

Berichte aus der Psychologie

**Michael Krämer, Siegfried Preiser,  
Kerstin Brusdeylins (Hrsg.)**

**Psychologiedidaktik und Evaluation XI**

Materialien aus der Sektion Aus-, Fort- und Weiterbildung in Psychologie (AFW)  
im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP)  
Band 14

Dem Wunsch mehrerer Autorinnen und Autoren folgend sei an dieser Stelle darauf hingewiesen, wenn in den folgenden Beiträgen entweder nur die männliche oder nur die weibliche Sprachform genutzt wird, so sind jeweils beide Geschlechter gemeint. Es geschieht ausschließlich der besseren Lesbarkeit halber.

Um den Datenschutz zu wahren, wurde auf die Veröffentlichung der Autorenadressen verzichtet. Wenn Sie Kontakt zu einer Autorin oder einem Autor aufnehmen wollen, schreiben Sie bitte eine e-mail an folgende Adresse. Der Herausgeber leitet Ihren Wunsch gerne weiter: [kraemer@fh-muenster.de](mailto:kraemer@fh-muenster.de)

## **Inhalt**

### **Aus-, Fort- und Weiterbildung in Psychologie**

MICHAEL KRÄMER

Novellierung des Psychotherapeutengesetzes – Stand der Dinge und Auswirkungen auf das Studium der Psychologie und die Profession 3

SIEGFRIED PREISER UND MICHAEL GIEBEL

Weiterbildungsmotivation von Studierenden der Psychologie 2012 - 2014 - 2016 11

LARS BEHRMANN

„Je höher der Frauenanteil eines Fachs, desto weniger Frauen promovieren ...“ 17

MIRIAM THYE, KATHARINA MOSEN, ULRICH WEGER UND DIETHARD TAUSCHEL

Meditation und akademische Prokrastination – eine qualitative Studie 25

HANS-PETER LANGFELDT

Kulturelle Grenzen der (Psychologie)Didaktik – Erfahrungen an einer äthiopischen Universität 35

CARL P. A. KESSELER, STEFAN TROCHE UND MICHAELA ZUPANIC

Zur Konsistenz der Erwartungen an die ideale Persönlichkeit von Psychologie-Studierenden und die Auswirkungen auf Studienzufriedenheit und Studienleistung 43

CHARLOTTE VEHOFF, MICHAELA ZUPANIC, ROBIN JÖRN SIEGEL UND STEFAN TROCHE

Die Motivationsquellen studentischer GutachterInnen im Auswahlverfahren Psychologie: Neugier, Engagement oder doch das Bedürfnis nach Macht? 53

STEPHAN DUTKE, LENA KOEPCKE UND ELMAR SOUVIGNIER

Beiträge der Psychologie zum Praxissemester in der Lehramtsausbildung 61

### **Lehren und Lernen**

HANS-PETER NOLTING

Einführung in die Psychologie: themenbezogen oder systembezogen? Das Konzept der Integrativen Didaktik 73

MARLENE WAGNER, STEPHANIE MOSER, INES DEIBL UND JÖRG ZUMBACH

Psychologiedidaktik trifft Philosophiedidaktik: Der Einsatz von Wikis im interdisziplinären Unterricht 81

SIEGFRIED PREISER UND TAMARA TURASHVILI Wissenschaftskommunikation und Experten-Laien-Kommunikation: Kompetenzerwerb durch Trainingsseminare an deutschen und georgischen Universitäten	93
JULIA MENDZHERITSKAYA UND CAROLINE SCHERER Herausforderungen, Maßnahmen und Verbesserungsindikatoren guter Methodenlehre	101
LARS BEHRMANN UND STEFANIE VAN OPHUYSEN „Forschendes Lernen“ lernen – Die Methodenausbildung für Lehramtstudierende an der WWU Münster	109
DAGMAR TREUTNER Optimierung eines Kommunikationsseminars mit Videofeedback anhand von Videoannotation	119
BASTIAN HODAPP Medienbasiertes Forschendes Lernen – ein Modellprojekt	127
INGO JUNGCLAUSSEN UND SILVIANA STUBIG „Fack ju Pädda!?“ – Neue Wege in der Didaktik der Pädagogischen Psychologie. Ergebnisse einer online-Umfrage zum Einsatz von Spielfilmen in der universitären Lehramtsausbildung am Beispiel der Schulkomödie „Fack ju Göhte“	135
INGO JUNGCLAUSSEN Die ‚Psychodynamik-Animation‘ – Ein mediengestützter Beitrag zur Didaktik der Psychoanalyse	145
MARKUS KNÖPFEL, FRANK MUSOLESI UND WILLI NEUTHINGER Konzeption eines PBL-Moduls im Rahmen des Psychologiestudiums	157
NICOLA BUCHHOLZ UND SUSANNE HILDEBRAND Selbstorganisiertes Lernen im Psychologieunterricht	167
NINA ZEUCH UND ELMAR SOUVIGNIER Wissenschaftliches Denken bei Lehramts- und Psychologiestudierenden	175
TOM ROSMAN, ANNE-KATHRIN MAYER UND GÜNTER KRAMPEN Die Förderung differenzierter epistemologischer Überzeugungen bei Studienanfängern der Psychologie: Empirische Befunde und fachdidaktische Implikationen	185

ANNE-KATHRIN MAYER, NIKOLAS LEICHNER UND GÜNTER KRAMPEN  
Förderung fachlicher Informationskompetenz von Psychologie-  
Studierenden durch ein curricular integriertes Blended Learning-Training 193

KATRIN B. KLINGSIECK, DANIEL AL-KABBANI, CARLA BOHDICK,  
JOHANNA HILKENMEIER, SEBASTIAN KÖNIG, HANNA S. MÜSCHE,  
SASKIA PRAETORIUS UND SABRINA SOMMER  
Gamebasiertes Lernen in der Lehrerbildung  
– spielend zur diagnostisch kompetenten Lehrkraft werden 203

NATHASHA BODONYI, VIKTORIA FALKENHORST UND ULRIKE STARKER,  
Planspiel – Papiersternmanufaktur 213

MIRIAM THYE, DÉsirÉE RITZKA, ROSE LINK UND DIETHARD TAUSCHEL  
Lernst du schon oder liest du noch? – Zu der Frage, wie man als Student  
das akademische Lernen lernen kann 219

## **Psychologie an Schulen**

PAUL GEORG GEIß  
Kompetenzorientierter Psychologieunterricht in Österreich 229

DOMINIK MOMBELLI  
Kompetenzorientierter Pädagogik- und Psychologieunterricht  
aus der gymnasialen Oberstufe in der Schweiz 239

JÜRGEN MALACH UND MARGRET PETERS  
Von der Input- zur Outputorientierung  
– Intention, Struktur und Implementation des kompetenzorientierten  
Kernlehrplans Psychologie für die gymnasiale Oberstufe NRW 247

## **Praxisbezogene Anwendung psychologischer Erkenntnisse**

KERSTIN BRUSDEYLINS UND JORINTHE HAGNER  
PENTApus Stressprävention für Oberstufenschüler und Studierende 257

TIMO BERSE  
Krank vor Sorgen – Ein Workshop zur klinischen Psychologie  
für Psychologielehrer/innen 263

SABINE FABRIZ, LUKAS SCHULZE-VORBERG UND HOLGER HORZ „Beratung und Betreuung von Studierenden im Studium“. Konzeption & Evaluation einer Schulungsreihe für schulische Betreuer/innen und Praktikumsbeauftragte im Praxissemester	271
--	-----

## **Evaluation**

MICHAEL KRÄMER Zufrieden und glücklich?! Zum Zusammenhang zwischen Studienzufriedenheit und Glücksempfinden	281
---	-----

ARNOLD HINZ Wie nützlich ist Lehrevaluation durch Studierende mittels Ratingskalen?	291
--	-----

DANIELA FEISTAUER UND TOBIAS RICHTER Wie zuverlässig sind studentische Einschätzungen der Lehrqualität? Eine Analyse mit kreuzklassifizierten Mehrebenenmodellen	299
--	-----

ELISABETH DALLÜGE, MICHAELA ZUPANIC, CORNELIA HETFELD UND MARZELLUS HOFMANN Wie bildet sich das Curriculum des Studiums im Progress Test Psychologie (PTP) ab?	307
---	-----

MICHAELA ZUPANIC, JAN P. EHLERS, THOMAS OSTERMANN UND MARZELLUS HOFMANN Progress Test Psychologie (PTP) und Wissensentwicklung im Studienverlauf	315
---	-----

JONATHAN BARENBERG, EVA SEIFRIED, BIRGIT SPINATH UND STEPHAN DUTKE Die Bearbeitung schriftlicher Problemaufgaben erhöht den Lernerfolg in einer Psychologie-Vorlesung	323
--	-----

JULIANE SCHWIEREN, JONATHAN BARENBERG UND STEPHAN DUTKE Testeffekt in Psychologie-Lehrveranstaltungen? Eine metaanalytische Perspektive	331
---	-----

DOROTHEA KRAMPEN, KARL SCHWEIZER, SIEGBERT REIß UND ANDREAS GOLD Erprobung einer Kurzskala zur Erfassung von Impulsivität	339
---	-----

NIKOLAI ZINKE, STEFAN STÜRMER UND LAURA FROEHLICH Validierung einer deutschsprachigen Skala zur multidimensionalen Erfassung von interkulturellen Kompetenzen in der universitären Ausbildung	349
---	-----

# **Meditation und akademische Prokrastination – eine qualitative Studie**

**Miriam Thye, Katharina Mosen, Ulrich Weger und  
Diethard Tauschel**

Prokrastination bezeichnet eine komplexe Störung der Handlungskontrolle die sich insbesondere durch niedrig ausgeprägte Selbstregulationsmechanismen der Betroffenen auszeichnet. Besonders bei Studierenden liegt die Prävalenzrate bei 75%. Die vorliegende Studie folgt der These, dass Meditation die Selbstregulationsfähigkeiten der Studierenden verbessert und somit positive Wirkungen auf das Problem der Prokrastination haben könnte. Dafür wurden halbstrukturierte Einzelinterviews mit meditierenden Studierenden durchgeführt (N = 8; Alter = 20-25 Jahre). In den Interviews wurden die Teilnehmer angeregt, ihre Meditationspraxis zu reflektieren und zu betrachten, ob es einen möglichen Zusammenhang zwischen dieser und ihrem Studium und Prokrastination geben könne. Die qualitative Inhaltsanalyse ergab folgende Hauptkategorien in Bezug auf die Wirkungsweisen der Meditation auf Prokrastination: Zeitmanagement, Fokussierung der Aufmerksamkeit, Selbstregulation, Leistungsdruck, Selbstwert und Klarheit der Gedanken. Zur quantitativen Untersuchung der Prokrastination wurde die Tuckman Procrastination Scale (TSP-D) eingesetzt. Die Ergebnisse zeigen, dass die meditierenden Befragten sehr wenig prokrastinieren. Zusammenfassend konnte die Studie die theoretische Annahme der positiven Wirkung von Meditation auf Prokrastination bestätigen: Meditation kann eine Verbesserungsstrategie für das weit verbreitete Problem der Prokrastination darstellen.

## **Hintergrund und Fragestellung**

*„Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!“*- ein traditionelles, altes Sprichwort, welches ein ganz aktuelles Problem zu beschreiben scheint. Eine Handlung auf den nächsten Tag zu verschieben, stellt dabei zunächst noch kein Problemverhalten dar. Ist es der aufschiebenden Person jedoch auch am Folgetag und auch darüber hinaus nicht möglich, sich der intendierten Handlung zu widmen, ist sie deswegen gestresst, oder leidet diese Person unter der Nichterledigung der

Handlung, könnte es sich um problematisches Aufschiebeverhalten, Prokrastination, handeln.

Diese zeichnet sich dadurch aus, dass selbst intendierte Handlungen, die als wichtig und dringlich erlebt werden, unnötig aufgeschoben werden. Rückert (2014) trägt zur Klärung der Begrifflichkeit und der Abgrenzung von Problemverhalten bei: Prokrastination meint, es zu vermeiden sich einer Aufgabe, die der „*eigenen Überzeugung nach [...] erledigt werden muss, konsequent, zeitnah und relativ stressfrei zu widmen, wohl wissend, dass [man] sich wegen des Aufschiebens hinterher schlecht fühlen [wird]*“ (S.15). Die bisherige Forschungsliteratur zusammenfassend lässt sich Prokrastination als eine komplexe Störung der Handlungskontrolle, an der affektive, kognitive und motivationale Aspekte beteiligt sind und durch die Selbstzweifel erzeugt werden, definieren (Höcker et al. 2013; Solomon & Rothblum, 1984). Besonders bei Studierenden ist das Phänomen stark ausgeprägt. In einer US-amerikanischen Umfrage von College-Studierenden gaben 75% an, wichtige Aufgaben aufzuschieben (Höcker et al. 2013). Mithilfe verschiedener Erklärungsansätze versuchten Höcker et al. (2013) zu ergründen, wie Prokrastination entsteht. Prokrastination wird u.a. durch selbst-regulatorische Prozesse der Person beeinflusst. Einen Erklärungsansatz stellt die behaviorale Perspektive dar. Diese versucht das Aufschieben durch einen Verlust der Handlungskontrolle zu erklären. Im Alltag werden immer wieder Entscheidungen zwischen verschiedenen Aktivitäten getroffen. Nach Höckert et al. (2013) werden diese Entscheidungen durch die momentane Stimmung, durch die Antizipation von Erfolg und Misserfolg, durch den erwarteten Einfluss der Tätigkeit auf die momentane Stimmung und durch eine Kosten-Nutzen-Abwägung einer unmittelbaren oder einer späteren Ausführung, beeinflusst. Wenn man dann immer wieder nicht die dringlichste Handlung durchführt, sondern eine weniger wichtige aber in dem Moment attraktiver wirkende, dann spricht man von Prokrastination (Höcker et al., 2013).

Eine Theorie zur Selbstbestimmung wurde von Deci und Ryan (2000) gebildet. Darin beschreiben sie, dass die Integration über eine Internalisierung von fremden Bedürfnissen und Werten erreicht werden kann. Sie differenzieren zwischen extrinsischen Zielinhalten, in denen die angestrebten Zielzustände außerhalb der Handlung liegen und intrinsischen Zielinhalten, in denen die Zielzustände innerhalb der Handlung liegen. Ein Beispiel für ein extrinsisch motiviertes Ziel ist die soziale

Anerkennung, die man durch sein Handeln im Nachhinein und von außen erreichen möchte („*Ich studiere Medizin, um Arzt zu werden, denn diese Berufsgruppe ist hoch angesehen*“). Ist der Zielinhalt intrinsisch motiviert, wäre man zum Beispiel durch das Erleben von Kompetenzgefühlen während der Handlung schon befriedigt („*ich studiere Medizin, weil ich es spannend finde*“). Je extrinsischer die Inhalte sind, desto mehr fühlt sich eine Person in ihrem Handeln fremdbestimmt. Umgekehrt fühlt sich eine Person bei intrinsischen Inhalten selbstbestimmter. Dabei erleben die Studierenden ihr Studium durch straffe Studienpläne und Creditpoints fremdbestimmt in der Auswahl der Handlung (Brahm & Gebhardt, 2011) und die Motivation zum Studieren könnte somit nachlassen, so dass es leicht zum Aufschieben der Handlung kommen kann.

### **Meditation - und was hat das nun mit Prokrastination zu tun?**

Meditation zeigt vielfältige positive Auswirkungen. Die Internalisierung und Erhöhung der intrinsischen Motivation durch Selbsterkenntnis kann beispielsweise durch die Praxis der Meditation erfolgen (Baumann & Kuhl, 2013). Verschiedene Studien, die sich mit den neurophysiologischen Auswirkungen von Meditation beschäftigen, zeigen außerdem, dass Meditation zu erhöhter Aktivierung von Gebieten im Cortex führt, die für Selbstregulationsmechanismen zuständig sind (Hölzel et al., 2007; Hölzel et al., 2011; Purdy, 2013). Meditierende haben darüber hinaus im Vergleich zu Nicht-Meditierenden während einer Achtsamkeitsmeditation mehr Aktivität im anterioren Cingulum. Daraus lässt sich schlussfolgern, dass sich Meditierende weniger leicht ablenken lassen und ihre Aufmerksamkeitsregulation erfolgreicher funktioniert. Ferner wird aus der erhöhten Aktivität im medialen präfrontalen Cortex bei Meditierenden geschlossen, dass auch die Emotions- und Selbstregulation besser funktionieren (Hölzel et al., 2011; Purdy, 2013).

Mangelnde intrinsische Motivation und mangelnde Selbstregulation haben eine bedeutende Rolle beim Entstehen von Prokrastinationsverhalten. Meditation bewirkt eine bessere Aufmerksamkeitsregulation, eine bessere Emotionsregulation und führt zu Reduktion von Stress und Angst. Die Forschungsfrage der vorliegenden Studie lautet also: Erleben Studierende durch Ihre Meditationspraxis Wirkungen, die sie mit Prokrastinationsverhalten im Studium in Verbindung bringen?

## **Methode**

Die vorliegende Studie untersucht die erlebten Wirkungsweisen von Meditation auf Prokrastinationsverhalten bei Studierenden. Dafür wurden die subjektiven Erfahrungen und die individuellen Deutungsmuster der Meditierenden erhoben. Hierzu wurden semistrukturierte Interviews erhoben. Diese wurden transkribiert und in Form der qualitativen Inhaltsanalyse von Mayring (2000) gestützt durch die Software *Atlas.TI* ausgewertet. Zusätzlich wurde die TPS-D (deutsche Version der Tuckman Procrastination Scale) eingesetzt, um eine quantitative, unterstützende Aussage darüber treffen zu können, ob die teilnehmenden Studierenden prokrastinieren.

## **Forschungsinstrumente**

### Interviewleitfaden

Auf Basis einer Literaturrecherche zum Problemfeld Prokrastination und zum Thema Meditation erfolgte die Konstruktion eines Leitfadens. Dieser gliederte sich in vier Themenblöcke: (a) Warm-Up/ Meditation allgemein, (b) Effekte der Meditation allgemein, (c) Erlebter Zusammenhang von Meditation und Prokrastination, (d) Ausklang.

### TSP-D

Auf der benutzten 16-Item Tuckman Skala zur Messung von Prokrastination (deutsche Übersetzung) können Werte von 16 bis 80 erzielt werden, wobei höhere Werte eine größere Tendenz zu prokrastinieren vorhersagen (Tuckman, 2002; Stoeber 1995). Diese Skala weist ein 5-stufiges Antwortformat auf.

## **Stichprobenbeschreibung**

Die untersuchte Stichprobe wies eine Größe von  $N = 8$  Personen auf. Davon waren vier Personen männlich und vier Personen weiblich. Die ST befanden sich im Alter von 20-25 Jahren. Die Personen studieren die Fächer Psychologie, Medizin, Kulturreflexion und Wirtschaftswissenschaften. Entsprechend des Kriteriums zur Meditation hatten alle Personen mindestens die letzten acht Wochen vor Durchführung des Interviews regelmäßig meditiert.

## Ergebnisse

### Demographie

Die acht ST befanden sich im Alter von 20-25 Jahren ( $\bar{x} = 22$ ,  $\sigma = 1,41$ ) und blicken auf eine Meditationserfahrung zwischen 7 Monaten und 4 Jahren zurück. Die ST gaben an, von 0,5 mal pro Woche für 60 Minuten bis zu 7 mal die Woche für 60-120 Minuten zu meditieren. Der Mittelwert der Häufigkeit der Meditation pro Woche liegt bei 4,81 ( $\sigma = 2,20$ ). Alle ST haben sowohl das Interview als auch den Fragebogen vollständig bearbeitet. Die Interviewlänge variierte zwischen 19:14 und 43:55 Minuten.

### TSP-D

Die Auswertung für die acht ST ergibt Werte von 22 bis 44,5. Im Mittel liegen die ST bei einem Wert von 29,88 ( $\sigma = 6,80$ ). Tuckman (2002) schlägt folgende Werte für die Einteilung der Stärke der Prokrastination vor: 57-64 = hoch, 50-56 = mittel, 35-49 = niedrig. Die ST liegen also im Mittel unter der von Tuckman vorgeschlagenen niedrigsten Kategorie.

### Interviews

In der Analyse der Interviews zeichnete sich ein recht homogenes Bild der erlebten Wirkungsweisen von Meditation auf das Lernverhalten der ST ab. Es wurden die folgenden Kategorien identifiziert (s. Abb. 1).

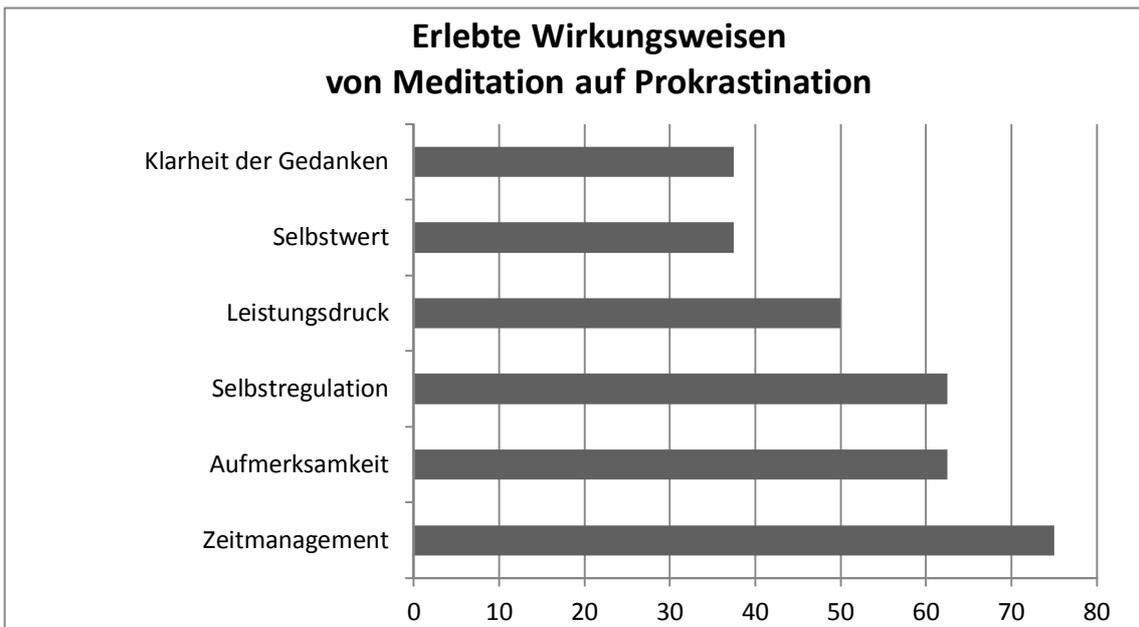


Abb. 1: Häufigkeitsverteilung der Kategoriennennungen der Studienteilnehmer (in %)

Am häufigsten wurde die Kategorie Zeitmanagement genannt. Gefolgt wurde diese Kategorie von Fokussierung der Aufmerksamkeit, Selbstregulation, Leistungsdruck, Selbstwert und Klarheit der Gedanken. In diesen Bereichen erleben Meditierende also am häufigsten Veränderungen, die ihr Prokrastinationsverhalten beeinflussen.

Zur Prüfung der Interrater-Reliabilität wurden die Transkripte durch eine weitere Forscherin mit Erfahrung in der qualitativen Inhaltsanalyse kategorisiert. Die prozentuale Übereinstimmung der beiden Beurteiler ergab 73% bei einem Cohens Kappa ( $\kappa=0,7$ ), wonach die Entwicklung der Kategorien als substantiell beurteilt werden kann (Landis & Koch 1977).

### **Klarheit der Gedanken.**

Drei ST (37,5%) berichten davon, dass sie ihre Gedanken durch Meditation besser ordnen können. Sie berichten, klarer im Denken zu sein und nach der Meditation genau zu wissen, was sie nun machen wollen oder was sie brauchen. ST CZ23 bemerkt eine Klarheit ihrer<sup>4</sup> Gedanken. Ihrer Meinung nach sei dies der Grund dafür, dass sie mit weniger Druck an ihre Lernaufgaben gehe.

### **Selbstwert.**

Ein höherer und gefestigter Selbstwert ist ein weiterer Aspekt, den 37,5% der ST in den Interviews genannt haben. Alle drei ST beschrieben, dass sie diesen gefestigten Selbstwert durch die Meditation erhalten hätten. Sie erlernten dadurch eine akzeptierende Haltung sowie einen wertfreien Umgang mit negativen Dingen.

### **Weniger Leistungsdruck.**

Die Hälfte der ST beschreiben, dass sie durch ihre Meditationspraxis weniger Druck beim Lernprozess erleben. Die ST können besser mit der Erledigung vielfältiger Aufgaben umgehen. Gerade das „Anfangen“ falle den ST leichter, da sie sich nicht durch das Erleben von Druck verrückt machten.

### **Selbstregulation.**

Die Veränderung der Selbstregulationsfähigkeiten durch Meditation benennen 62,5% ST eigenständig. Meditation würde den Umgang mit aversiven Aufgaben über eine höhere Selbstwahrnehmung regulieren, so eine ST. So würden auch intrinsische

---

<sup>4</sup> Die weibliche Form „ihre“ oder „sie“ bezieht sich im Folgenden immer auf „die Person“ und soll keine Vermutung über das Geschlecht der ST zulassen.

Inhalte nicht außer Acht gelassen und in die Handlung integriert. Drei der ST erlebten sich durch ihre Selbstregulationsfähigkeiten selbstbestimmter in ihrem Lernprozess.

### **Fokussierung der Aufmerksamkeit.**

Diese Kategorie wurde von fünf ST (62,5%) genannt. Meditation scheint die Fähigkeit zur Fokussierung der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Inhalt zu erhöhen. Als Unterkategorie der Aufmerksamkeit wird die Konzentrationsfähigkeit durch die ST beschrieben. Die ST beschreiben, dass sie sich besser auf eine Sache fokussieren können und dadurch konzentrierter und insbesondere kontinuierlicher arbeiten können.

### **Zeitmanagement.**

Die am häufigsten genannte Kategorie war Zeiteinteilung. 75% der ST verknüpften die Auswirkung der Meditation auf ihr Lernen eng mit ihrer Zeiteinteilung. Zuverlässigkeit, Regelmäßigkeit und Struktur durch die Meditationspraxis bewirke, dass weniger prokrastiniert werde.

### **Fazit**

Betrachtet man die Ergebnisse der vorliegenden Studie im Kontext bisheriger wissenschaftlicher Studien zu den Themenbereichen, zeichnet sich ein ziemlich übereinstimmendes Bild ab. So lässt sich feststellen, dass die ST wenig prokrastinieren (TSP-D). Die Auswertung der Interviews bestätigte dies und ergab einen tieferen Einblick in die erlebten Wirkungszusammenhänge, die durch Meditation verstärkt werden und Prokrastination positiv beeinflussen. Die im Interview am häufigsten benannten Kategorien werden auch in der Literatur erwähnt: Eine gesteigerte Konzentrationsfähigkeit beispielsweise wurde von mehr als der Hälfte der Probanden bestätigt (Meibert et al. 2006). Ebenfalls könnte die gefundene Kategorie „Klarheit der Gedanken“ mit dem von Meibert et al. (2006) vorgeschlagenen Erkenntnisgewinn durch Meditation verglichen werden. Insbesondere verbesserte Selbstregulationsmechanismen sind für die positive Beeinflussung von Prokrastinationsverhalten von Nöten (Höcker et al., 2013) und werden durch Meditation unterstützt (Hölzel et al., 2006). Dass eine positive Wirkung auf Selbstregulationsmechanismen durch Meditation erlangt wird, konnte in den durchgeführten Interviews bestätigt werden. Die ST beeinflussen ihre Selbstregulation durch Aufmerksamkeitsregulation, Emotionsregulation und Selbst-

wahrnehmung. Wenn die Aufmerksamkeit besser auf die zielgerichtete Tätigkeit gerichtet werde, könnte die Ablenkung durch Alternativhandlungen verringert werden. Das Problem des Prokrastinierens entsteht aber vor allem über bestimmte Emotionen einer Aufgabe gegenüber. Wenn die Alternativhandlung als attraktiver empfunden und die zielführende Handlung als aversiv erlebt wird, ist man dazu geneigt, eine Tätigkeit aufzuschieben (Höcker et al., 2013). Die interviewten Meditierenden bestätigten, dass sie ihre Emotionen besser regulieren können. Somit können sie hindernde Emotionen umwandeln und als weniger schlimm erleben. Die Ergebnisse des Interviews bestätigen, dass die ST Auswirkungen der Meditation erleben, die sich positiv auf Prokrastination auswirken.

Die Ergebnisse der Studie stehen also in Übereinstimmung mit denen vieler Studien. Die Studie kann als Vorarbeit für weitere quantitative Studien mit erhöhter Fallzahl oder Interventionsstudien angesehen werden. In Zukunft könnte überlegt werden, Meditationskurse in den universitären Alltag einzubauen, um Studenten die Möglichkeit zu geben, ihr Prokrastinationsverhalten nachhaltig zu verbessern bzw. einem Entstehen vorzubeugen.

## **Literatur**

- Baumann, N. & Kuhl, J. (2005). Selbstregulation und Selbstkontrolle. In H. Weber & Rammsayer (Hrsg.), *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie* (S. 362-373). Göttingen: Hogrefe.
- Berking, M. & Känel, M. (2007). Achtsamkeitstraining als psychotherapeutische Interventionsmethode: Konzeptklärung, klinische Anwendung und aktuelle empirische Befundlage. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 57, 170-177.
- Brahm, T. & Gebhardt, A. (2011). Motivation deutschsprachiger Studierender in der „Bologna-Ära“. *Zeitschrift für Hochschulentwicklung*, 6(2), 15-29.
- Höcker, A., Engberding, M. & Rist, F. (2013). *Prokrastination: Ein Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens*. Göttingen: Hogrefe.

- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R. & Ott, U. (2011). How does Mindfulness Meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- Hölzel, B. K., Ott, U., Hempel, H., Hackl, A., Wolf, K., Stark, R. & Vaitl, D. (2007). Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators. *Neuroscience Letters*, 421, 16-21.
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *biometrics*, 159-174.
- Meibert, P., Michalak, J. & Heidenreich, T. (2006). Stressbewältigung durch Achtsamkeit. *Psychotherapie im Dialog*, 7(3), 273-278.
- Purdy, J. (2013). Chronic Physical Illness: A Psychophysiological approach for chronic physical illness. *Yale Journal of Biology and Medicine*, 86, 15-28.
- Rückert, H.-W. (2014). *Schluss mit dem ewigen Aufschieben: Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen* (8. Aufl.). Frankfurt am Main: Campus Verlag GmbH.
- Senécal, C., Koestner, R. & Vallerand, R. J. (1995). Self-Regulation and Academic Procrastination. *Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Stöber, J. (1995). *Tuckman Procrastination Scale-Deutsch (TPS-D)*. Unveröff. Manuskript. Freie Universität Berlin, Institut für Psychologie.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.68
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473-480.
- Tuckman, B. W. (2002, August). *Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance*. Presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association, Chicago.