

MOTIVATIONSBOOST GEGEN PROKRASTINATION



Deine Collage zum Erfolg



Jette Althaus
Sarah Griebel
Lena Wessarges

Kennst Du das?

Deine To-Do-Liste ist lang, die Klausur ist in einer Woche und Deine Referatsgruppe wartet darauf, dass Du Deinen Teil für die Gruppenpräsentation endlich fertig machst. Trotzdem findest Du keine Motivation, um mit Deinen Aufgaben anzufangen. Stattdessen triffst Du Dich lieber mit Freund:innen oder schaust die neueste Folge Deiner Lieblingsserie. Dann geht es Dir wie vielen anderen Studierenden, die prokrastinieren.

Was ist akademische Prokrastination?

Akademische Prokrastination bedeutet, eine Aufgabe nicht zu beginnen oder fortzusetzen, obwohl man sich diese vorgenommen hat. Dabei entscheiden Prokrastinierende sich freiwillig für das Aufschieben und ihnen ist bewusst, dass auf dieses möglicherweise negative Konsequenzen folgen (Grunschel & Fries, 2018). Bis zu 70% der Studierenden sind von Prokrastination betroffen (Klingsieck, 2013). Besonders die Motivation spielt dabei eine Rolle.

Was ist Motivation?

Motivation bezeichnet die Bereitschaft, sich mit einer Aufgabe zu beschäftigen, um ein vorher gesetztes Ziel zu erreichen (Eccles & Wigfield, 2002). Wie hoch Deine Motivation ist, hängt von inneren und äußeren Faktoren ab. Deine Motivation kann z.B. gesteigert werden, wenn Du die Aufgabe als interessant empfindest, dies ist ein innerer Anreiz. Für das Lernen für eine Klausur, bei der Du das Thema interessant findest, fällt Dir wahrscheinlich leichter, als für ein Fach zu lernen, was Dich persönlich weniger interessiert. Beispiele für äußere Anreize sind gute Noten und Lob. Wenn Dein Vortrag in einem Seminar unbenotet ist, ist Deine Motivation wahrscheinlich geringer, als wenn Du für Deine Leistung eine Note bekommst, die für Deinen Abschluss relevant ist.

Wie entsteht Deine Motivation?



Die Erwartungs-Wert-Theorie von Eccles und Wigfield (2002) erklärt die Entstehung von Motivation mithilfe von zwei Faktoren: der Erwartung und dem Wert.

Was erhöht Deine Motivation?

Deine Motivation erhöht sich, wenn Du die Erwartung hast, eine anstehende Aufgabe erfolgreich erledigen zu können. Darüber hinaus bist Du motiviert, wenn Du der Aufgabe und den resultierenden Konsequenzen einen persönlichen Wert zuschreibst. Der Wert besteht aus vier Komponenten: dem intrinsischen Wert, der persönlichen Wichtigkeit, der Nützlichkeit und den Kosten. Der intrinsische Wert ist davon abhängig, wie viel Interesse und Spaß Du an der Aufgabe hast. Die persönliche Wichtigkeit beschreibt, wie wichtig Dir die erfolgreiche Bearbeitung der Aufgabe ist. Unter Nützlichkeit versteht man den Nutzen, der mit ihrer Erledigung verbunden ist. Wenn diese Aspekte hoch ausgeprägt sind, sind der Wert und somit Deine Motivation am größten. Je größer Deine Motivation ist, desto weniger prokrastinierst Du (Eccles & Wigfield, 2002).

Was senkt Deine Motivation?

Deine Motivation wird durch Kosten gesenkt. Kosten sind negative Bewertungen, die mit der Aufgabe selbst verbunden sind. Es gibt Anstrengungskosten durch die Aufgabe selbst ("Die Aufgabe ist zu aufwendig.") oder externe Aspekte ("Ich habe zu viele andere Verpflichtungen."). Außerdem gibt es Opportunitätskosten ("Ich muss zu viel aufgeben, um die Aufgabe bearbeiten.") und emotionale Kosten ("Die Bearbeitung der Aufgabe löst in mir negative Emotionen aus."). Kosten wirken sich negativ auf den Wert der Aufgabe und damit Deine Motivation aus (Flake et al., 2015). Je geringer Deine Motivation ist, desto eher prokrastinierst Du.

Was heißt das jetzt?

Wenn eine Aufgabe mit einem hohen Wert und einer hohen Erwartung, dass man diese erfolgreich schaffen kann, verbunden ist, erhöht sich die Motivation. Das führt zu weniger Prokrastinationsverhalten (Grunschel et al., 2016). In einer Studie wurde gezeigt, dass eine Intervention zur Verdeutlichung der Relevanz einer Aufgabe die Wahrnehmung ihres Nutzwerts und darüber das Interesse und prognostische Leistungen steigert (Hulleman et al., 2010). Wenn Du Dir also den Wert Deiner Aufgabe verdeutlichst, kannst Du Deine Motivation steigern und somit Prokrastination entgegenwirken. Das ist manchmal jedoch einfacher gesagt als getan, denn vielleicht ist Dir der Wert Deiner Aufgabe manchmal gar nicht so bewusst. Vielleicht musstest Du schon mal eine fachfremde Veranstaltung besuchen, die Du für Dich und Dein Studium als irrelevant empfunden hast.

Was kannst Du tun?

Bei zukünftigen Herausforderungen in der Universität kannst Du die folgende Methode anwenden, um Deine Motivation zu steigern und der Prokrastination entgegenzuwirken. Bei dieser Methode geht es um die Wertsteigerung Deiner Aufgabe, indem Du dir den klar machst, welche positiven Konsequenzen das Ergebnis für dich haben wird und dir diese visualisierst.



Du bist dran!

1. Hole Dir einen Stift, Papier, etwas Bastelmaterial (z.B. Kleber, Fotos, Sticker etc.) und nimm Dir mind. 20 Minuten Deiner Zeit.
2. Notiere Dir zu jeder Frage Begriffe, die Dich motivieren:
 - Welche positiven Aspekte kannst Du mit der Aufgabe verbinden?
 - Warum ist Dir die Aufgabe wichtig?
 - Warum ist es nützlich für Dich, die Aufgabe zu bearbeiten?
 - Welche(s) Ziel(e) verfolgst Du dabei, diese Aufgabe zu erledigen?
 - Inwiefern hilft Dir die Bearbeitung der Aufgabe langfristig, Dein(e) Ziel(e) zu erreichen?

Es ist auch okay, wenn Du Dir nicht alle Wert-Komponenten verdeutlichen kannst. Fokussiere Dich auf die, die hilfreich sind.

3. Visualisiere den Wert Deiner Aufgabe: Mache Dir eine Collage mit Deinen Zielen, nützlichen Aspekten, der Wichtigkeit oder anderen Assoziationen. Dafür kannst Du Fotos, Zitate, Texte oder alles, was Dir sonst noch einfällt, auf einem Plakat, einer Pinnwand oder einem Whiteboard anbringen. Sei gerne kreativ!
4. Hänge Deine „Motivationscollage“ gut sichtbar in Deiner Lernumgebung auf.
5. Du kannst Deine Motivationscollage jederzeit anpassen oder erweitern.
6. Schau Dir Deine Collage regelmäßig an und verdeutliche Dir Dein(e) Ziel(e).

Sehr gut! Du hast den ersten Schritt gemacht, Deine Prokrastination zu bewältigen! Jetzt heißt es am Ball bleiben.

Du bist nicht so bastelfreudig oder diese Intervention ist einfach nichts für Dich? Schau doch mal beim Ce.LEB der WWU Münster nach weiteren guten Broschüren zur Prokrastinationsverringering:



Lege Dir dieses Infoblatt in greifbare Nähe, für den Fall, dass Du wieder anfängst Aufgaben zu prokrastinieren!



VIEL ERFOLG!

Hier unsere Quellen zum Nachlesen:

Eccles, J. S. & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual review of psychology*, 53(1), 109-132. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135153>

Flake, J. K., Barron, K. E., Hulleman, C., McCoach, B. D. & Welsh, M. E. (2015). Measuring cost: The forgotten component of expectancy-value theory. *Contemporary Educational Psychology*, 41, 232-244. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2015.03.002>

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). Beltz.

Grunschel, C., Schwinger, M., Steinmayr, R. & Fries, S. (2016). Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being. *Learning and Individual Differences*, 49, 162-170. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.06.008>

Hulleman, C. S., Godes, O., Hendricks, B. & Harackiewicz, J. M. (2010). Enhancing interest and performance with a utility value intervention. *Journal of Educational Psychology*, 102(4), 880-895. <https://doi.org/10.1037/a0019506>

Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24-34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>