

# Mit Motivation gegen Prokrastination

- Schiebst du oft wichtige/geplante Dinge auf?
- Hast du Schwierigkeiten damit, mit Aufgaben für dein Studium (pünktlich) zu beginnen?
- Gerätst du oft in Zeitdruck, weil du eine Aufgabe nicht rechtzeitig angefangen hast, obwohl du die negativen Folgen bereits vorher schon erahnt hast?
- Lenkst du dich häufig mit anderen Dingen ab?
- Liest du gerade diesen Text, um Hilfe zu finden?

Dann lies weiter! Du wirst etwas über Prokrastination lernen und eine konkrete Aufgabe bekommen, die dir helfen kann!

# Was ist Prokrastination?



*Prokrastination* ist eine besondere Art des Aufschiebens: Man schiebt etwas auf, obwohl man sich vorgenommen hatte, es zu tun, und weiß, dass das Aufschieben negative Folgen haben kann. Es ist häufig für Außenstehende nicht nachvollziehbar und man selbst fühlt sich schlecht dabei.

Doch etwas zur Beruhigung vorweg: *Du bist nicht allein!* Bestimmt hast du auch schon von Freund\*innen oder Kommiliton\*innen von ähnlichem Verhalten gehört. Prokrastination ist weit verbreitet (50 - 70% der Studierenden berichten davon) und – was vielleicht am wichtigsten ist – nicht unveränderbar.

Die *Gründe* für Prokrastination können vielfältig sein. Ein wichtiger Grund, auf den wir hier eingehen wollen, ist die *Motivation*. Motivation ist ein psychischer Prozess, der dafür sorgt, dass wir zielstrebig handeln. Mehr dazu auf der nächsten Seite!

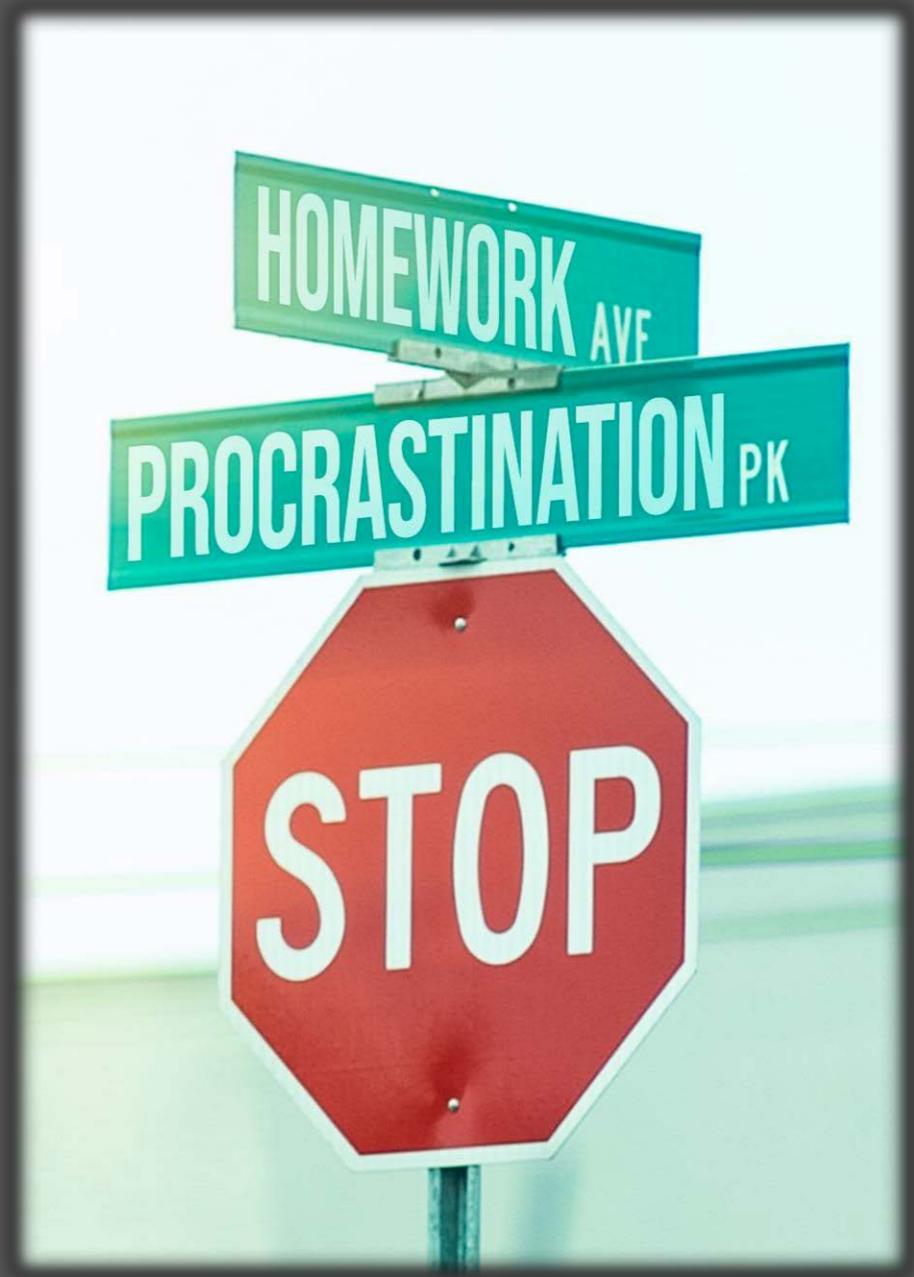


Photo von [Pedro da Silva](#) auf [Unsplash](#)

# Wie kann Motivation helfen?



*Motivation* gehört zu den zentralen Faktoren, die unsere Handlungen bestimmen. Sie ist etwas, was uns antreibt, Aufgaben zu beginnen oder an ihnen dran zu bleiben. Man ist oft motiviert, eine Aufgabe zu erledigen, wenn sie wichtig ist oder Spaß macht. So scheint es nahezuliegen, dass Motivation Prokrastination verhindern kann.

*Studierende* haben berichtet, dass sie aufgrund mangelnder Motivation prokrastinieren. Das kann sich beispielsweise darin äußern, dass sie Probleme haben, ihre Motivation zu kontrollieren, dass sie die Aufgabe als zu schwierig empfinden oder auch, dass sie keinen Nutzen in der Aufgabe sehen. An all diesen Aspekten kann man arbeiten: *Man kann die Motivation steigern und somit der Prokrastination entgegenwirken.*

# Mach dir Dinge nützlich!



Eine wichtige Komponente der Motivation ist die *Nützlichkeit*: Warum mache ich das eigentlich? Es fällt einem schwer, für etwas motiviert zu sein, wenn man auf diese Frage keine Antwort hat. Und genau da wollen wir ansetzen. Trainingsstudien haben gezeigt, dass Gedanken und Überlegungen zur Nützlichkeit einer Sache die Motivation steigern. Das heißt: Findest du etwas nützlich, bist du wahrscheinlich motivierter, es zu tun.

Nützlichkeit kann sich auf verschiedene Bereiche beziehen: Zum Beispiel auf den späteren Beruf, das alltägliche Leben oder das weitere Studium. Damit es nicht zu überwältigend wird, wollen wir uns jetzt erstmal nur auf eine Nützlichkeit beziehen: Die *Nützlichkeit für das zukünftige Studium*.

## Literatur zum Weiterlesen:

Dresel, M., Lämmle, D. (2011). *Motivation, Selbstregulation und Leistungsexzellenz* (2. Aufl.). Münster, LIT-Verlag

Gaspard, H., Trautwein, U., Hasselhorn, M. (2019) Förderung von Wertüberzeugungen. In *Diagnostik und Förderung von Motivation und Volition* (S. 161-175). Göttingen: Hogrefe

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 Experimental Education*, 87(2), 332-352.

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, 24-34.

# Was kann ich jetzt tun?



Du weißt jetzt etwas mehr über Prokrastination, Motivation und Nützlichkeit... *Und jetzt?* Jetzt kannst du dieses Wissen anwenden, um dir zu helfen!

- Lege alle Ablenkungen wie dein Handy oder deinen Laptop aus deinem Sichtfeld und nimm dir einen Stift und etwas Papier. Schreibe dir selbst einen *Brief über die Nützlichkeit deines Studiums bzw. deiner aktuellen Aufgabe!*

Hier sind ein paar *Fragen und Hilfen*, an denen du dich orientieren kannst:

- Welche Aufgabe schiebe ich gerade auf?
- Wofür brauche ich diese Aufgabe, um meine Ziele im Studium zu erreichen?
  - z.B. Leistungspunkte, Wissen, Fähigkeiten
- Wie hilft mir das, was ich lerne, in meinem Studium?
- Wie hat es mir in der Vergangenheit bereits geholfen?

Du musst den Brief niemandem zeigen, kannst ihn aber aufbewahren und erneut lesen, wenn du merkst, dass deine Motivation nachlässt.