Das kann ebenfalls Stress auslösen, weil dadurch die Zeit nach hinten heraus immer knapper wird. Damit bist du nicht allein! Im Folgenden findest du stressvolle Gedanken, die andere Studierende, die das Lernen auch aufschieben, berichtet haben. Kreuze an, inwieweit diese jeweils auch auf dich zutreffen.



- Ich habe unzureichend gelernt.  
 stimmt nicht                         stimmt absolut
- Ich habe zu wenig Zeit zum Lernen.  
 stimmt nicht                         stimmt absolut
- Ich kann mich nicht motivieren, zu lernen.  
 stimmt nicht                         stimmt absolut

IBSR-Arbeitsbuch Teil 2: Gedanken finden 17

# Gestaltung des Arbeitsbuches



## Teil 3

### Stressvolle Gedanken untersuchen

Hast du ein paar Gedanken gefunden, die du auch von dir selbst kennst? Vermutlich hast du schon einiges ausprobiert, um solche oder ähnliche Gedanken loszuwerden. Wir verstehen, dass das nicht so einfach ist. Und wir wollen dich auf diesem Weg begleiten.

Dazu möchten wir mit dir nun die IBSR-Methode ausprobieren, die bereits vielen anderen geholfen hat, ihren Unistress zu reduzieren und das Lernen weniger aufzuschieben. Die Methode nennt sich Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR), was ungefähr so viel heisst wie «Stress durch Hinterfragen von Gedanken zu reduzieren». Dass die IBSR-Methode wirkungsvoll ist, zeigen nicht nur Studienergebnisse, sondern auch unsere persönlichen Erfahrungen.

**Hast du Lust, es auch einmal auszuprobieren?**

IBSR-Arbeitsbuch Teil 3: Gedanken mit der IBSR-Methode untersuchen 23

1. Ich bin unfähig, mich gut auf die Prüfung/die Arbeit vorzubereiten.	33
2. Ich bin unfähig, meine Lernunterlagen ordentlich zu organisieren.	45
3. Ich bin unfähig, beim Lernen Prioritäten zu setzen.	57
4. Ich bin unfähig, mich auf das Lernen zu konzentrieren.	69
5. Ich bin unfähig, mir den Lernstoff zu merken.	81
6. Ich bin unfähig, mir alle Details zu merken.	93
7. Ich bin unfähig, mich beim Lernen auf die wesentlichen Dinge zu konzentrieren.	105
8. Ich bin unfähig, den Stoff richtig zu verstehen.	117
9. Ich bin mit dem Lernstoff überfordert.	129
10. Ich bin schlecht auf die Prüfung/Abschlussarbeit vorbereitet.	141
11. Ich bin der/die Einzige, der/die es nicht kann.	153
12. Ich bin schlechter als die Anderen.	165
13. Ich bin zu perfektionistisch.	177
14. Ich bin nicht belastbar.	189
15. Ich kann mir nicht vertrauen.	201
16. Ich kann meinen eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden.	213
17. Ich habe keine Kontrolle über meine Gedanken.	225
18. Ich habe am Studium keinen Spass (mehr).	237
19. Ich sehe in meinem Studium keinen Sinn (mehr).	249
20. Ich habe in Prüfungen/Arbeiten mit ähnlichem Inhalt schlechte Leistungen erbracht.	261
21. Ich setze mich zu stark unter Druck.	273
22. Ich setze mir zu hohe Ziele.	285
23. Ich weiss nicht, wo ich anfangen soll.	297
24. Ich muss mir alle Details merken können.	309
25. Ich bekomme meine Angst nicht in den Griff.	321
26. Ich habe unzureichend gelernt.	333
27. Ich habe zu wenig Zeit zum Lernen.	345
28. Ich kann mich nicht motivieren, zu lernen.	357
29. Ich kann nur unter Zeitdruck lernen.	369
30. Ich lasse mich ständig ablenken.	381
31. Ich halte mich nicht an meinen Lernplan.	393
32. Ich komme zu langsam voran.	405
33. Ich schaffe nicht das, was ich mir vornehme.	417
34. Ich verschwende meine Zeit.	429
35. Ich bin unproduktiv.	441
36. Ich schaffe es nicht, mich hinzusetzen.	453
37. Mein*e Dozent*in ist unfair zu mir.	465
38. Mein*e Dozent*in verlangt zu viel von mir.	477
39. Mein*e Dozent*in erklärt mir die Dinge schlecht.	489

IBSR-Arbeitsbuch Anhang 1: IBSR-Arbeitsblätter 30

## IBSR-Arbeitsblatt 1

*«Ich bin unfähig, mich gut auf die Prüfung/die Arbeit vorzubereiten.»*  
Stressvoller Gedanke

Im Folgenden findest du eine Anzahl von Fragen und kurzen Aufgaben. Wir haben jeweils auch Platz für deine Notizen gelassen. Um die IBSR-Methode anzuwenden, gehe bitte die Fragen Schritt für Schritt durch und schreibe deine Antworten auf. Lass dir dabei genug Zeit und überspringe bitte keine der Fragen oder Schritte.

### Anwendungsbeispiel von Yilka



Wenn du beim Beantworten der Fragen Unterstützung möchtest, schau gern unsere Anleitungs-Videos an. In diesen siehst du exemplarisch, wie Yilka die IBSR-Fragen beantwortet hat. Die QR-Codes zu den Anleitungs-Videos findest du jeweils bei den entsprechenden Fragen.

### Auswahl einer konkreten Situation

Denke kurz einmal an deine eigenen Erfahrungen während der Lernzeit zurück. Gibt es Situationen, in denen du den obenstehenden Gedanken tatsächlich schon einmal gehabt hast? Das kann zum Beispiel während des Lernens in der Bibliothek oder in einer Prüfung gewesen sein. Bitte wähle eine dieser Situationen aus und beschreibe diese so präzise wie möglich. Verwende kurze, einfache Sätze. Beschreibe, wo du warst, wann das war und wer bei dir war.

Das Aufschreiben der Situation hilft deinem Gehirn bei der Anwendung der IBSR-Methode. Es ist an dieser Stelle nicht notwendig, dass du die „richtige“ Situation auswählst. Wichtig ist nur, dass du eine dieser Situationen aufschreibst. Das wird dir beim Beantworten der nachfolgenden Fragen helfen.



QR-Code zum Anwendungsbeispiel

IBSR-Arbeitsblatt 1 33

# Anleitungsvideos



# Projekt-Team



Vanessa Kupfer

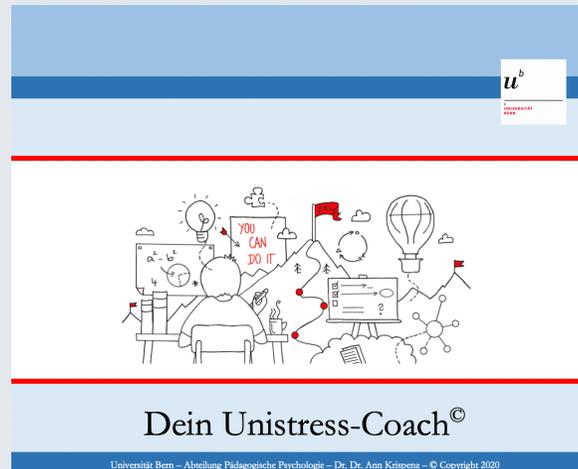


Yllka Mehmeti

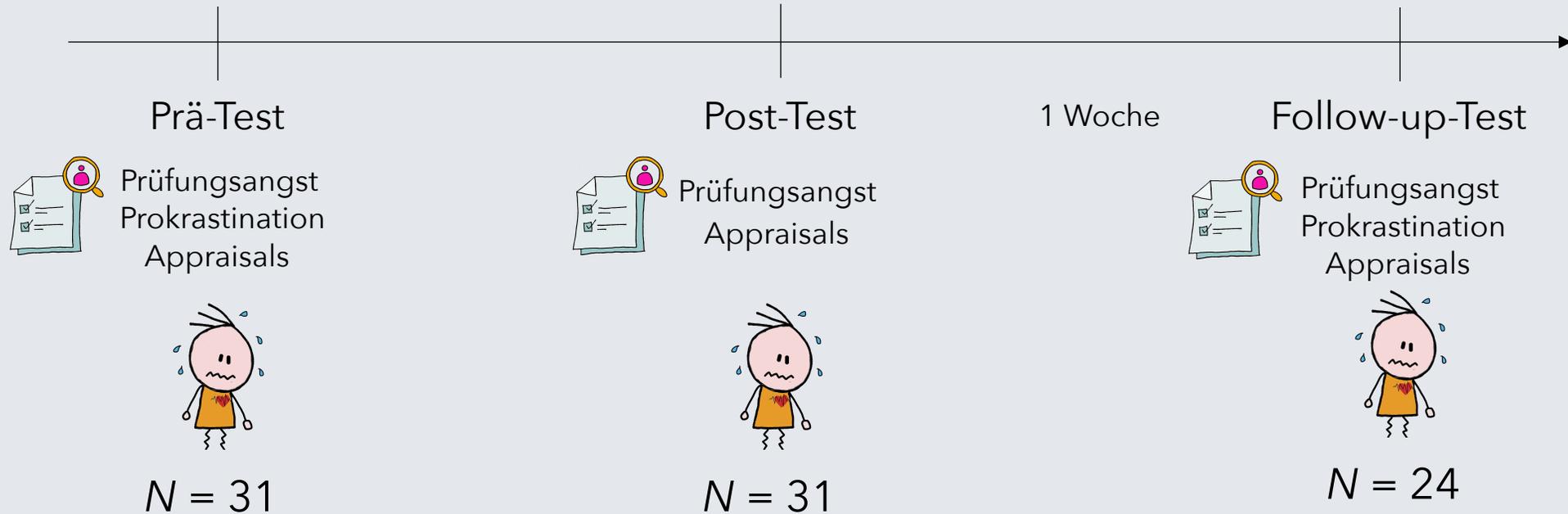
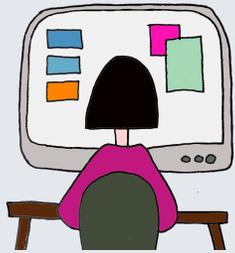


Katja Stocker

# Evaluation der **digitalen** Version des Arbeitsbuches



# Evaluations-Design



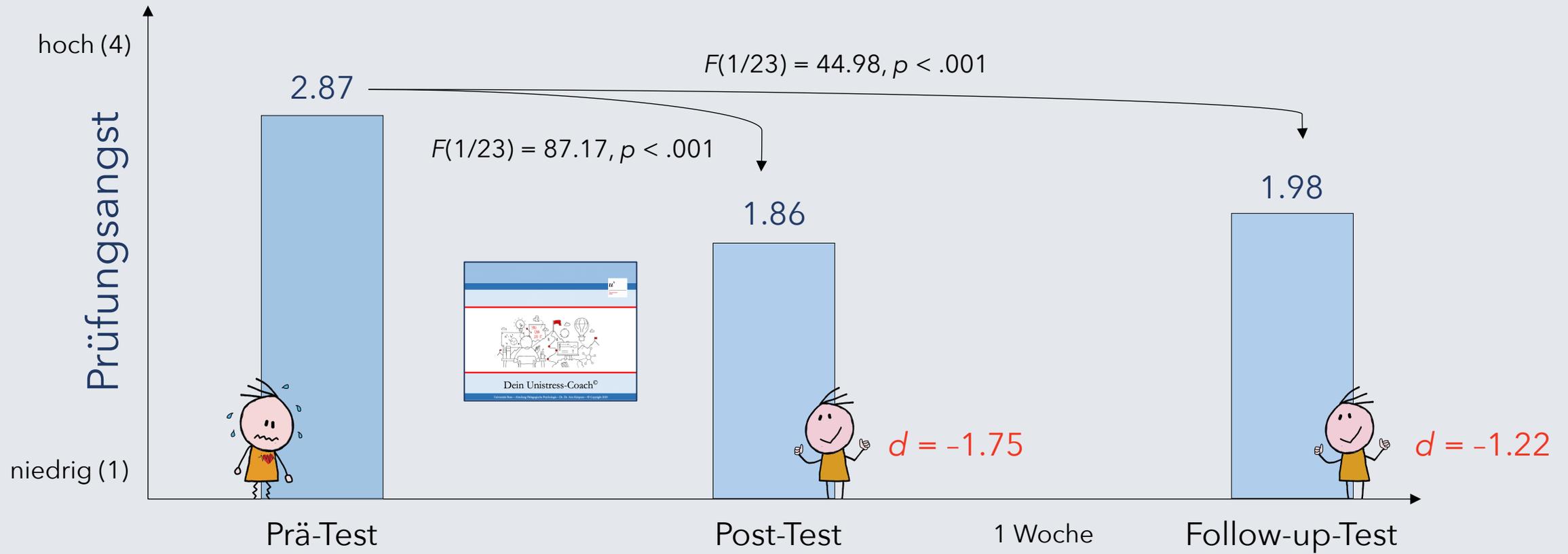
# Stichprobe

- Studierende der **UniBE**
- Studienfächer: Medizin, BWL, Physik, Psychologie, Jus, Sport, EZW, Musik, Lehramt, SoWi
- $M = 23.10$  Jahre
- Anteil Frauen 71%
- Nächste Prüfung in  $M = 4.16$  Wochen

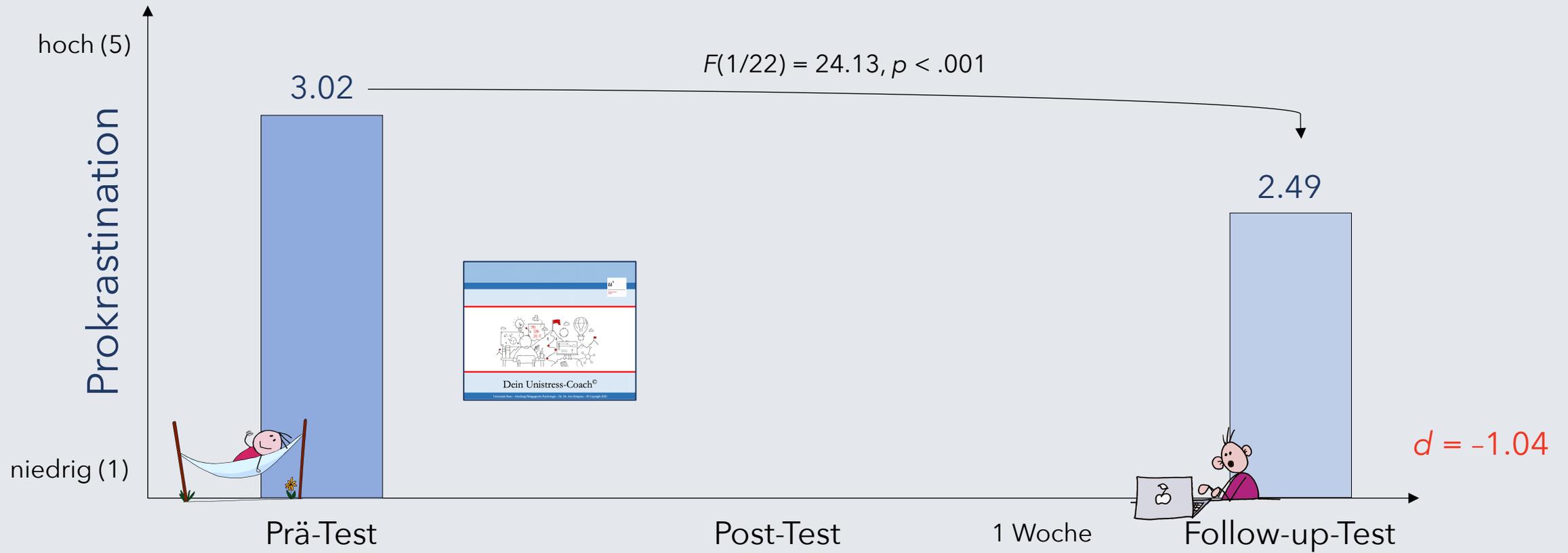


$N = 31$

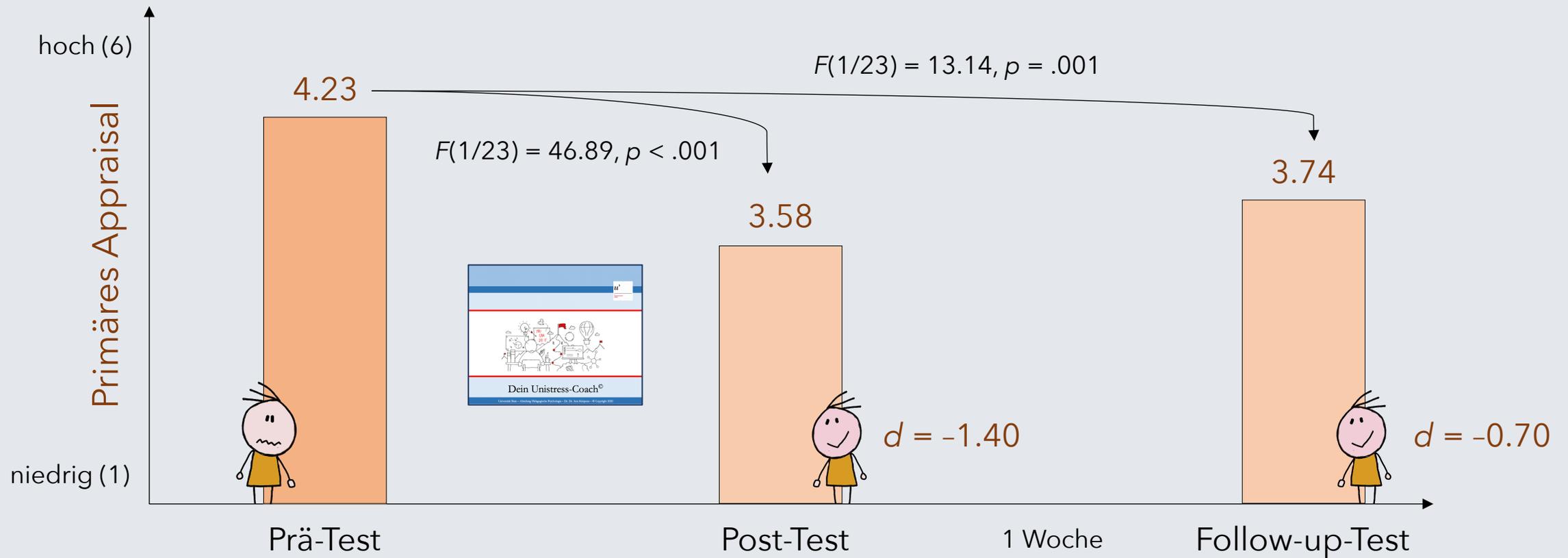
# Prüfungsangst



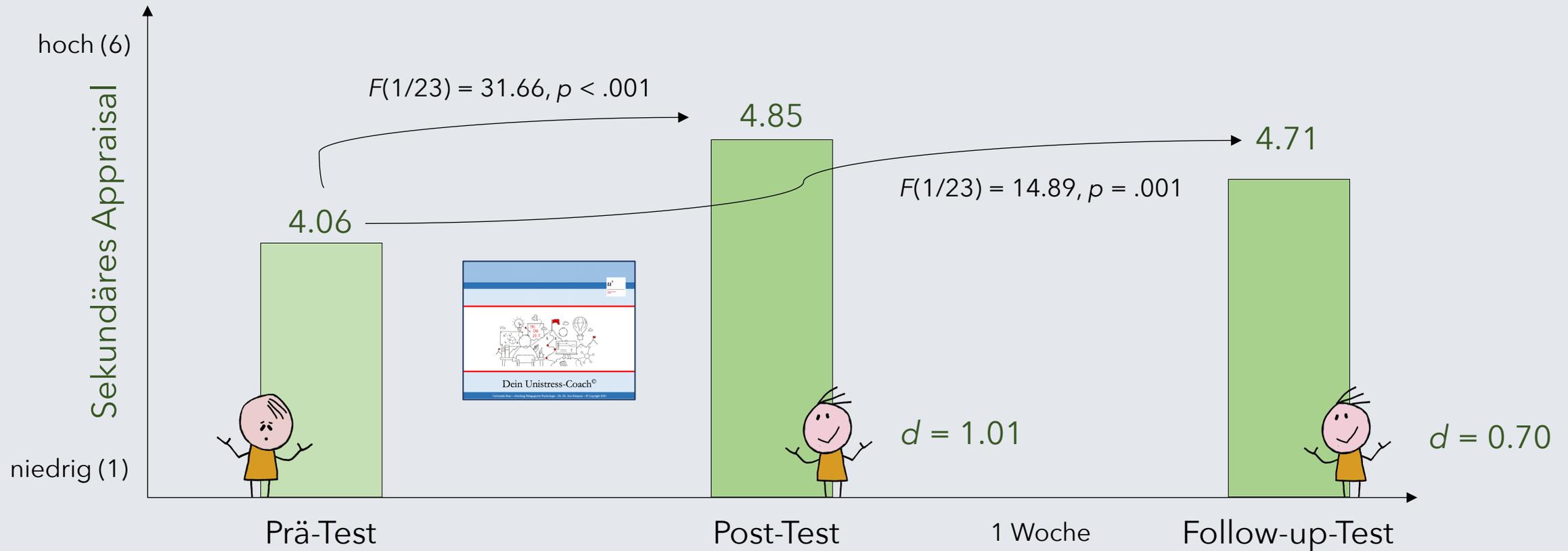
# Prokrastination



# Bedrohlichkeit der Prüfungssituation



# Kontrollierbarkeit der Prüfungssituation



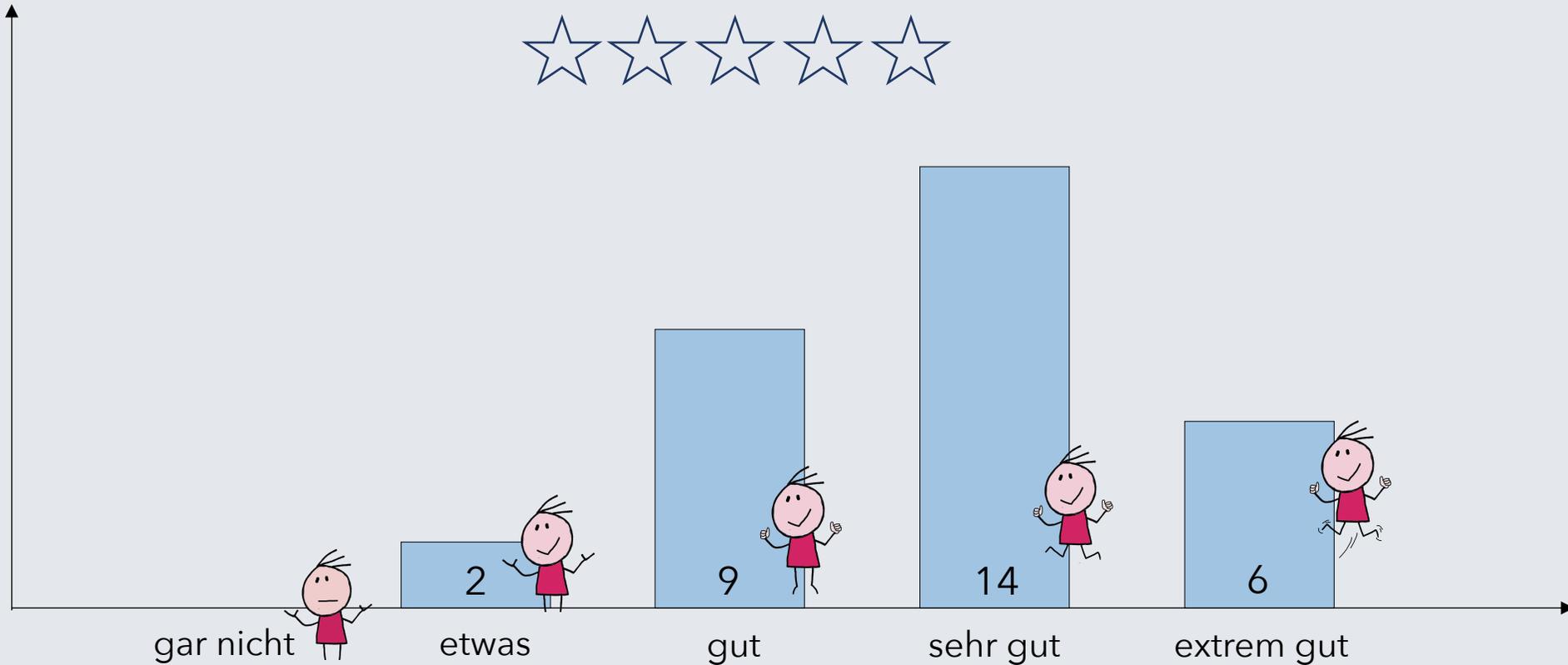
# Feedback der Studierenden

Der Prüfungsstress-Coach<sup>©</sup> gefällt mir...



N = 31

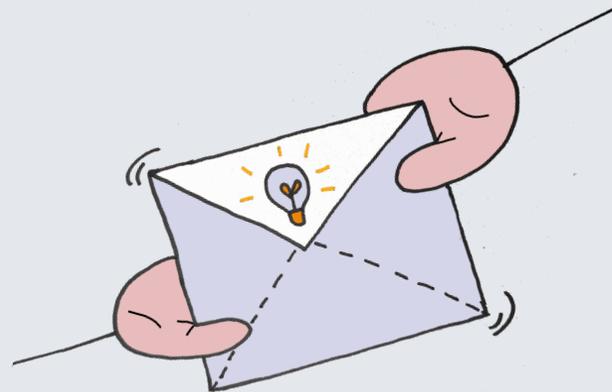
Häufigkeiten



# Feedback der Studierenden

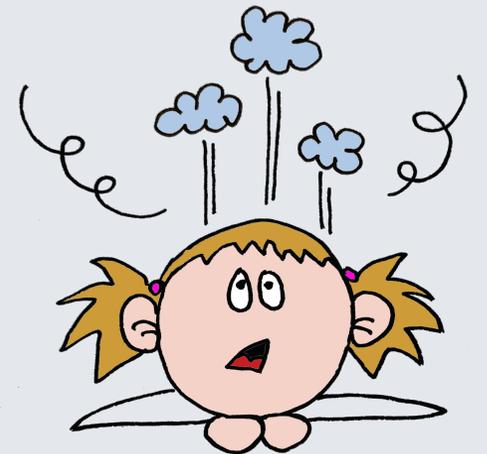
Ich möchte den Prüfungsstress-Coach® als PDF!

67%

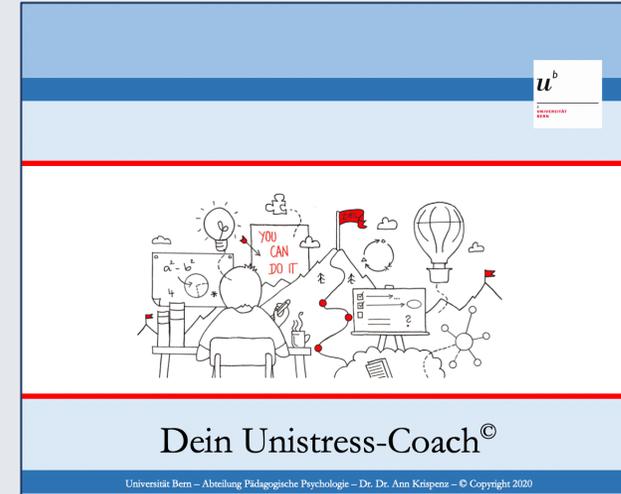
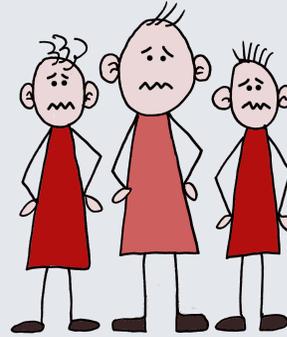
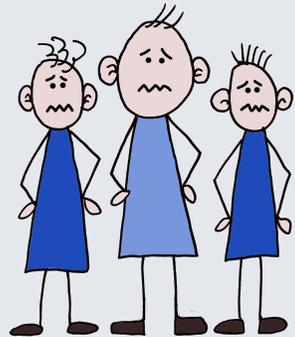


# Feedback der Studierenden

- + Persönliche Kommunikation
  - Keine Möglichkeit, etwas nachzufragen
- + Design und Gestaltung
  - Technische Dinge (z.B. „Zurück-Button“)
- Herausfordernd, sich selbst motivieren



# Ausblick



# Kontakt



[ann.krispenz@edu.unibe.ch](mailto:ann.krispenz@edu.unibe.ch)

# Referenzen

Mitchell, B. K., & Mitchell, S. (2003). *Loving what is: Four questions that can change your life* (2nd ed.). Three Rivers Press.

Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychological Review*, 18, 315-341.

