



Dein Weg aus der Prokrastination



Work SMARTer not harder!
Mit der richtigen Zielsetzung zu weniger Prokrastination in deinem Studium.

Marie Stermann, Meriya Chhetri und Kim Zierahn

Akademische Prokrastination?!

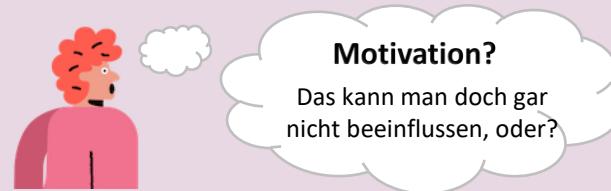
Kennst Du das? Du schiebst eine Aufgabe auf, die Du Dir eigentlich vorgenommen hast und das obwohl dir die negativen Konsequenzen bewusst sind. **Du bist damit definitiv nicht allein**, denn 70% der Studierenden prokrastinieren (Klingsieck, 2013). Besonders betroffen sind vor allem die Vorbereitung für Klausuren und die Erstellung von Hausarbeiten.

Warum kann akademische Prokrastination problematisch sein?

Akademische Prokrastination kann Studierende belasten und viele **psychische und akademische Konsequenzen** haben. Wenn Du ständig Sachen aufschiebst, musst Du alles auf den letzten Drücker machen. Dadurch entsteht bei vielen Studierenden als Folge z.B. Stress, Frustration, Leistungsrückstand und Selbstabwertung.

Und warum prokrastinieren wir?

Als Grund geben 37 % der Studierenden an, sich nicht für das Lernen **motivieren** zu können (Grunschel et al, 2013).



Motivation spielt eine Rolle dabei, warum eine Person eine Handlung ausführt. Sie ist der zentrale Prozess, der **zielorientiertes Verhalten** initiiert, leitet, aufrechthält und evaluiert (Dresel & Lämmle, 2011)

Wie hängen akademische Prokrastination und Motivation zusammen?

Vielleicht kennst Du das: Wenn Du Dich so fühlst, als würdest Du etwas nicht schaffen können, bist Du gar nicht erst **motiviert** eine Aufgabe anzufangen. Ohne, dass Du es überhaupt bemerkt hast, bist Du ganz schnell in die Prokrastination gerutscht. Deine Erwartung an dich selbst wirkt sich also auf deine Motivation aus und **Motivation beeinflusst dein Prokrastinationsverhalten!** Für die Motivation spielt es also unter anderem eine wichtige Rolle, wie hoch deine **Selbstwirksamkeitserwartung** ist.

Was ist eine Selbstwirksamkeits-erwartung?

Die Selbstwirksamkeitserwartung ist die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können (Bandura, 1993).

Bei niedriger Selbstwirksamkeitserwartung bist Du nicht von deinen Fähigkeiten überzeugt. Das führt zu mangelnder Motivation und mehr Prokrastination. Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung hängt hingegen mit **mehr Engagement, Leistung und Kompetenz** zusammen.

Laut Bandura (1993) sind **Erfolgserlebnisse** die stärkste Quelle der Selbstwirksamkeitserwartung. Hierbei führst Du Dir eigene Erfahrungen vor Augen, die Dich in Deinen Fähigkeiten bestärken.

Mit vier Schritten zu weniger akademischer Prokrastination

Was ist das Ziel?

Im Folgenden möchten wir in vier Schritten Deine Selbstwirksamkeitserwartung stärken und somit Deine akademische Prokrastination reduzieren!

Anhand eines Beispiels werden wir die Schritte erklären. Du benötigst ein Blatt Papier, einen Stift und ca. 10 min Zeit.

1. Wähle eine **konkrete Aufgabe** aus, bei der Du gerade prokrastinierst.



Das ist **Emma**. Emma möchte ihre anstehende Hausarbeit schreiben, aber sie beschäftigt sich lieber mit Social Media und scrollt stundenlang durch ihr Instagram-Feed.

Emma geht es ganz ähnlich wie Dir, sie prokrastiniert. Im ersten Schritt wählt sie also das **Schreiben ihrer Hausarbeit** aus.

2. Brainstorming: Wie hast Du ähnliche Aufgaben in der Vergangenheit erfolgreich bewältigt? Mache Dir hierzu am besten ein paar Notizen.

3. Goal Setting: Setze Dir selber Ziele!

Emmas Ziel ist z.B.: „Ich möchte in den nächsten paar Wochen meine Hausarbeit schreiben.“

Aber **STOP!** Das ist kein gutes Ziel! Es gibt bestimmte Kriterien, die bei der Zielsetzung beachtet werden sollten.

Die Ziele sollten **SMART** (Locke & Latham, 1990) sein:

Spezifisch	→ konkret formuliert
Messbar	→ überprüfbar sein
Ausführbar	→ erreichbar sein
Relevant	→ für dich bedeutsam sein
Terminiert	→ festgelegten Endpunkt haben

Emma hat jetzt die Methode der SMART-Ziele gelernt.

Ihr neues **SMARTes Ziel** lautet:

„Ich werde die **Hausarbeit in Seminar X** in den **nächsten 3 Wochen** fertigschreiben, um eine **gute Note** zu kriegen. Dafür werde ich **jeden Wochentag von 10-16 Uhr 5 Literaturquellen raussuchen und eine Seite schreiben**, dazwischen um 13 Uhr eine **Mittagspause** machen.“

4. Überprüfe den Erfolg deiner Ziele.

Ziel dieser Übung ist es, Deine Selbstwirksamkeit zu erhöhen, um akademische Prokrastination zu reduzieren. Daher ist es wichtig, neue Erfolgserlebnisse zu schaffen:

Um ihren Erfolg zu überprüfen, wird Emma **in einer Woche reflektieren**, wie gut sie ihr Ziel erreicht hat. Das notiert sie sich in ihrem Kalender. Dabei können deine Notizen aus Aufgabe 2 hilfreich sein.

Wie gut hast Du Dein Ziel erreicht, wie weit bist Du gekommen?

Was kannst Du nächstes Mal noch besser machen?

Jetzt bist Du dran!

Zum Nachlesen:

- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational psychologist*, 28(2), 117-148.
- Dresel, M., & Lämmle, L. (Eds.). (2011). *Motivation, Selbstregulation und Leistungsexzellenz* (Vol. 9). LIT Verlag Münster.
- Grunschel, C., Patzke, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841-861.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: when good things don't come to those who wait. *European psychologist*, 18(1), 24-34.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1991). A theory of goal setting and task performance. *The Academy of Management Review*, 16(2), 480-483.
- Bilderquellen: <https://www.openpeeps.com/> <https://pixabay.com/de/>
- Erstellt mit Microsoft PowerPoint