

Keine Lust anzufangen?



Kenne Ich!
Und nun?

Viele von uns sind schon mal in folgender Situation gewesen: Ein Klausur steht an oder eine Hausarbeit muss geschrieben werden.

Doch irgendwie fängt man nicht an. Die Aufgaben werden verschoben und man prokrastiniert. Circa. 50-70% (Klingsieck, 2013) der Studierenden berichten von Prokrastination. Damit bist du also nicht alleine!

DIESER
FLYER
MÖCHTE
DIR
HELFEN
!!!

Hilfe gegen die Prokrastination

Dieser Flyer soll euch ein paar wissenschaftliche Informationen und eine **kleine Übung** an die Hand geben, um gegen Prokrastination vorzugehen. Ihr braucht nur diesen Flyer, einen Stift, eure Gedanken und ca. **10 Minuten Zeit**.

Was genau ist Prokrastination?

Beim Prokrastinieren werden wichtige Aufgaben aufgeschoben, obwohl man sich bewusst ist, dass dies negative Konsequenzen haben wird. Es kann z.B. im Uni-Kontext zu schlechteren Leistungen kommen. Prokrastination kann aber auch zu mehr Stress, geringerer Zufriedenheit, einem schlechterem psychischen und physischen Gesundheitszustand und Konflikten im Privatleben führen, was für die Betroffenen eine große Belastung darstellt.

Wissenschaftlicher Hintergrund

Die Erwartungs-Wert Theorie ist Grundlage für Ansätze, die helfen, gegen Prokrastination vorzugehen. Diese Theorie besagt, dass unser Lernverhalten von unserer Erfolgserwartung (Kann ich es?) und dem Wert, den wir einer Aufgabe zugeschrieben haben (z.B. Was bringt mir das?) beeinflusst wird.

Ein Aspekt, der den Wert einer Aufgabe ausmacht, ist die Nützlichkeit. Jeder Aufgabe im Studium, können wir also auch eine bestimmte Nützlichkeit zuschreiben. Diese Nützlichkeit kann sich auf kurzfristige wie auf langfristige Ziele beziehen. Es gibt verschiedene Arten von Nützlichkeit. Hier fokussieren wir uns auf die Nützlichkeit für den späteren Beruf. Zum Beispiel ist eine langfristige Nützlichkeit, wenn man Aufgaben im Beruf sicher und effizient bewältigen kann. Sowohl die gelernten Inhalte als auch andere Kompetenzen können im Berufsleben hilfreich sein. Wenn man sich die Nützlichkeit einer Aufgabe bewusst macht, hilft das vielen gegen die Prokrastination, da es leichter fällt, mit einer nützlichen, sinnvollen Aufgabe anzufangen.



Kleine, hilfreiche Übung

Selbst wenn man das Prokrastinieren gerne reduzieren möchte, kann es aus verschiedensten Gründen oft sehr schwierig sein, dies zu schaffen. Deswegen hier eine kleine Übung für dich:

Nimm dir ein bis zwei Minuten pro Zitat Zeit und überleg einmal, wie du zu dem Zitat stehst. Du kannst deine Gedanken zu der folgenden Frage hier auf dem Flyer direkt schriftlich festhalten.

Kannst du dir vorstellen, dass diese Zitate in der Zukunft auch auf dich zutreffen?

Bei der Jobsuche wurde mir klar, dass ich mit einem guten Abschlusszeugnis meines Studiums viel bessere Chancen habe, den Job zu bekommen, der mir am besten gefällt.

-Liselotte, abgeschlossenes Jurastudium

Jetzt in meinem Beruf merke ich, dass mir die Dinge, die ich während meines Studiums intensiv gelernt habe, am meisten Spaß machen. Außerdem fühle ich mich dabei sicherer und kann so meine Arbeit gut machen und bekomme positives Feedback dafür.

-Otto, abgeschlossenes Mathematikstudium



In meinem Beruf ist mir deutlich geworden, dass alle diese Hausarbeiten aus dem Studium doch einen Sinn hatten. Sie erleichtern es mir deutlich, mich intensiv mit einem Thema zu beschäftigen und gut strukturierte Texte zu schreiben.

-Charly, abgeschlossenes BWL-Studium

Nun beantworte noch diese Frage. Wenn es dir hilft, verschriftliche deine Gedanken dazu:

Inwieweit sind deine momentanen Aufgaben im Studium für deinen späteren Beruf nützlich?

Behalte deine Notizen im Hinterkopf, wenn du das nächste Mal eine geplante Aufgabe aufschiebst. Erinnerung dich immer daran, warum diese Aufgabe für deine berufliche Zukunft nützlich ist!

Tschüss Prokrastination!

Zum Weiterlesen und Nachschlagen: Gaspard, H., Dicke, A., Flunger, B., Brisson, B., Hafner, I., Nagengast, B., & Trautwein, U. (2015). Fostering adolescents' value beliefs for mathematics with a relevance intervention in the classroom. *Developmental Psychology*, 51(9), 1226-1240. doi: 10.1037/dev0000028
Rosenzweig, E. Q., Hulleman, C. S., Barron, K. E., Kosovich, J. J., Priniski, S. J., & Wigfield, A. (2019). Promises and Pitfalls of Adapting Utility Value Interventions for Online Math Courses. *The Journal of Education*, 87(2), 332-352, <https://doi.org/10.1080/00220973.2018.1496059>
Eccles, J., Adler, T. F., Futterman, R., Goff, S. B., Kaczala, C. M., Meece, J., & Midgley, C. (1983). Expectancies, values and academic behaviors. In J. T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motives* (pp. 75-146).
Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, 24-34.

Bildquellen: Pixabay.com CC-0 Lizenz