

Unser Tipp

Nimm dir jetzt 10 Minuten Zeit.

Du brauchst nur dein Handy. Jetzt nicht noch schnell Instagram checken! Schalte ganz bewusst deinen Laptop und andere Störquellen aus und zieh dich an einen ruhigen Ort zurück.

Konkrete Aufgabe

Sammele kurz deine Gedanken zu den folgenden Fragen, die dir als Orientierung dienen sollen. Mach dir ein paar Notizen, wenn es dir hilft. Wenn du soweit bist, nimm eine Sprachmemo mit der Diktierfunktion deines Handys auf, in der du auf jeden dieser Punkte eingehst:

- Wann haben emotionale Kosten mich davon abgehalten, Studienaufgaben zu bearbeiten? Denke im Folgenden an eine konkrete Situation aus der letzten Zeit.
- Welche Gedanken oder Vorstellungen haben zu den negativen Emotionen geführt? Waren diese berechtigt oder möglicherweise übertrieben?
- Kann ich Situationen dieser Art auch anders bewerten (zum Beispiel als Herausforderung)?
- In welcher Situation habe ich Aufgaben trotz negativer Emotionen erfolgreich bewältigt? Welche Strategien habe ich angewendet?
- Was nehme ich mir konkret für die nächste Situation im Studium vor, in der mir Angst, Frustration oder andere negative Emotionen begegnen?

Wenn emotionale Kosten dich das nächste Mal dazu verleiten, Studienaufgaben aufzuschieben, erinnere dich an diese Übung und hör dir deine Sprachmemo noch einmal an. Wenn du inzwischen auf die Fragen andere Antworten geben würdest, nimm gerne eine neue Version auf.

Literatur und Bildquellen

- 24horas.cl. (2020). Emotionale Kosten [https://www.24horas.cl/incoming/1434119451_861624_1434121659_noticia_normal.jpg - 1912800 / ALTERNATES / w620h350 / 1434119451_861624_1434121659_noticia_normal.jpg, abgerufen am 01.12.2020].
- angst-verstehen.de. (2020). Prokrstination Motivation [https://www.angst-verstehen.de/wp-content/uploads/prokrstination-motivation-aufschieber_36378544.jpg, abgerufen am 01.12.2020].
- Day, V., Mensink, D. & O'Sullivan, M. (2000). Patterns of Academic Procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30(2), 120–134. <https://doi.org/10.1080/10790195.2000.10850090>
- 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>
- Hulleman, C. S. & Barron, K. E. (2016). *Handbook of Educational Psychology - Motivation Intervention in Education* (3. Aufl.) [https://doi.org/10.1080/0260293042000160384]. Routledge.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination. *European Psychologist*, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>
- Onwuegbuzie, A. J. (2004). Academic procrastination and statistics anxiety. *Assessment Evaluation in Higher Education* [https://doi.org/10.1080/0260293042000160384], 29(1).
- wikipedia. (2020). Studentensyndrom [https://de.wikipedia.org/wiki/Prokrstination#/media/Datei:Studentensyndrom.svg, abgerufen am 01.12.2020].

FLÜSTERT DIR DEIN INNERES
FAULTIER AUCH MANCHMAL
ZU?



WENN JA, DANN BIST DU
HIER GENAU RICHTIG!

Ein schneller Tipp
gegen Aufschieberitis

von

Oliver SCHÜNEMANN, Malte SCHÄPERMEIER,
Linus OBERHOFF, Claas FLINT

Kennst du das auch?

Wieder zu spät angefangen mit dem Lernen oder der Hausarbeit und es plagen dich Schuldgefühle und Unzufriedenheit. Aber auch körperliche und psychische Probleme können auftreten.

Du bist nicht allein!

Im Jahr 2019 haben sich 131 Studierende aus Münster für eine Erstberatung an die Prokrastinationsambulanz gewendet. Studien konnten nachweisen, dass Prokrastination ein gängiges Problem ist und bis zu 80 % der Studierenden damit zu kämpfen haben (Day et al., 2000; Klingsieck, 2013).



Abbildung 1: Typischer Verlauf von Aufschiebeverhalten (wikipedia, 2020).

Prokrastination - was ist das genau?

Prokrastination bezeichnet ein unnötiges Verschieben des Beginns oder die Unterbrechung einer Aufgabe. In Konsequenz wird diese Aufgabe nur unter Druck, verspätet oder nie fertig gestellt.

Motivation

Motivation ist für die erfolgreiche Bewältigung des Studiums von großer Bedeutung. Unter Motivation versteht man die Aktivierung und Steuerung von Handlungen, um ein Ziel zu erreichen.

Eine hohe Motivation kann zum verstärkten Erleben von Freude führen und die Bereitschaft erhöhen, sich einer Handlung konzentriert und ausdauernd zu widmen. Ist die Motivation gering, können allerdings Frustration oder Unzufriedenheit erlebt werden und die Handlungsbereitschaft kann sinken.



Abbildung 2: Motivation (angst-verstehen.de, 2020).

Motivation und Prokrastination

Mangelnde Motivation ist einer der Hauptgründe, den Studierende für das Aufschieben von Studienaufgaben anführen. Besonders wenn es Studierenden schwerfällt, sich selbst zu motivieren und die Aufgabe als abschreckend, überfordernd oder sogar beängstigend empfunden wird, ist Aufschiebeverhalten häufig die Folge.

Probleme, sich zu motivieren abzubauen, kann ein wirkungsvoller Ansatzpunkt zur Überwindung von Prokrastination sein.

Emotionale Kosten (Definition)

Es gibt verschiedene Komponenten, welche die Motivation hemmen können; dazu gehören emotionale Kosten. Das sind negative psychische Zustände, die entstehen, wenn man sich mit einer Aufgabe befasst.

Also z.B. Sorgen, Ängste, und Frustration, die bei einer Aufgabe erlebt werden.

Vielleicht kommt dir das bekannt vor!



Abbildung 3: Emotionale Kosten (24horas.cl, 2020)

Emotionale Kosten und Prokrastination

Diese emotionalen Kosten können dazu führen, dass man sich lieber gar nicht mit einer Aufgabe beschäftigt, um auf diese Weise die negativen Emotionen zu vermeiden; man prokrastiniert. Eine Studie (Onwuegbuzie, 2004) hat beispielsweise einen Zusammenhang zwischen Angst und Prokrastination bei Psychologiestudierenden in einem Statistik-Kurs gefunden.

Allgemein hängen *emotionale Kosten* und die akademische Leistung negativ zusammen (Flake et al., 2015).

Eine Reduzierung dieser *emotionalen Kosten* führt somit zu einer höheren Motivation und wirkt Prokrastination entgegen!

Auf der folgenden Seite findest du unseren Tipp, wie du das erreichen kannst.