

# 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.

Alles zu viel Aufwand?  
Viel zu anstrengend?

## 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. Erinnere 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>