

„Aufgeschoben ist nicht aufgehoben“

Ein Angebot zur Verringerung von akademischer Prokrastination mit Fokus auf die kurz- bzw. mittelfristige Nützlichkeit



Geht es dir auch so? Zu jedem Semesterbeginn nimmst du dir vor, früh mit dem Lernen anzufangen und bist voller Hoffnung auf einen gelungenen Start. Doch kommen diesem Vorhaben diverse Angelegenheiten dazwischen, so dass du deine akademischen Aufgaben immer weiter aufschiebst. Die Illusion des perfekten Semesters verblasst und die Deadlines sind plötzlich gefährlich nah. Wir helfen dir, diesen Teufelskreis zu durchbrechen!

Prokrastination ist...

Laut Wissenschaftlern ist *Prokrastination* ein weit verbreitetes Phänomen, das sich als häufiges Aufschieben von anstehenden und wichtigen Aufgaben zeigt, obwohl die negativen Konsequenzen des Aufschubs bereits erahnt werden.

Anfangs nimmt man sich eigentlich vor, diese Aufgaben zügig zu erledigen, jedoch verschiebt man sie dann ständig erneut.

Ein weit verbreitetes Phänomen

Den empirischen Schätzungen zufolge berichten etwa 50 bis 70 % der Studierenden über Prokrastination (Klingsieck, 2013) und leiden unter den daraus resultierenden Problemen. Viele Studierende möchten deshalb ihr Verhalten verändern.



Motivation ist der Schlüssel

Studien zur akademischen Prokrastination widmen der Rolle der Motivation der Studierenden viel Aufmerksamkeit. Senécal und Kollegen (1995) unterstützen die Aussage, dass Prokrastination ein Motivationsproblem ist, das mehr als nur schlechte Zeitmanagementfähigkeiten beinhaltet. Laut ihnen ist die einzige Möglichkeit, den Grad des Aufschiebens zu verringern, die Steigerung der inneren Motivation. Moderne Motivationstheorien konzentrieren sich darauf, wie Ideen, Werte und Ziele das menschliche Verhalten steuern.

In diesem Zusammenhang ist *Nützlichkeit* ein wichtiger Aspekt und wird als Maß dafür verstanden, wie sehr die erfolgreiche Bearbeitung einer Aufgabe zum Erreichen persönlicher Ziele beiträgt. Das kann sich einerseits auf die zukünftige Karriere, andererseits kurzfristig auf das Studium bzw. den Lernprozess beziehen. Wir fokussieren uns auf den Aspekt der Nützlichkeit, der sich ausschließlich auf den Studienkontext bezieht.

Deshalb ist die folgende Übung in erster Linie für die kurz- und mittelfristige Nützlichkeit konzipiert.

Dabei zeigt sich, dass die gedankliche Auseinandersetzung mit den Zitaten in Bezug auf die persönliche Lernsituation hilfreich ist und den Blickwinkel auf die Nützlichkeit positiv verändern kann.

Und schon geht es los!

Oft werden wir von anderen Menschen inspiriert, wie z.B. Eltern, Freund*innen aber auch Wissenschaftler*innen, Schriftsteller*innen oder Philosoph*innen. Deren Erkenntnisse, Ansichten oder Lebensweisheiten bleiben uns in Form von Mottos oder Zitaten als Inspiration im Kopf erhalten.

Um solche Zitate dreht sich unsere Übung

- Lies die von uns ausgesuchten Zitate und unsere kurze Interpretation dazu durch. *Nimm dir 15 Minuten Zeit!*
- Wähle das Zitat aus, das dich am meisten anspricht.
- Notiere für dich selber, in Ruhe und ohne Störungsquellen, was dich an diesem Zitat am meisten überzeugt und/oder dir relevant ist.

„In einem Jahr wirst du dir wünschen, du hättest heute angefangen.“ (Karn Lamb) –

Jede Aufgabe, die du heute erledigst, kann dir schon morgen von ungeahntem Nutzen sein.

„Ein Tag in der Schule ist dir schon nützlich und ihr Werk dauert ewig wie die Berge.“

(Nebkaure Cheti) –

Das, was man erfolgreich gelernt hat, sitzt tief und bildet die Basis, auf der du weiteres Wissen aufbauen kannst.

„Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“

(Johann Wolfgang von Goethe) –

Du siehst die anstehende Hausarbeit oder Klausur etc. als Hindernis an, doch im Nachhinein wirst du den Nutzen erkennen.

Zum Abschluss

Wie wäre es, wenn du dir dein favorisiertes Zitat über deinen Schreibtisch oder neben dem Badezimmerspiegel aufhängst, um deine tägliche Motivationsdosis zu bekommen.



Optional könnte man sich eine*n Partner*in mit derselben Aufgabe suchen und sich darüber austauschen, welches Zitat er/sie genommen hat und warum.

Quellen

- 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.
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self-regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607-619.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When Good Things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18, 24-34.
- www.zitate.eu