

"Ich schiebe die Aufgabe auf, denn ich habe Angst vor dem nächsten Schritt..."

Dieses Argument klingt im ersten Moment vielleicht ungewöhnlich, ist aber gar nicht selten...

Ein typisches Beispiel für die diese Situation könnte die Prokrastination vor und während einer Abschlussarbeit sein.

Nicht selten kommen wir in Beratungsgesprächen mit Studierenden, welche unsere Beratung während ihrer Abschlussphase in Anspruch genommen haben, an genau diesen Punkt. Neben vielen anderen Gründen und Ursachen wie z.B. Unsicherheiten/Ängste/Energielosigkeit, die die Bearbeitung der Thesis erschweren können, ist die Konfrontation mit dem anstehenden Ende des Studiums für manche Studierende die Hauptquelle ihrer Prokrastination.

Auch hier können die Gründe für diese Situation sehr individuell und vielfältig sein. Bei den Gesprächen mit den Studierenden über diese Phase kommen häufig diese Gedankenmuster (allein oder in Kombination) zum Tragen:

1. Die Angst vor der ungewissen Zukunft

Für einige Studierende ist der Schritt in die Berufswelt ein großer Unsicherheitsfaktor. Denn der Einstieg in die Arbeitswelt scheint manchen Studierende gleichbedeutend damit zu sein, dass jetzt die Lebensphase der Erprobung und der persönlichen Entwicklung vorbei ist. Jetzt heißt es "erwachsen" sein, und damit die volle Verantwortung für das eigene Leben und für getroffene Entscheidungen zu übernehmen. "Endlich" einen wertvollen Beitrag zur Gesellschaft beitragen (zu müssen). Die Weichen stellen für eine erfolgreiche berufliche und private Zukunft: arbeite ich dafür in Vollzeit oder Teilzeit? Wonach wähle ich einen Arbeitgeber oder einen Job aus? Soll er vorrangig Spaß machen? Viel Geld bringen? Anerkennung? Vereinbarkeit von Arbeit und Familie oder Freizeit gewährleisten? Was ist, wenn die Kolleg*innen unsympathisch sind? Darum geht's, oder?

Wir wollen hiermit gar nicht in Frage stellen, dass Unsicherheiten in Bezug auf die Zukunft nicht in diese Lebens- und Entscheidungsphase gehören und dass die Auseinandersetzung mit diesen Fragen durchaus sinnvoll ist. Problematisch wird es aber dann, wenn der Anspruch zugrunde liegt, dass nach dem Studium die perfekte und einzig richtige Entscheidung bezüglich des weiteren Lebensweges getroffen werden *muss*. So als ob der Weg, der dann eingeschlagen wird, eine Einbahnstraße ist und nicht mehr korrigiert werden kann. Aber ist das so?

2. Bin ich wirklich kompetent genug für die Berufswelt?

Sehr traurig, aber leider wahr. In unzähligen Beratungen werden immer wieder Zweifel an der eigenen Kompetenz als (Mit-)Ursache für das aufschiebende Verhalten identifiziert. Woran liegt das? Häufig lassen sich ein hoher Perfektionismus gepaart mit hohen Ansprüchen an sich selbst und ein eher gering ausgeprägtes Selbstwertgefühl beobachten. Die Gründe dafür können in biografischen Faktoren liegen. Entscheidend kann sein, wie in der Vergangenheit mit Fehlern und getroffenen Entscheidungen umgegangen wurde. Sowohl seitens des Umfeldes, aber auch durch die betroffene Person selbst. Schwierig ist es auch, wenn während des Studiums wenig Gelegenheiten aufgesucht wurden, das Erlernte anzuwenden. Manche Studierende meiden regelrecht eine Konfrontation mit der thematisch relevanten Arbeitswelt. So wird vielleicht die Arbeit in einem gastronomischen Betrieb einer Werksstudententätigkeit vorgezogen aus Angst, dort nicht bestehen zu können. ("Was mache ich, wenn die merken, dass ich nichts kann?" oder "Ich habe denen doch gar nichts zu bieten!") Auch wenn diese Sorgen menschlicher Natur und damit nachvollziehbar sind, verhindern aber genau diese Sorgen, dass Sie sich selbst vom Gegenteil überzeugen können. Deshalb möchten wir Sie ermutigen, während Ihres Studiums durch Praktika, Werksstudentenarbeit, Ehrenamt o.ä. genau in diese Bereiche zu schnuppern, die studienrelevant sind. Nicht zwangsläufig, um später mit diesen Referenzen bei der Bewerbung um einen Arbeitsplatz glänzen zu können. Sondern vor allem deshalb, um Ihr

eigenes Kompetenzerleben zu fördern und Sie zu stärken.

Sollten Sie sich vor allem bei diesem zweiten Punkt wiedererkannt haben, möchten wir Sie ermutigen genauer hinzuschauen. Ist es eher der fehlende Praxisbezug, der Sie verunsichert, dann würden wir empfehlen, diesen mit Praxis entgegenzuwirken.

Erkennen Sie bei sich aber vor allem Gedankenmuster, die durch innere Selbstabwertung, einem verminderten Selbstwertgefühl und/oder starken Selbstzweifeln gekennzeichnet sind, dann möchten wir Ihnen empfehlen, professionelle Hilfe anzunehmen. Diese Selbstzweifel können sogar manchmal so stark ausgeprägt sein, dass man in der Fachwelt von einem sog. "Impostor-Syndrom" spricht. Dies kennzeichnet ein Verhalten, welches sich u.a. dadurch kennzeichnet, dass die Personen -i.d.R. gut ausgebildete und kompetente Personen- fest davon überzeugt sind, keinerlei Kompetenzen zu haben. Sie fühlen sich sprichwörtlich als "Hochstapler*innen", denen die beruflichen Leistungen und Qualifikationen fälschlicherweise oder irrtümlich vergeben wurden. Sie warten sprichwörtlich darauf, dass irgendwann Jemand erkennt, dass Sie Ihren Abschluss oder Ihren Job zu Unrecht bekommen haben. Eben weil sie ja gar keine Ahnung von der Materie haben. Dies sind sicherlich Extremausprägungen, aber es macht anschaulich, welche Macht destruktive Gedanken haben können und wie wichtig es sein kann, diese Gedankenmuster im Rahmen einer ambulanten Psychotherapie aufzulösen.