

Wieso lernen, wenn ich auch etwas Besseres machen kann?

Wie Du mehr Motivation erlangst und weniger prokrastinierst.



HALLO,
WIR SIND...
motiviert Dir zu helfen!

Kennst Du das,...

...Du hast noch einiges zu tun. Die Aufgaben begleiten Dich den ganzen Tag im Kopf und plagen Dich. Aber Dir fehlt dennoch einfach die Motivation anzufangen? Dir fallen tausend Dinge ein, die Du lieber machen würdest anstatt zu lernen?

Keine Sorge, Du bist damit nicht allein!



Ist das Prokrastination?!

Von Prokrastination wird gesprochen, wenn Zeit für eine **wichtige Aufgabe** zur Verfügung steht und sie trotzdem aufgeschoben wird. Das geschieht in dem Wissen, dass das Aufschieben **nicht sinnvoll** ist und **negative Folgen** haben kann. Bis zu 70 % der Studierenden geben an zu prokrastinieren (Klingsieck, 2013). Einer der Gründe, warum prokrastiniert wird, ist mangelnde Motivation (Grunschel et al., 2013). Motivation wird definiert als die aktivierende Ausrichtung des aktuellen Lebensvollzugs auf einen positiv bewerteten Zielzustand (Krapp et al., 2014). Aber was bedeutet es, motiviert zu sein?

Motivation nach der Erwartungs-Wert-Theorie

Um zu verstehen, warum wir motiviert oder unmotiviert sind, können wir uns die Erwartungs-Wert-Theorie (Wigfield & Eccles, 2000) anschauen. Diese besagt, dass motivierte Studierende vor allem zwei Fragen positiv beantworten: „Habe ich das Gefühl, im Studium erfolgreich sein zu können?“

→ **Erfolgserwartung**

„Ist es mir wichtig, in meinem Studium gut zu sein?“

→ **Wert**

In der jüngeren Vergangenheit wurde im wissenschaftlichen Umfeld ein weiterer Aspekt viel diskutiert, der auch die durch das Studium entstehenden Kosten berücksichtigt:

„Was muss ich aufgeben, um in meinem Studium gut zu sein?“

→ **motivationale Kosten**

Was sind motivationale Kosten?

Motivationalen Kosten lassen sich unterteilen in:

1. Kosten durch einen hohen Aufgabenaufwand (**Anstrengungskosten**) z. B. viele Abgaben in einem Seminar
2. Kosten durch verpasste Handlungsalternativen (**Opportunitätskosten**) z. B. Absagen von Freizeitaktivitäten, um für die Uni zu lernen
3. **Emotionale Kosten** durch z. B. hohes Stressgefühl.

Wir wollen Dir zeigen, wie Du Deine Opportunitätskosten reduzieren kannst und dadurch **weniger prokrastinierst!** Aber dazu stellt sich erst einmal die Frage: wie hängen Prokrastination und Motivation überhaupt zusammen?

Prokrastination & Motivation

Trotz der Absicht, die Aufgabe zu erledigen, entscheidet man sich dagegen, weil man nicht motiviert genug ist - und prokrastiniert.

Es kommt zu einer Diskrepanz zwischen Absicht und Handlung (Steel, 2007). Gleichzeitig kommt es zu den bereits genannten **Opportunitätskosten** (Grund & Fries, 2012), die das Prokrastinieren weiter verstärken. Denn während man zum Beispiel eine Hausarbeit schreibt, denkt man die ganze Zeit daran gerade nichts mit den Freunden unternehmen zu können – und schließt sich lieber denen an.



Was kannst Du jetzt tun?

Eine einfache Methode ist die **Arbeitszeitrestriktion** (Boice, 1989). Hierbei geht es darum, Dir klare Zeitfenster für Deine Aufgaben zu legen. Nur in diesen Zeitfenstern **darfst** Du auch daran arbeiten. Dadurch arbeitest Du effektiver und hast schlussendlich mehr Freizeit. Denn hierbei wird das Prokrastinieren durch weniger **Längskonkurrenz** reduziert. Längskonkurrenz bedeutet, dass es für das Erreichen eines Ziels andere günstige Gelegenheiten, also andere Zeiträume zur Erledigung, gibt (Achtziger & Gollwitzer, 2006). Auch beim Prokrastinieren neigen wir dazu, Dinge auf später zu verschieben. Durch das Verbieten des Lernens außerhalb der gesetzten Zeiträume, hast Du keine anderen günstigen Gelegenheiten mehr, um die Aufgabe zu erledigen, die Du prokrastinierst. Fällt diese Längskonkurrenz weg, hast Du **mehr Zeit** für andere Aktivitäten und Du hast weniger das Gefühl, Du verpasst zu viele Handlungsalternativen!

Und wie mache ich das jetzt?



Nimm Dir einen Zettel, einen Stift und zehn Minuten und geh mit uns die folgenden Schritte durch!

1. Mache Dir einen Plan, welche Aufgaben Du nächste Woche erledigen möchtest.



Tipp: Versuche dabei realistisch zu bleiben und Dir nicht zu viel vorzunehmen.

2. Wie viel Zeit brauchst Du, um diese Aufgaben zu erledigen, wenn Du konzentriert arbeitest?



Tipp: Orientiere Dich für diese Zeitbedarfsabschätzung an folgenden Punkten:

- 1) Wie lange hast Du in der Vergangenheit durchschnittlich für ähnliche Aufgaben gebraucht?
- 2) Wie lange brauchen andere durchschnittlich für diese Aufgabe?
- 3) Was würde eine dritte Person denken, wie lange Du ungefähr an dieser Aufgabe sitzen solltest? (Kleinmann & König, 2018)
→ Versuche eine Schnittmenge der Antworten zu bilden!

3. Nimm diese Zeitangabe, um Dir für die nächste Woche Zeitfenster zum Lernen legen.



Tipp: Achte bei Deinem Zeitplan auf folgende Dinge (Höcker et al., 2012) :

- Überlege Dir möglichst genaue Start- und Endzeitpunkte für deine Lernfenster
- Sie sollten mindestens 20 Minuten lang sein
- Leg Dir mehrere Zeitfenster verteilt über einen Tag, so dass sie nicht zu lang werden
- Versuche Dir 1-2 arbeitsfreie Tage einzubauen



Es ist wichtig, dass Du wirklich nur in diesen Zeitfenstern lernen darfst!



Und jetzt...

Gratulation!

Du hast den ersten Schritt geschafft! Jetzt hänge Dir Deinen **Zeitplan** an einen Ort, wo Du ihn immer sehen kannst! Am besten trägst Du Dir Deine Zeitfenster auch in Deinen **Kalender** (oder Dein Handy) ein, damit Du am Ball bleibst! Nebenbei kannst Du Dir ja schon einmal überlegen, was Du mit Deiner gewonnenen Zeit anfangen möchtest!



Literatur:

- Achtziger, A., & Gollwitzer, P.M. (2018). Motivation und Volition im Handlungsverlauf. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (5. Aufl., S.355–388). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-53927-9_12
- Boice, R. (1989). Procrastination, busyness and bingeing. *Behaviour research and therapy*, 27(6), 605-611. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(89\)90144-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(89)90144-7)
- Eccles, J. S., Adler, T. F., Futterman, R., Gof, S. B., Kaczala, C. M., Meece, J. L., et al. (1983). Expectancies, values, and academic behaviors. In J. T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motivation* (pp. 75–146). Freeman.
- Grund, A., & Fries, S. (2012). Motivational interference in study–leisure conflicts: How opportunity costs affect the self-regulation of university students. *Educational Psychology*, 32(5), 589–612. <https://doi.org/10.1080/01443410.2012.674005>
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841–861.
- Höcker, A., Engberding, M., Haferkamp, R., & Rist, F. (2012). Wirksamkeit von Arbeitszeitrestriktion in der Prokrastinationsbehandlung. *Verhaltenstherapie*, 22(1), 9–16.
- Kleinmann, M., & König, C. (2018). *Selbst- und Zeitmanagement* (1. Aufl.). Hogrefe Verlag. <https://doi.org/10.1026/01494-000>
- 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>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65–94.
- Krapp, A., & Hascher, T. (2014). Theorien der Lern- und Leistungsmotivation. In L. Ahnert (Hrsg.), *Theorien in der Entwicklungspsychologie* (S. 252–281). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-642-34805-1_10
- Wigfield, A., & Cambria, J. (2010). Students' achievement values, goal orientations, and interest: Definitions, development, and relations to achievement outcomes. *Developmental Review*, 30(1), 1–35. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.12.001>
- Wigfield, A., & Eccles, J. S. (2000). Expectancy–Value Theory of Achievement Motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 68–81. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1015>

Bildquelle : Microsoft PowerPoint (CCO-Lizenz)