



WAS DU HEUTE KANNST BESORGEN, DAS VERSCHIEBE NICHT AUF MORGEN

Dein Plan für mehr Motivation und weniger Prokrastination im Studium

Klara Behrendt, Sarah Kassebeer,
Luissa Olschewski, Johanna Prüßner

KENNST DU DAS?

Eigentlich hast Du viele Aufgaben für das Studium zu erledigen. Du musst für die nächste Klausur lernen, ein Referat vorbereiten und noch eine Hausaufgabe abgeben. Aber Du hast absolut keine Motivation mit den Aufgaben anzufangen. Du weißt nicht, wie Du mit der Bearbeitung beginnen sollst und Du siehst auch keinen tieferen Sinn in den konkreten Aufgaben. Deshalb schiebst Du die Bearbeitung vor Dir her. Doch keine Angst, Du bist damit nicht allein.

PROKRASTINATION

Prokrastination bezeichnet das Phänomen, geplante, wichtige Aufgaben freiwillig aufzuschieben. Betroffenen ist bewusst, dass die negativen Konsequenzen des Aufschubs eindeutig überwiegen. Bis zu 70% der Studierenden geben an zu prokrastinieren. Dies ist oft mit negativen Folgen für das Wohlbefinden, die erbrachte Leistung und die Studienzufriedenheit verbunden (Grunschel et al., 2016; Klingsieck, 2013). Ein Grund für Prokrastination kann fehlende Motivation sein. In diesem Flyer wollen wir Deinen Motivationsproblemen als Ursache für Prokrastination entgegenwirken.

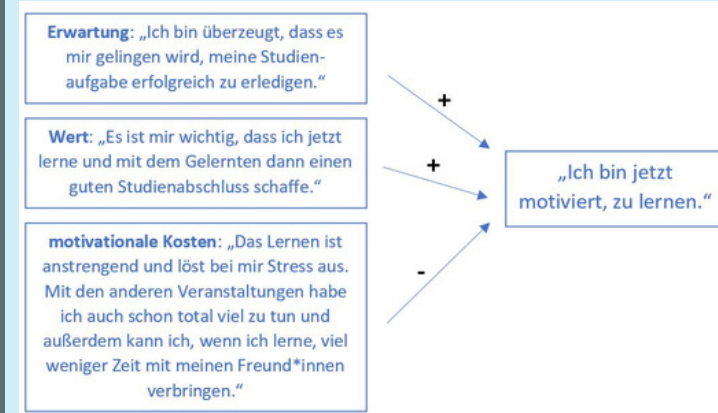
MOTIVATION

Motivation hilft Dir dabei, studiumsbezogene Aktivitäten und damit verbundene Anforderungen zu meistern. Wenn Du motiviert bist, handelst Du so, dass Du durch kontinuierliches Bemühen selbst gesetzte Ziele im Studium erreichst (Cook & Artino, 2016). Bei der Entscheidung für das Ausführen einer Handlung können sowohl innere Anreize, wie das Interesse an einem Fach, als auch äußere Anreize, wie beispielsweise das Anstreben einer guten Note, ausschlaggebend sein. Es gibt unterschiedliche Theorien, die versuchen, die Entstehung von Motivation zu erklären. Eine dieser Theorien ist die Erwartungs-Wert-Theorie.

WARUM BIN ICH UNMOTIVIERT?

Nach der **Erwartungs-Wert-Theorie** wird die Entstehung von Motivation durch die zwei Faktoren **Erwartung** und **Wert** begünstigt. Eine Person ist motiviert, wenn sie die Erwartung hat, die anstehenden Aufgaben erfolgreich bewältigen zu können. Außerdem wird Motivation begünstigt, wenn der Aufgabe und den damit verbundenen Folgen ein Wert zugesprochen wird. Der Wert einer Tätigkeit ergibt sich nicht nur aus dem Interesse, welches man einer Tätigkeit oder einem Thema entgegenbringt. Auch die persönliche Wichtigkeit bestimmter persönlicher Ziele (z.B.: „*Mir sind gute Leistungen wichtig.*“) sowie die Nützlichkeit der erfolgreichen Bearbeitung einer Aufgabe (z.B.: „*Eine gute Note in der Prüfung wird mir helfen, meinen gewünschten Praktikumsplatz zu bekommen.*“) spielen für den zugeschriebenen Wert eine Rolle (Eccles & Wigfield, 2002). Die Motivation wird hingegen gehemmt, wenn mit dem Erledigen der Aufgabe **motivationale Kosten** verbunden sind. Diese umfassen alles, was Dich von der Ausführung der Aufgabe abhält, z. B. negativ empfundene Eigenschaften der Aufgabe, mögliche negative Konsequenzen sowie damit verbundene Entbehrungen (z.B.: „*Die Aufgabe ist zu aufwändig.*“, „*Die Aufgabe erfordert, dass ich in meiner Freizeit zu viel aufgeben muss.*“).

Abbildung 1

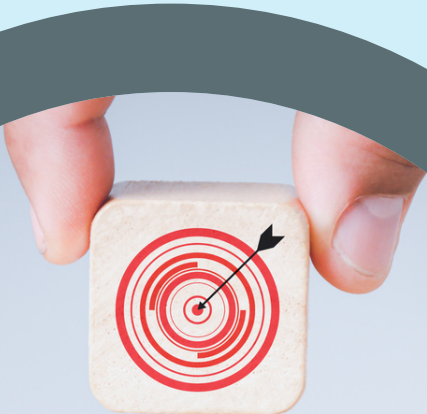


Anmerkung. Beispiel zur Veranschaulichung der Erwartungs-Wert-Theorie

Eine hohe Erwartung an die Zielerreichung und ein hoher Wert, den man einer Aufgabe oder einem Ziel zuschreibt, tragen dazu bei, weniger zu prokrastinieren (Grunschel et al., 2016). Dies liegt daran, dass die Motivation für die Aufgabe erhöht wurde. Wenn Du beispielsweise durch gute Mitarbeit in einem Seminar eine hohe Erwartung daran hast, die Abschlussprüfung des Seminars zu bestehen und Dich zusätzlich für das behandelte Thema interessierst, fällt Deine Motivation für das Lernen höher aus. Außerdem fällt es Dir leichter, mit dem Lernen zu beginnen.

MOTIVIERT UND STRUKTURIERT AN DIE AUFGABEN

In der Übung auf der nächsten Seite lernst Du, wie Du Deine Motivation mit Hilfe der Methode des **Goal Settings** steigern kannst. Warum ist Goal Setting eine wirksame Intervention? Das bewusste Setzen von Zielen fördert Deine Motivation. Indem Du Teilziele formulierst, die kurzfristig erreichbar sind, steigerst Du Deine Erwartung, eine Aufgabe erfolgreich meistern zu können. Wenn wir ein Teilziel der Aufgabe erreichen, gibt uns dies einen Motivationsschub, um auch das nächsthöhere Teilziel zu erreichen. Durch ein übergeordnetes Ziel mit hoher persönlicher Bedeutung erhöht sich auch der Wert der dazugehörigen Teilziele (Gollwitzer, 1990).



JETZT BIST DU DRAN!

Bitte lies Dir das folgende Beispiel durch und überlege, ob Dir die Situation, in der sich Casper befindet, irgendwie bekannt vorkommt.

"Ich muss eigentlich ein Referat vorbereiten. Das ist aber so umfangreich und komplex, dass ich gar nicht weiß, womit ich anfangen soll. So wird das doch nie was! Das Thema finde ich ehrlicherweise total langweilig und ich weiß auch gar nicht, was es mir für meinen späteren Beruf nützen soll."

(Casper, 23)

Damit Du eine solche Situation in Zukunft nicht noch einmal erlebst und Du strukturiert und motiviert an Deine Aufgaben herangehen kannst, stellen wir Dir im Folgenden eine kleine Übung vor. Für die Übung brauchst Du einen Stift, einen Zettel und 15 Minuten Zeit.

1. Überlege Dir, welches Ziel Du erreichen möchtest und bis wann Du es erreichen möchtest.

Casper: *Ich möchte mein Referat vorbereiten. Es muss in drei Wochen zum Seminar fertig sein. (...)*

2. Warum könntest Du von der Zielerreichung profitieren? Inwiefern trägt dies dazu bei, dass Du deine langfristigen Zukunftspläne realisieren kannst?

Casper: *Ich verbessere meine Fähigkeiten zur Literaturrecherche, sodass sie mir bei zukünftigen Hausarbeiten leichter fallen wird. Das Referat ist notwendig, um mein Studium erfolgreich abzuschließen und somit meinem Berufsziel näherzukommen. (...)*

3. Aus welchen Teilzielen besteht Dein Ziel? Durch das Setzen realistischer Teilziele kannst Du kleine Erfolge feiern. Gleichzeitig erscheint es Dir realistischer, Dein Ziel zu erreichen.

Casper: *Literaturrecherche, Notizen machen, Gliederung erstellen, PowerPoint anfertigen. (...)*

4. Erstelle Dir einen Zeitplan, bis wann Du Deine Teilziele erreicht haben möchtest. Schätze dafür den Arbeitsaufwand für jedes Teilziel ein und setze diesen in Relation zum Gesamtaufwand.

Casper: *Die Literaturrecherche ist aufwendig, da ich mich zunächst in das Thema einlesen muss. Deshalb plane ich für die nächsten fünf Tage jeweils zwei Stunden Arbeitszeit pro Tag ein. (...)*

Tipp: Denke daran, Pufferzeiten mit einzuplanen!

5. Nimm Dir bewusst 15 Minuten Zeit, wenn Du ein Teilziel erreicht hast, um zu überlegen, was gut geklappt hat und was Du noch in deiner Planung verbessern kannst.

Casper: *Ich halte mich zu sehr am detaillierten Durchlesen der Literatur auf. Vielleicht ist es effektiver, die Quellen zunächst nur zu überfliegen, um die relevante Literatur herauszufiltern. Diese werde ich dann genauer lesen. (...)*

Tipp: Plane aktiv studiumsfreie Zeit ein, um Dich zu belohnen und die Balance zwischen Studium und Freizeit zu finden.

Du kannst diese Methode auch bei zukünftigen Herausforderungen anwenden, um Deine Aufgaben motiviert zu erledigen und so Prokrastination erfolgreich zu verhindern.

VIEL ERFOLG!



Literatur:

- Cook, D. A., & Artino, A. R. (2016). Motivation to learn: An overview of contemporary theories. *Medical education*, 50(10), 997–1014. <https://doi.org/10.1111/medu.13074>
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109–132. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>
- Gollwitzer, P. M. (1990). Action phases and mind-sets. In E. T. Higgins, & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of Social Behavior* (2nd ed., pp. 53–92). The Guilford Press.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.06.008>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>