

## 10 Minuten für mehr Motivation



Liam Anderson, <https://www.pexels.com/de-de/foto/bleistift-brille-draussen-entspannung-1458318/> (abgerufen am 22.05.20)

## Tipps gegen Prokrastination

### Prokrastination - Was ist das?

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).

Du setzt dich beispielsweise tagelang nicht an deine Hausarbeit, obwohl du genau weißt, dass du sie dann nicht mehr rechtzeitig fertigbekommst?

Das kommt dir bekannt vor? Dann bist du hier richtig!

### Du hast genug davon und willst etwas ändern?

Du bist nicht allein! Etwa 50-70% der Studierenden geben an zu prokrastinieren (Klingsieck, 2013) und 60% davon wollen das reduzieren (Grunschel & Schopenhauer, 2015).

Wir zeigen dir in 10 Minuten einen ersten Schritt, wie du motivierter lernen kannst.



### Motivation - Ja, aber wie?

Motivation ist ein psychischer Prozess, der zielgerichtetes Verhalten antreibt. (Dresel & Lämmle, 2011). Damit ist Motivation quasi unser innerer Antrieb hin zu erstrebenswerten Zielen. Klingt alles schön und gut, aber du fühlst diesen Antriebsmotor gerade nicht bei dem, was du tun sollst?

Motivationsdefizite entstehen z.B. durch:

mangelnde Erfolgserwartung  
(Kann ich das überhaupt?)

mangelnder Wert der Tätigkeit/ der Folgen  
(Was bringt das?)

### Motivation & Prokrastination

- Hohe Motivation (egal, ob durch deinen eigenen, inneren Antrieb oder durch Belohnungen von außen) hängt mit weniger Prokrastination zusammen. (Brownlow & Reasinger, 2000)
- Fehlende Motivation gehört zu den sechs häufigsten Gründen für Prokrastination unter Studierenden. (Patzek et al., 2014)

## Nützlichkeit

Schauen wir uns diesen „Wert der Tätigkeit“ mal genauer an:

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, wie deine Aufgabe nützlich sein kann, z.B. für deinen späteren Beruf?

Denn: Eine höhere Nützlichkeit steigert den Wert der Aufgabe, die du bearbeiten musst. Und: Je mehr Wert, desto mehr Motivation!

Das soll helfen? - Ja!

Die Wirksamkeit von Strategien, die Nützlichkeit in den Fokus stellen, wurde bereits in mehreren Studien mit Studierenden gezeigt (z.B. Rosenzweig et al., 2019).

### Literatur zum Weiterlesen:

- Grunschel, C., & Schopenhauer, L. (2015). Why are students (not) motivated to change academic procrastination?: an investigation based on the transtheoretical model of change. *Journal of College Student Development*, 56(2), 187–200.
- Patrzek, J., Grunschel, C., König, N., & Fries, S. (2014). Fragebogen zu Gründen akademischer Prokrastination. *Diagnostica*, 61, 184-196.
- 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. *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, 24-24.
- Brownlow, S., & Reasinger, R. D. (2000). Putting off until tomorrow what is better done today: Academic procrastination as a function of motivation toward college work. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5), 15.

Um die wahrgenommene Nützlichkeit zu steigern, hat es sich als hilfreich erwiesen, sich mit verschiedenen Zitaten, die den Sinn einer Tätigkeit ansprechen, auseinanderzusetzen.

### Deine Aufgabe:

Auf der nächsten Seite findest du verschiedene Zitate von ehemaligen Studierenden, die die Nützlichkeit ihres Studiums für ihren jetzigen Beruf beschreiben. Mache dir einmal zu folgenden Punkten Gedanken und schreibe diese auf:

- 1) Bewerte jedes Zitat im Bezug darauf, wie sehr du der Aussage zustimmst (1-4 auf der linken Skala).
- 2) Gebe bei jedem Zitat an, wie sehr es dir geholfen hat, dein jetziges Studium mit deinem späteren Beruf zu verknüpfen (1-4 auf der rechten Skala).
- 3) Bringe die Zitate auf Basis deiner persönlichen Relevanz in eine Rangfolge. ([ ] hinter jedem Zitat)

Die Zitate sind noch recht allgemein gehalten. Überlege dir nun selbst ein Zitat, das dir dein zukünftiges Ich jetzt präsentieren könnte. Beziehe dich hierbei auf konkrete Inhalte deines Studiums und deines späteren Berufs. Notiere dieses Zitat nun ebenfalls, damit du es als deine ganz persönliche Motivationshilfe für dich festhalten kannst. Viel Erfolg!

“Ich glaube, hätte ich mein Studium nicht durchgezogen, würde es mir heute sehr schwerfallen, mich und meine Arbeit zu organisieren. Diese Art Selbstmanagement habe ich dort gelernt!” [ ]

1 2 3 4 1 2 3 4

“Es macht Spaß, nun praktischer arbeiten zu können! Trotzdem muss ich sagen, dass das Schreiben wissenschaftlicher Texte mir geholfen hat, einen wissenschaftlichen Blickwinkel zu erwerben, sodass ich auch jetzt noch verschiedene Themen kritisch hinterfragen kann.” [ ]

1 2 3 4 1 2 3 4

“Ich war oft unsicher, wenn ich vor Gruppen sprechen musste. Heute freue ich mich jedes Mal, meinem Team etwas vorzustellen - ein Hoch auf die 10.000 Präsentationen im Studium!” [ ]

1 2 3 4 1 2 3 4

“Mit das wichtigste, das ich aus dem Studium mitnehme, ist, verschiedenste Dinge kritisch zu hinterfragen. Dadurch fällt es mir jetzt leichter, meinen eigenen Standpunkt deutlich zu machen.” [ ]

1 2 3 4 1 2 3 4