

Alles zu viel Aufwand?
Viel zu anstrengend?

Don't quit!

Umgang mit Prokrastination
durch Kostenreduktion

Dieser Flyer bietet dir einen
Einblick in das Thema
Prokrastination, sowie eine
kurze Übung dagegen. Alles was
du dafür brauchst, sind 10
Minuten und einen Stift.

Kennst du das?

Statt deine Aufgaben in Angriff zu nehmen,
schiebst du ihre Bearbeitung vor dir her?

Eigentlich müsstest du gerade an einer
Abschlussarbeit schreiben, aber es ist so
anstrengend, dass du gar nicht erst
anfängst?

Du musst für eine Klausur lernen, aber ist der
ganze Aufwand es überhaupt wert?

Dann lies doch mal weiter, wir können dir
erklären, was es damit auf sich hat und was
du dagegen tun kannst.

Was ist Prokrastination?

Unter Prokrastination versteht man das
Verschieben oder Aufschieben von Aufgaben,
obwohl man sich das Bearbeiten dieser fest
vorgenommen hat (Klingsieck, 2013). Dabei
weiß man, dass das Aufschieben negative
Folgen haben wird (z.B. mehr Stress,
schlechte Note).



Du bist nicht allein!

Prokrastination ist weit verbreitet, bis zu 80%
der Studierenden geben an, selbst zu
prokrastinieren (Klingsieck, 2013) und 65%
der Betroffenen wünschen sich eine
Veränderung (Grunschel & Schopenhauer,
2015).

Was hilft gegen Prokrastination? Motivation!

Motivation ist der Antrieb ein bestimmtes Ziel
anzustreben und zu erreichen.

Sie entsteht laut der Erwartungs-Wert-Theorie
dann, wenn unsere Erwartung („Kann ich
das?“) und der Wert einer Handlung („Bringt
mir diese Handlung etwas?“) hoch sind.

Was führt dazu, dass die Motivation sinkt?

„Die Aufgabe ist so anstrengend! Das kostet
mich zu viel Zeit!“ Kommen dir diese Sätze
bekannt vor? Dann erlebst du motivationale
Kosten! Das ist eine negative Bewertung
dessen, was investiert, benötigt oder
aufgegeben werden muss, um eine Aufgabe
zu erledigen (Flake et al., 2015).

Unser Fokus: Kosten durch Aufgabenaufwand

Wir helfen dir investierte Zeit,
Arbeitsaufwand und Anstrengung
positiver zu bewerten!

Wie ist das möglich?

Indem man herausfordernde
Erfahrungen reflektiert und neu
interpretiert (Rosenzweig, 2020).

Eine kurze hilfreiche Übung

Du findest hier eine Aufgabe, die dir
innerhalb von 10 Minuten dabei
helfen soll, herausfordernde
Situationen in einem positiveren
Licht zu sehen.

1. Lies die folgenden Zitate
aufmerksam durch.
2. Erinner dich an Situationen,
in denen du dich genauso
oder ähnlich gefühlt hast.
3. Überlege dir, wie du mit
diesen Situationen
umgegangen bist und was du
daraus Positives
mitgenommen hast.
4. Mache dir dazu kurze Notizen.



„Im ersten Semester haben wir eine sehr
wichtige und schwere Prüfung geschrieben.
Viele fallen durch diese Prüfung durch. Ich
konnte mich kaum aufraffen zu lernen, weil so
viel zu tun war. Am Ende hat sich das aber
gelohnt, ich habe nicht nur bestanden,
sondern auch eine tolle Leistung erzielt!“-
Mattes, 27

**Wann hast du dich genauso oder ähnlich
gefühlt?**

**Wie bist du damit umgegangen? Was hast
du daraus Positives mitgenommen?**

„Mein Projektseminar war sehr aufwendig, es
gab viele wichtige Abgaben, die ich einhalten
musste. Alle Deadlines zu beachten, war oft
stressig, sodass ich noch nachts an den
Abgaben saß.– Kim, 20

**Wann hast du dich genauso oder ähnlich
gefühlt?**

**Wie bist du damit umgegangen? Was hast
du daraus Positives mitgenommen?**

„Im letzten Semester hatte ich viele
Seminare und zusätzlich noch
Hausaufgaben und Vorlesungen, sodass ich
von einer Veranstaltung zur nächsten hetzte.
Abends und am Wochenende musste ich
mich dann noch hinsetzen und alles
nacharbeiten“- Sarah, 23

**Wann hast du dich genauso oder ähnlich
gefühlt?**

**Wie bist du damit umgegangen? Was
hast du Positives daraus mitgenommen?**

Wenn du wieder in einer
herausfordernden Situation bist,
hole diesen Flyer hervor und
erinnere dich daran, was du schon
alles geschafft hast!



Literatur zum Nachlesen

- Flake, J. K., Barron, K. E., Hulleman, C., McCoach, B. D. & Welsh, M. E. (2015). Measuring cost: The forgotten component of expectancy-value theory. *Contemporary Educational Psychology, 41*, 232–244. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2015.03.002>
- Grunschel, C. & Schopenhauer, L. (2015). Why Are Students (Not) Motivated to Change Academic Procrastination? An Investigation Based on the Transtheoretical Model of Change. *Journal of College Student Development, 56*(2), 187–200. <https://doi.org/10.1353/csd.2015.0012>
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When Good Things don't come to those who wait. *European Psychologist, 18*, 24–24.
- Rosenzweig, E. Q., Wigfield, A. & Hulleman, C. S. (2020). More useful or not so bad? Examining the effects of utility value and cost reduction interventions in college physics. *Journal of Educational Psychology, 112*(1), 166–182. <https://doi.org/10.1037/edu0000370>