



Lern was für's Leben!

Tipps gegen akademische Prokrastination

Prokrastination – was ist das?

Jeder kennt es: nächste Woche steht eine wichtige Klausur an und du müsstest eigentlich lernen. Plötzlich muss die Wohnung geputzt werden und mit deinen Freunden hast du auch schon lange nichts mehr unternommen. Das Lernen muss warten!

Wenn du so etwas schon mal erlebt hast, dann hast du vermutlich prokrastiniert. Denn Prokrastination ist das Aufschieben von wichtigen Aufgaben, obwohl man eigentlich die Zeit und Mittel dafür hätte und die negativen Konsequenzen, die daraus resultieren, schon erahnt.

Meistens beschäftigt man sich stattdessen mit schönen Dingen, empfindet dabei allerdings schon Unbehagen. Später folgen dann im schlimmsten Fall die schlechten Noten und Schuldgefühle.

Du bist nicht allein!

Vielen Studierenden geht es ähnlich wie dir, wenn es um das Schreiben von Hausarbeiten oder das Lernen für Klausuren geht. Studien zeigen, dass etwa 50-70% der Studierenden mit Prokrastination zu kämpfen haben (Klingsieck, 2013). Doch das ist kein Grund, sich zu schämen!

Außerdem ist Prokrastination keineswegs etwas, was dich dein Leben lang quälen muss, sondern kann verändert werden.

Deshalb geben wir dir auf den nächsten Seiten einen Tipp, wie du weniger prokrastinieren kannst.

Motivation!

Motivation ist ein wichtiger Erfolgsfaktor für das Studium. Motivation beeinflusst unser zielgerichtetes Handeln und beinhaltet das Gefühl, dass eine Aufgabe wertvoll ist und man sie schaffen kann.

Eine Theorie zur Motivation besagt, dass sie aus zwei Teilen besteht: dem Wert, den eine Aufgabe für dich hat, und der Erwartung diese auch zu bewältigen. Das mag zwar jetzt sehr theoretisch klingen, hat aber mehr mit deinem Problem zu tun, als du denkst.



Motivation und Prokrastination

Ein wichtiger Grund, warum Studierende Aufgaben aufschieben, ist mangelnde Motivation, weil in der Aufgabe kein Sinn oder Nutzen gesehen wird. Denn mit niedriger Motivation geht auch eine schlechte Konzentration einher und wir empfinden die Aufgabe als anstrengender.

Um unsere Motivation anzuheben, können wir zum Beispiel den Wert, den eine Aufgabe für uns hat, erhöhen.

Nützlichkeit: „Der Sinn der Sache“

Der Wert einer Aufgabe hängt unter anderem von ihrer empfundenen Nützlichkeit ab. Die Nützlichkeit kann sich auf ganz verschiedene Bereiche beziehen, z.B. dein alltägliches Leben oder deinen späteren Beruf. Je nützlicher uns eine Aufgabe erscheint, desto höher wird ihr Wert und somit unsere Motivation diese zu erledigen. Wir prokrastinieren weniger.

Doch nicht jedem fällt es leicht, die Nützlichkeit einer Aufgabe für sein alltägliches Leben zu erkennen. Wie können wir also die empfundene Nützlichkeit erhöhen und somit unsere Motivation steigern?

In Studien zeigt sich, dass es hilfreich sein kann, sich über den Sinn der Aufgabe Gedanken zu machen. Eine Möglichkeit ist z.B., sich anzuschauen, wie andere Studierende ihr Studium rückblickend bewerten. Das Lesen solcher Zitate zur Nützlichkeit des Studiums kann zur langfristigen Steigerung der Motivation führen. Auf diesen Annahmen beruht auch unsere Idee, dir dabei zu helfen, die Dinge endlich anzugehen.



Literatur

Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual review of psychology*, 53(1), 109-132.

Grunschel, C. & Fries, S. (2018). Prokrastination. In D. H. Rost, J. R. Sparfeldt & S. R. Buch (Hrsg.), *Handwörterbuch Pädagogische Psychologie* (5. Aufl., S. 665–672). Weinheim: Beltz.

Rosenzweig, E. Q., Wigfield, A., & Hulleman, C. S. (2019). More useful or not so bad? Examining the effects of utility value and cost reduction interventions in college physics. *Journal of Educational Psychology*.

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

Kennst du das Gefühl?

Bei manchen Aufgaben im Studium fragst du dich, warum du sie überhaupt machen sollst und was dir das bringen könnte. Das macht es meistens noch schwerer, mit der Aufgabe zu beginnen oder konzentriert an ihr zu arbeiten. Unser Tipp soll dir helfen dir bewusst zu werden, wofür dein Studium im Alltag eigentlich nützlich sein kann

Deine Aufgabe (ca. 10 min):

1. Lies dir die folgenden Zitate in Ruhe durch.
2. Kreuze die Zitate an, die du persönlich gut nachvollziehen kannst.
3. Suche dir von den angekreuzten Zitaten deine Lieblingszitate (ca. 1-3) raus, die du am besten auf dich oder deine Situation beziehen kannst.
4. Schreibe dir auf, warum du genau diese Zitate ausgewählt hast und warum diese zu dir passen.

Zitate:

- ☐ „Mein Studium hilft mir im Alltag, die Signale meines Körpers besser zu verstehen und gelassener zu sein.“ – Charleen, 21, Medizin
- ☐ „Mein Studium ermöglicht es mir, abstrakt zu denken und mein Umfeld durch noch umfangreicheres Wissen kennenzulernen.“ – Linde, 21, Philosophie
- ☐ „Es hilft mir, moderne Technologien einzuordnen und zu verstehen, wie sie funktionieren.“ – Leon, 20, Informatik

- ☐ „Mein Studium hilft mir, wissenschaftliche Ergebnisse nicht für bare Münze zu nehmen, sondern kritisch zu hinterfragen und nach methodischen oder statistischen Fehlern zu suchen.“ – Sebastian, 21, Psychologie
- ☐ „Ich habe gelernt, mich nicht damit zufrieden zu geben, dass etwas einfach in meinem Körper passiert, sondern will wissen, warum und welche Prozesse daran beteiligt sind.“ – Ida-Marie, 19, Biologie
- ☐ "Mein Studium schafft mir einen Überblick, was die Welt im Innersten zusammenhält und welche Bedeutung dies für den Menschen hat." – Cedric, 23, Chemie
- ☐ „Durch mein Studium habe ich eine effiziente und lösungsorientierte Herangehensweise an Problemstellungen gelernt. Wo ich zuvor noch aufgegeben hätte, trete ich jetzt einen Schritt zurück, betrachte das Problem als Ganzes und führe es auf bereits bekannte Teilprobleme zurück, um es Stück für Stück zu lösen.“ – Sebastian, 22, Physik

Hast du ein paar Ideen bekommen, was dein Studium für deinen Alltag bedeutet? Dann schreibe eine kleine motivierende Botschaft an dich selbst (ca. 3 Sätze), inwiefern dein Studium nützlich für den Alltag ist. Dabei darfst du Aspekte aus den Zitaten verwenden, musst du aber nicht.

Immer, wenn du etwas Motivation brauchst, kannst du deine Nachricht nochmal lesen!