

ERKLÄRT MIR DAS BITTE MAL...

Was ist Prokrastination überhaupt?

Prokrastination ist ein sehr verbreitetes Phänomen. Bis zu 80% der Studierenden leiden laut aktuellen Studien an der sogenannten „Aufschieberitis“ (Klingsieck, 2013). Prokrastination ist ein besonderer Fall des Aufschiebens. Dabei wird eine Handlung nicht initiiert oder nicht fortgesetzt, obwohl man sich dies eigentlich vorgenommen hatte und man die potentiellen negativen Konsequenzen des Aufschiebens erahnt (Grunschel & Fries, 2018).

Wieso kann ich mich denn nicht einfach endlich mal zum Arbeiten motivieren?

Zur Entstehung von Motivation (oder wieso diese Entstehung nicht klappen will) gibt es etliche Theorien. Viel genutzt sind dabei vor allem auch Erwartung x Wert- Modelle. Nach diesen Modellen ist Motivation das Produkt der Erwartung bzw. der empfundenen Wahrscheinlichkeit, dass ich die vorgenommene Handlung erfolgreich umsetzen kann und dem Wert/der Bedeutsamkeit, den die Handlung und deren Folgen für mich hat.

Eine der Hauptfaktoren, die den Wert der Handlung mitbestimmen und dir die Motivation erschweren, sind dabei unterschiedlichste Arten von Kosten, die mit der Handlung einher gehen. Je mehr Kosten durch eine Aufgabe entstehen, desto weniger motiviert bist du, dich der Aufgabe zu widmen.

HILFE ICH
PROKRASTINIERE,
HOLT MICH HIER RAUS!

EINE MAßNAHME
GEGEN EINSAMKEIT
UND AUFSCHIEBEVERHALTEN



UND JETZT?

Unser Versuch dir weiterzuhelfen bezieht sich vor allem auf emotionale Kosten, also dass sich das Bearbeiten der Aufgabe und alles was damit zusammenhängt sich für dich nicht gut anfühlt und du es deswegen vor dir herschiebst.

Wie kann ich daran etwas ändern?

In den letzten Monaten hat sich fast unser gesamtes Leben als Studierende:r von der Uni ins eigene Zuhause verlagert. Viele soziale Kontaktmöglichkeiten fallen weg, der Austausch ist beschränkt und das Gefühl vom gemeinsamen Lernen fehlt. Wer sich zum Lernen mal in die Bib gesetzt hat, weiß, wie wichtig es sein kann, dass die Leute im Umfeld Einen irgendwo „mitziehen“ – vor allem, wenn die eigene Motivation mal nicht so hoch ist.

Daher ist es nicht überraschend, dass Forscher:innen einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Prokrastination gefunden haben. Eine Ursache dafür ist die mangelnde Präsenz an sozialen Normen, also Erwartungen der Gesellschaft an das Verhalten von Individuen. Wenn man das Gefühl hat, dass im Umfeld nicht prokrastiniert wird und Prokrastination auch nicht akzeptiert wird, ist der Mensch (nach der Social Learning Theory von Bandura) gewillt, sich diesen Normen anzupassen und weniger zu prokrastinieren.

SCHLAGT MIR WAS VOR!

„Manchmal zweifle ich daran, ob ich überhaupt gut genug bin für die Uni... alle um mich herum scheinen so viel schlauer und fleißiger zu sein als ich. Oft denke ich mir, wozu überhaupt anfangen, und habe Angst, dass ich das alles nur umsonst - oder gar falsch - mache. Doch eigentlich geht es jedem mal so – ich bin nicht alleine.“

Findest du dich in dieser Aussage wieder? Dann könnten dir folgende Ideen helfen! Wir haben uns Gedanken dazu gemacht.

Früher schien alles so viel leichter, in Gesellschaft anderer zu lernen. Doch die Bibliotheken haben geschlossen, deine Freunde sind vielleicht gar nicht mehr vor Ort und du denkst dir – wie soll mir die Anwesenheit Anderer für meine Motivation jetzt helfen können?

→ Quellen/Zum Nachlesen:

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When Good Things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, 24-34. // Grunschel, C. & Fries, S. (2018). Procrastination. In D. H. Rost, J. R. Sparfeldt & S. R. Buch (Hrsg.), *Handwörterbuch Pädagogische Psychologie* (5. Aufl., S. 665–672). Weinheim: Beltz. // Wigfield, A., & Eccles, J. S. (1992). The development of achievement task values: A theoretical analysis. *Developmental Review*, 12(3), 265–310. // Brassler, N. K. (2017). Ich mach' das jetzt nicht - aber das macht was mit mir! (Kumulative Dissertation, Universität Bielefeld)

UND WIE GENAU JETZT?

Schaffe deine eigene Lernumgebung! Plane ein regelmäßiges Online-Treffen über Zoom oder Skype, ganz egal. Die Hauptsache ist, du und deine Freunde kommen zu einem Lerntreffen zusammen. Schaffe eine angenehme Arbeitsatmosphäre, reduziere durch wöchentliche Online-Treffen deine Einsamkeit und erhöhe deine Motivation durch gemeinsames oder auch individuelles Lernen – zusammen mit anderen trotz räumlicher Trennung.



ICH MAG TO-DO-LISTEN

- Ich habe das Leaflet durchgelesen
- Ich habe mir 2-4 Leute ausgesucht, mit denen ich lernen möchte
- Wir haben einen Termin ausgemacht
- Ich habe einen Plan, was ich lernen möchte
- Ich habe einen Plan, worüber wir privat sprechen können
- Wir starten das Online-Meeting
- Ich habe meinen Plan erfolgreich durchgeführt
- Wir haben uns auf einen regelmäßigen Termin ein- bis zweimal die Woche geeinigt.

→ Quellen/Zum Nachlesen:

Malik, A., & Rafiq, N. (2016). Exploring the Relationship of Personality, Loneliness, and Online Social Support with Internet Addiction and Procrastination. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31, 93. // Kowalska, O. (2016). Procrastination and social context: Does the situation matter? (master's thesis). University of Amster-