

Studienbrief - Ein ungewöhnlicher Weg zu mehr Motivation im Studium

Nina Bach

Teil des Selbstlernkurses „Bewusstes Lernen fördern – mit einfachen Tools Achtsamkeit von Studierenden steigern“ der Hochschuldidaktik-Akademie – www.hochschuldidaktik-akademie.de

Inhalt

1. Studierende in Not.....	3
2. Was ist Selbstmitgefühl?	3
3. Was können Dozierende dafür tun, dass Studierende mehr Selbstmitgefühl entwickeln?.....	5
3.1. Praxistipp: Selbstmitgefühl gemeinsam thematisieren.....	5
3.2. Praxistipp: Eine (selbst)mitfühlende Lernkultur gestalten	6
3.3. Praxistipp: Ressourcen teilen	7
Selbstmitgefühl verstehen und üben: Hilfreiche Ressourcen	9
4. Fazit: Selbstmitgefühl und Studium – das passt zusammen.....	11
Literatur.....	11
Anhang: Material für Studierende	13
6.1. Einleitung: Was ist Selbstmitgefühl?.....	13
6.2 Übung: Mitfühlender Brief	14
6.3. Übung: Motivationscheck.....	15
6.4. Übung: Erste Hilfe bei Prokrastination.....	16
Teil 1: Aufschieben ist menschlich.....	16
Teil 2: Scheitern ist menschlich.....	17

1. Studierende in Not

Durchhalten und Grübeln hat der primitiven Menschheit sicherlich geholfen, in einer Welt voller Tiger, Stürme, und Hungersnot zu überleben. Denn damals mussten die Menschen schnelle Entscheidungen treffen, sich den dringendsten Aufgaben zuwenden, sich weiter fortpflanzen, und für Gefahren vorsorgen – sonst haben sie ihre Gene nicht weitergeben können.

Im modernen Studium sehen die Stressoren jedoch ganz anders aus – sie halten viel länger an als ein Sturm und sind subtiler als ein leerer Magen. Prokrastination, Prüfungsangst, Leistungsdruck: Diese Probleme werden durch Stressoren veranlasst, die anders als Tiger-Angriffe eher langwierig sind. Durch achtloses Ablenken oder Grübeln werden sie (zumindest langfristig) nur schlimmer (Aydin et al., 2020). Dabei betreffen sie zahlreiche Studierende: Etwa 75 % der Studierenden prokrastinieren regelmäßig (Steel, 2007), etwa 25 % haben starke Prüfungsangst (Huntley et al., 2019).

Kein Wunder also, dass das Wohlbefinden vieler Studierender im ersten Studienjahr abnimmt (Gunnell et al., 2017). Können Dozierende etwas dafür tun, damit Studierende achtsamer und konstruktiver mit ihren Belastungen umgehen, damit sie weniger prokrastinieren, weniger Prüfungsangst haben?

Tatsächlich gibt es eine achtsame Kompetenz, die wissenschaftlich erwiesen effektiv gegen Prokrastination, Stress, aber auch Depression oder Burnout schützt (Neff et al., 2005); die die akademische Leistung verbessert (Grunschel et al., 2016) und Studierende motiviert, etwas lernen zu wollen, anstatt nur auf die Noten zu schauen (Williams et al., 2008).

Es handelt sich hierbei um das Selbstmitgefühl – etwas ganz anderes als Selbstmitleid, und der Gegensatz von Selbstkritik.

2. Was ist Selbstmitgefühl?

Wer Schwierigkeiten hat, reagiert instinktiv oft mit...

- **Verdrängen, Ablenken:** auf Instagram surfen, shoppen gehen, Schokolade essen...
- **Selbstmitleid:** „Ich schaffe das nicht, ich muss aufgeben, das ist zu schwer, ich Arme*r, warum ich...“
- **Selbstkritik:** „Ich bin so faul, so dumm; ich bin zu nichts gut; ich bin ein Idiot, ein Loser; nur ich könnte so blöd sein...“

Dabei würden wohl die wenigsten Menschen so reagieren, wenn jemand anderes diese Schwierigkeiten gehabt hätte. Würden wir anderen Menschen sagen, dass sie faul sind, Loser sind, zu nichts gut, dann würde das bestenfalls als Beleidigung, schlimmstenfalls als Missbrauch gelten. Nein, bei anderen Menschen reagieren wir eher mit Mitgefühl und Verständnis.

Wenn wir uns selbst auch Verständnis, Mitgefühl, Wärme anbieten, wenn wir also *Selbstmitgefühl* haben, kann das unser Wohlbefinden enorm verbessern (Neff, 2015). Das heißt nicht, dass wir unsere Taten nicht mehr kritisch betrachten, dass wir faul und narzisstisch werden; Studien haben gezeigt, dass Menschen, die viel Selbstmitgefühl praktizieren, fleißiger sind, ihre Ziele eher erreichen, und ihre eigene Kompetenz realistischer einschätzen (Dundas et al., 2017).

Selbstmitgefühl besteht aus drei Schritten:

- **Achtsam wahrnehmen, dass etwas schwierig ist.** Diese achtsame Erfahrung beugt einer Verdrängung, aber auch Überidentifikation (wie bei Selbstmitleid oder Selbstkritik üblich) vor.
- **Das Erlebte normalisieren.** Man erinnert sich daran, dass diese Schwierigkeit auch andere Menschen betrifft; dass es anderen in der Situation auch so ginge; dass man nicht allein damit ist. Das beugt Gefühlen der Isolation vor.
- **Sich selbst positiv zuwenden.** Man schenkt sich innerlich (oder auch äußerlich) ein paar warme, aufmunternde Worte oder eine liebevolle Geste; diese selbstbezogene Freundlichkeit kann sanft, ruhig und tröstend sein, oder aber kräftig, antreibend und energisch (Neff & Germer, 2018). Ziel ist, sich je nach Bedarf zu beruhigen und/oder zu motivieren.

Selbstmitgefühl kann man nebenbei, informell üben, einfach im Rahmen der eigenen Gedanken. Man kann aber auch formelle, schriftliche Übungen machen, wo man z. B. einen kleinen Brief an sich selbst schreibt. Es gibt auch Meditationen, also Audio-Übungen, wo eine Sprecherin bzw. ein Sprecher durch die drei Schritte des Selbstmitgefühls führt.

Wichtig beim Selbstmitgefühl ist, dass es ganz im persönlichen Stil praktiziert werden muss. Manche legen z. B. bei der positiven Zuwendung eine Hand auf die Brust oder umarmen sich sogar. Andere finden die Vorstellung ganz schrecklich. Manche reden gerne in der zweiten Person mit sich („Du schaffst das“), andere lieber in der ersten („Ich schaffe das“). Dass Selbstmitgefühl sich am Anfang also komisch anfühlt, ist normal. Es dauert ein bisschen, um den eigenen Stil des Selbstmitgefühls zu finden.

3. Was können Dozierende dafür tun, dass Studierende mehr Selbstmitgefühl entwickeln?

Selbstmitgefühl kann man nicht „bekommen“, da es eine Praxis ist. Studierende müssen diese Praxis zunächst kennenlernen und dann immer wieder, nun ja, praktizieren. Die schlechte Nachricht ist also, dass Dozierende im Rahmen einer einzigen Lehrveranstaltung nicht sicherstellen können, dass sich das Wohlbefinden der Studierenden maßgeblich verbessert.

Es ist aber auch schon viel wert, wenn die eigene Lehrveranstaltung die Studierenden zumindest möglichst wenig belastet. Und die gute Nachricht ist, dass schon kleine Akzente in der Lehrveranstaltung dafür sorgen können, dass Studierende das Konzept kennenlernen und anfangen, öfter selbstmitfühlend zu sein.

In den folgenden Abschnitten finden Sie deshalb drei Tipps für die Praxis, um Ihren Studierenden ohne allzu großen Aufwand das Selbstmitgefühl näherzubringen.

Ein Tipp noch vorab: Schauen Sie sich selbst ein paar Ressourcen zum Selbstmitgefühl an (s. Tabelle 1), bevor Sie sich entscheiden, welche Rolle es in Ihrer Lehre spielen soll. Damit haben Sie eine bessere Basis für die Entscheidung und für Gespräche mit Studierenden. Und: Selbstmitgefühl könnte auch Ihren eigenen Stress mindern; auch bei Lehrkräften ist eine Korrelation zwischen Stress und Selbstmitgefühl gefunden worden (Hwang et al., 2019).

3.1. Praxistipp: Selbstmitgefühl gemeinsam thematisieren

Dozierende können Studierenden die Idee und Relevanz des Selbstmitgefühls explizit vorstellen und sie dazu auffordern, Selbstmitgefühl auszuprobieren – das ist die aufwändigste, aber vermutlich auch wirksamste Variante.

Hierfür empfehlen wir folgendes Vorgehen:

1. **Ein Fundament legen.** Mithilfe einer anonymen Umfrage kurz abfragen, wie viele Studierende zur Prokrastination neigen, ihr Studium stressig finden, Angst vor den Prüfungen haben, o. Ä. Dann die Umfrageergebnisse sowie allgemeinen Statistiken dazu (s. Abschnitt 1. Studierende in Not) präsentieren und bestätigen: Wer darunter leidet, ist nicht allein.
2. **Selbstmitgefühl erklären.** Das Konzept mithilfe eigener oder fremder Materialien kurz erklären.

3. **Relevanz deutlich machen.** Erklären, dass Selbstmitgefühl gegen die in Schritt 1 erwähnten Probleme helfen kann.
4. **Ausprobieren lassen.** Die Studierenden eine Selbstmitgefühlsübung machen lassen. (Siehe 6. Anhang: Material für Studierende)
5. **Reaktionen besprechen und Widerstände aufgreifen.** Studierende dürfen nun mitteilen, wie sie die Übungen fanden – hier empfiehlt sich zunächst wieder eine anonyme Umfrage zur Senkung der Hemmschwellen, dann ggf. eine Diskussion in Kleingruppen; abschließend eine Diskussion im Plenum. Wichtig ist es, hier Widerstände aufzugreifen, ggf. Forschungsergebnisse zu erwähnen (wer Selbstmitgefühl hat, wird nicht fauler, sondern fleißiger, etc.).

Dieses Vorgehen lässt sich online wie auch während eines Face-to-Face-Treffens realisieren. Die Schritte, die keiner Diskussion bedürfen, können dabei besonders gut ins Selbststudium verlagert werden – also vor allem Schritt 1-4.

Vorteil der Methode

- Sie ist wirksam, weil Studierende durch die gemeinsame Diskussion intensiver zur Auseinandersetzung mit der Thematik angeregt werden.

Nachteil der Methode

- Sie kostet viel Zeit und Aufwand: Alle Schritte müssen vorbereitet werden und zeitlich in die Lehrveranstaltung integriert werden.

3.2. Praxistipp: Eine (selbst)mitfühlende Lernkultur gestalten

Wer nicht die Zeit aufbringen will, um Selbstmitgefühl zu einem eigenständigen Baustein des Kurses zu machen, kann sich bemühen, die Kultur, den Umgang innerhalb der Veranstaltung zu verändern. Es handelt sich also vor allem um das Vorleben des Selbstmitgefühls.

Folgendes kann dabei eine Rolle spielen:

Herausforderungen thematisieren. Erwähnen Sie nebenbei und immer wieder, dass Prokrastination, Prüfungsangst, etc. völlig normal sind, ein Teil des Lebens. Damit leben Sie Aspekt 2 des Selbstmitgefühls (Das Erlebte normalisieren) vor. Nennen Sie vielleicht sogar die Statistiken dazu. Und erzählen Sie gerne von eigenen Erfahrungen damit: Haben Sie einmal prokrastiniert? Eine Prüfung verbockt, weil Sie aufgeregt waren? Das alles hilft Studierenden, sich nicht so isoliert zu fühlen, und regt sie zum Nachdenken an, weil solche Themen normalerweise nicht angesprochen werden.

Eigenes Selbstmitgefühl demonstrieren. Im Rahmen der oben genannten Anekdoten rund um Ihre Prüfungsangst, Prokrastination etc. können Sie zeigen, dass Sie sich dafür nicht verurteilen, sondern es in Ordnung finden. Falls Sie im Laufe der Veranstaltung Fehler machen, z. B. etwas falsch angeben, die Folien nicht hochladen, dann machen Sie auch hier alle drei Aspekte des Selbstmitgefühls deutlich. Dozierende, die eigene Fehler nicht zugeben oder verstecken, geben damit die Botschaft an Studierende weiter, dass Fehler nicht in Ordnung sind.

Mitgefühl haben. Geben Sie den Studierenden ab und zu Raum, zu zeigen, wie es ihnen geht – indem Sie sie in Umfragen anonym berichten lassen, ob sie gerade viel Stress haben; Zwischenevaluationen machen; oder viele Übungsmöglichkeiten schaffen. Das sind alles Dinge, die sowieso außerordentlich lernförderlich und motivierend sind. Reagieren Sie empathisch auf Fehler, auf Berichte von Stress und Sorge, auf Wünsche und Bedürfnisse. Zeigen Sie den Studierenden, dass dies in Ordnung ist, normal ist. Natürlich heißt das nicht, dass Sie die falschen Antworten nicht korrigieren oder dass Sie jeden Wunsch erfüllen; es heißt nur, dass Sie die Studierenden achtsam wahrnehmen, unaufgeregt auf ihre Fehler oder Wünsche reagieren und ihnen zeigen, dass Sie ihnen wohlbesonnen sind.

Vorteile der Methode

- Sie schafft Vertrauen zwischen Ihnen und den Studierenden – und das ist generell vorteilhaft in der Lehre (Cavanagh et al., 2018). Die Studierenden werden engagierter mitarbeiten.
- Sie ist niederschwellig, weil Sie im Prinzip nur Ihre Kommunikation etwas verändern müssen.
- Da das explizite Thematisieren des Selbstmitgefühls fehlt, werden diejenigen Studierenden, die es zu esoterisch oder emotional fänden, nicht abgeschreckt.

Nachteile der Methode

- Es kann etwas dauern, bis Sie Ihre eigene Art finden, um z. B. von eigenen Fehlern zu berichten oder empathisch zu sein. Das muss Ihrer Persönlichkeit entsprechen.
- Da das explizite Thematisieren des Selbstmitgefühls fehlt, lernen die Studierenden das Konzept nicht kennen und können nicht in vollem Umfang davon profitieren.

3.3. Praxistipp: Ressourcen teilen

Sie müssen das Selbstmitgefühl weder explizit thematisieren noch heimlich und unterschwellig vorleben. Es gibt einen Zwischenweg: Erwähnen Sie, dass Selbstmitgefühl

von Vorteil ist, und bieten Sie interessierten Studierenden weitere Ressourcen. Wer Lust hat, wird sie sich näher anschauen; wer nichts davon hält, kann sie ignorieren.

Sie können Ihren Studierenden die Ressourcen in Tabelle 1 empfehlen oder das Material aus dem Anhang weiterreichen.

Vorteile der Methode

- Sie ist niederschweillig.
- Sie ist individualisiert: Es werden nur die Studierenden handeln, die die Idee interessant finden; diese können auch die für sich beste Ressource auswählen.

Nachteil der Methode

- Es werden nur die Studierenden tätig, die die Idee interessant finden; andere, die vielleicht profitieren würden, aber von sich aus keinen Zugang zur Idee finden, haben nichts davon.

Selbstmitgefühl verstehen und üben: Hilfreiche Ressourcen

Name	Was ist das?	Sprache	Kosten	Link
Was ist Selbstmitgefühl?	Blogpost zum Einstieg: Was ist Selbstmitgefühl? Verständlich geschrieben.	deutsch	--	https://glueckskatzeblog.wordpress.com/2017/12/31/was-ist-selbstmitgefuehl/
Selbstmitgefühl entwickeln: Mit Nachsicht durch schwere Zeiten	Youtube-Video zum Einstieg: Was ist Selbstmitgefühl? (ca. 7 min)	deutsch	--	https://www.youtube.com/watch?v=ggMHIDpKYOQ
self-compassion.org	Website mit schriftlichen Übungen und Meditationen zum Download - direkt von der führenden Forscherin zum Selbstmitgefühl, Kristin Neff.	englisch	--	https://self-compassion.org/category/exercises/#guided-meditations
Meditationen von Christine Brähler	Website mit Meditationen zum Download von einer bekannten deutschen Forscherin, Christine Brähler.	deutsch und englisch	--	https://www.christinebraehler.com/de/meditationen/
Geführte Meditationen	Website mit Meditationen zum Download von der Achtsamkeitslehrerin Kirsten Tofahrn.	deutsch	--	https://zentrum-fuer-achtsamkeit.koeln/gratis-downloads-gefuehrte-meditationen/

für Achtsames
Selbstmitgefühl
(MSC)

Selbstmitgefühl - Das Übungsbuch	Ein Übungsbuch mit vielen schriftlichen Übungen, von den bekannten Forschenden Kristin Neff und Christopher Germer. Das Selbstmitgefühl wird hier direkt erklärt, man muss es nicht schon kennen.	deutsch und englisch	ca. 20 €	https://www.buecher.de/shop/meditation/selbstmitgefuehl-das-uebungsbuch/germer-christopherneff-kristin/products_products/detail/prod_id/57508398/
7mind	App für Achtsamkeit mit vielen verschiedenen Übungen und Kursen	deutsch	Basic-Version kostenlos, Pro kostet ca. 80 € / Jahr	https://www.7mind.de/
Headspace	Meditations-App mit vielen Übungen, Musik, und auch Sportvideos	englisch	Kostenlose Probezeit, dann ca. 60 € / Jahr	https://www.headspace.com/de

Tabelle 1: Ressourcen zum Selbstmitgefühl, die Sie Ihren Studierenden empfehlen können.

4. Fazit: Selbstmitgefühl und Studium – das passt zusammen

Die drei Praxistipps in diesem Kapitel lassen sich wunderbar miteinander kombinieren. Sie können alle drei umsetzen – also explizit thematisieren (3.1. Praxistipp: Selbstmitgefühl gemeinsam thematisieren), dabei viele Ressourcen aus Tabelle 1 oder dem Anhang teilen (3.3. Praxistipp: Ressourcen teilen), und im Nachgang eine entsprechende Lernkultur gestalten (3.2. Praxistipp: Eine (selbst)mitfühlende Lernkultur gestalten). Oder Sie suchen sich eine der Strategien aus. Falls Sie erstmal Erfahrung sammeln möchten, probieren Sie vielleicht erstmal Praxistipp 3.2, üben währenddessen selbst, und greifen nächstes Semester zu Praxistipp 3.3, schließlich zu 3.1.

Was auch immer zu Ihnen und Ihrer Lehrveranstaltung passt, es gibt Wege, um Ihren Studierenden zu mehr Selbstmitgefühl zu verhelfen und somit etwas Gutes für ihr psychisches Wohlbefinden, ihre Motivation, und ihre akademische Leistung zu tun.

Literatur

- Aydın, G., & Yerin Güneri, O. (2020). Exploring the role of psychological inflexibility, rumination, perfectionism cognitions, cognitive defusion, and self-forgiveness in cognitive test anxiety. *Current Psychology*, 1-10.
- Cavanagh, A. J., Chen, X., Bathgate, M., Frederick, J., Hanauer, D. I. & Graham, M. J. (2018). Trust, Growth Mindset, and Student Commitment to Active Learning in a College Science Course. *CBE life sciences education*, 17(1). <https://doi.org/10.1187/cbe.17-06-0107>
- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G., & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian journal of psychology*, 58(5), 443-450. <https://doi.org/10.1111/sjop.12385>
- Grunschel, C., Schwinger, M., Steinmayr, R., & Fries, S. (2016). Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being. *Learning and Individual Differences*, 49, 162-170. Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1041608016300905>
- Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C. & Crocker, P. R.E. (2017). Don't be so hard on yourself! Changes in self-compassion during the first year of

- university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences*, 107, 43-48. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.032>
- Huntley, C. D., Young, B., Temple, J., Longworth, M., Smith, C. T., Jha, V., & Fisher, P. L. (2019). The efficacy of interventions for test-anxious university students: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 63, 36-50. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.01.007>
- Hwang, Y. S., Medvedev, O. N., Krägeloh, C., Hand, K., Noh, J. E., & Singh, N. N. (2019). The role of dispositional mindfulness and self-compassion in educator stress. *Mindfulness*, 10(8), 1692-1702.
- Neff, K. (2015). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself* (First William Morrow paperback edition). William Morrow, an imprint of HarperCollinsPublishers.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. Guilford Publications.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Williams, J. G., Stark, S. K., & Foster, E. E. (2008). Start Today or the Very Last Day? The Relationships Among Self-Compassion, Motivation, and Procrastination. *American Journal of Psychological Research*, 4(1), 37-44.

Anhang: Material für Studierende

6.1. Einleitung: Was ist Selbstmitgefühl?

Stelle dir bitte Folgendes vor:



Deine Freundin hat Schwierigkeiten, sich zum Lernen aufzurappeln. Du sagst ihr: „Du bist halt faul, zu nichts gut.“



Dein Freund ist bei einer Prüfung durchgefallen und du sagst ihm: „Du bist einfach zu blöd – voll der Loser!“

Es wäre kaum vorstellbar, so mit deinen Freunden zu reden, oder?

Redest du so mit dir selbst?

Unser innerer Dialog ist oft sehr selbstkritisch – viel gemeiner, als wir es je zu unseren Freunden oder sogar Fremden wären.

Es gibt aber auch eine andere Art, mit sich selbst zu reden – nämlich mit **Selbstmitgefühl**. Das geht ganz einfach in drei Schritten:

1. Erkennen, dass die eigene Situation **schwer** ist (nicht verdrängen!)
2. Sich daran erinnern, dass es **alle Menschen** im Leben mal schwer haben
3. **Nett** zu sich sein; sich selbst Glück und weniger Stress wünschen

Falls die Idee, Selbstmitgefühl zu haben, für dich komisch klingt, dann machen dich vielleicht folgende Studienergebnisse¹ neugierig:

1 Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2012). The Relationship of Clergy Burnout to Self-Compassion and Other Personality Dimensions. *Pastoral Psychology*, 61(2), 149–163.

Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y.-J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88–97.

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50.

Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263–287.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154

- Selbstmitgefühl schützt vor Burnout, krankhaftem Perfektionismus, Angst und Depression
- Selbstmitgefühl hängt mit Glück, Wohlbefinden und allgemeiner Lebenszufriedenheit zusammen

Besonders im Studium kann Selbstmitgefühl hilfreich sein. Denn es gibt für dich im Studium keinen Feierabend. Stattdessen gibt es Prüfungen und Aufgaben, die du alleine bewältigen musst. Du musst alles selbst regeln, aber egal, wie sehr du dich anstrengst, wird es immer jemanden geben, der scheinbar alles besser kann. Kein Wunder, dass viele Studierende gestresst sind, ihre Aufgaben aufschieben und sich dann Vorwürfe machen.

Du findest hier drei Übungen, um dein Selbstmitgefühl zu trainieren. Gib ihnen eine Chance, denn sie könnten dir helfen, entspannter durch das Studium zu kommen. Vor allem, wenn du sie immer wieder übst. Denn am Anfang fühlt sich Selbstmitgefühl oft noch komisch an – das ist normal.

Los geht's!

6.2 Übung: Mitfühlender Brief

1. Denke bitte an eine aktuelle Herausforderung, vielleicht in deinem Studium: ein Problem, das dir zu schaffen macht und wo du dir auch selbst Vorwürfe machst, eine Eigenschaft, die dir an dir selbst nicht gefällt oder ein Fehler, den du gemacht hast.

Auf einer Skala von 1-10 sollte die Herausforderung hinsichtlich der Belastung, die sie für dich darstellt, etwa 5-6 erreichen – sie sollte also nicht ganz alltäglich sein, aber auch nicht krass schlimm.

Wie fühlst du dich, wenn du daran denkst?



Bitte sei ehrlich mit dir und lasse deine normale Reaktion zu. Übertreibe nichts, schiebe aber auch nichts weg. Schreibe dir ein paar Stichpunkte dazu auf:

2. Stelle dir nun einen Freund / eine Freundin vor: eine Person, die dich bedingungslos mag und akzeptiert. Sie ist mitfühlend und wohlwollend. Stelle dir vor, dass diese Person all deine Schwächen und Stärken sehen kann und alles über dich weiß. Sie weiß, dass wir Menschen alle unsere Schwächen haben und von Dingen beeinflusst sind (den Genen, der Familie, den Lebensumständen), die außerhalb unserer Kontrolle liegen.

Schreibe jetzt einen Brief an dich selbst aus der Perspektive dieser Person. Was würde sie dir aus einer freundlichen Position heraus über deine „Schwäche“ sagen? Wie würde dich die Person daran erinnern, dass du auch nur ein Mensch bist? Wie würde sie ihr Wohlwollen und ihre Fürsorge für dich ausdrücken? Und wenn du glaubst, dass die Person Vorschläge für dich parat hätte: Wie würde sie diese Vorschläge verständnisvoll ausdrücken?



Schreibe einen kurzen Brief:

6.3. Übung: Motivationscheck

1. Denke daran, wie du Selbstkritik als Motivationshilfe benutzt. Gibt es eine Eigenschaft, für die du dich kritisiert (z. B. Faulheit, eine Tendenz zum Prokrastinieren, Schwierigkeiten beim Lernen), weil du glaubst, dass die Selbstkritik dir hilft, dich zu bessern? Wenn ja: Wie fühlt es sich an, wenn du dich dafür selbst kritisierst? Welche Gefühle oder Empfindungen kommen bei dir auf?



Bitte sei ehrlich mit dir und lasse deine normale Reaktion zu. Übertreibe nichts, schiebe aber auch nichts weg. Schreibe dir ein paar Stichpunkte dazu auf:

2. Schau jetzt, ob du einen netteren, fürsorglicheren Weg finden kannst, dich bei Bedarf zu motivieren. Was würde dir eine wohlwollende Person dazu raten? (Denke vielleicht an den Freund / die Freundin aus der vorigen Übung, in der du den Brief geschrieben hast.) Wie kannst du dir selbst zeigen, dass dein Verhalten unproduktiv ist, und dich gleichzeitig ermuntern, einen besseren Weg zu finden?



Schreibe einen kurzen Brief oder notiere dir Stichpunkte:

6.4. Übung: Erste Hilfe bei Prokrastination

Das Aufschieben von Aufgaben (auch Prokrastination genannt) heißt, dass du dir eigentlich etwas vornimmst – du weißt, du solltest es tun, aber du kannst einfach nicht anfangen. Stattdessen lenkst du dich vielleicht mit etwas anderem ab. Meistens bleibst du aber gestresst, weil du weißt, dass du dich eigentlich an deine Aufgabe ranmachen solltest.

Teil 1: Aufschieben ist menschlich

1. Denke an eine Situation, in der du etwas aufgeschoben hast. (Vielleicht schiebst du zur Zeit ja etwas auf.) Wie reagierst du darauf, dass du aufschiebst – z. B. etwa mit Stress oder Selbstvorwürfen? Falls ja, wie fühlt sich der Stress an? Was machen die Selbstvorwürfe mit dir?



Bitte sei ehrlich mit dir und lasse deine normale Reaktion zu. Übertreibe nichts, schiebe aber auch nichts weg. Schreibe dir ein paar Stichpunkte dazu auf:

2. Wenn du freundlich und mit Verständnis der Tatsache begegnest, dass du aufgeschoben hast: Was würdest du zu dir selbst sagen?



Notiere dir in ein-zwei Stichpunkten, welche verständnisvollen Worte du zu dir selbst sagst:

Teil 2: Scheitern ist menschlich

Manchmal schieben wir nicht deshalb auf, weil wir eine Aufgabe blöd und langweilig finden, sondern weil wir Angst vor ihr haben. Sie setzt uns unter Druck – „was ist, wenn ich scheitere?“

Forscher haben entdeckt, dass die Prokrastination eine Form von unbewusster Selbst-Sabotage sein kann: „Ich habe ja sooo wenig gelernt, kein Wunder, dass ich durchgefallen bin,“ sagt man seinen Freunden, und schon kann sich keiner denken, dass man zu blöd für den Stoff war.

1. Stelle dir vor, dass du scheiterst. Lasse deine natürliche Reaktion auf diese Vorstellung zu. Schiebe nichts weg, aber vergiss nicht, dass das alles erstmal nur Gefühle und Gedanken sind.



Notiere deine Reaktion in ein-zwei Stichpunkten:

2. Denke daran, dass alle Menschen scheitern. Kleine Kinder fallen hin, Schüler kriegen eine Sechs, Studierende fallen durch Prüfungen. Dies alles passiert auf der Welt tausenden von Menschen – jeden Tag! Selbst wenn du scheiterst, wirst du nicht allein damit sein.



Erinnere dich in eigenen Worten daran, dass Scheitern normal ist:

3. Kannst du dir vorstellen, in Zukunft keine Selbstkritik auszuüben, wenn du scheiterst? Könntest du stattdessen nett und verständnisvoll mit dir sein? Wie wäre es, wenn du dich daran erinnerst, dass du dein Bestes getan hast (egal, ob das nun mal „viel“ oder „wenig“ war)?



Notiere dir in eigenen Worten, wie du in Zukunft innerlich reagieren willst, wenn du aufschiebst:

Wenn du das nächste Mal vor deiner Aufgabe stehst, dann schau mal, ob du den Mut aufbringen kannst, einfach zu starten.