



**Motiviert durch ToDo's
Prüfungen und Abgaben
leichter bewältigen**

Marie Adloff, Laura Ellermann,
Donna Petrova, Nadine Schneider

PROKRASTINATION

KENNST DU DAS?

Das Schreiben deiner Hausarbeit wirkt wie ein großer Berg, die bevorstehende Klausur wie ein unerreichbares Ziel? Du müsstest eigentlich anfangen, etwas zu tun, aber irgendetwas hält dich davon ab? Das ist unter Studierenden ein häufiges Phänomen, dem man jedoch nicht hilflos ausgeliefert sein muss.

PROKRASTINATION = ?

Dieses Phänomen, dass wir wichtige Aufgaben, die wir uns vorgenommen haben, aufschieben, obwohl wir die negativen Konsequenzen davon bereits erahnen und eigentlich auch gerade die Möglichkeit hätten, die geplante Aufgabe umzusetzen, nennt man in der Fachsprache Prokrastination.

WAS & WARUM?

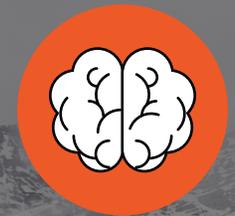
In solchen Situationen fühlen wir uns oft unwohl und gestresst, können uns aber häufig nicht zum Arbeiten überwinden und machen stattdessen etwas Anderes. Einer der Gründe, warum wir prokrastinieren und dem wir entgegenwirken können, ist zu wenig Motivation.



MOTIVATION

MOTIVATION = ?

Motivation steuert das zielgerichtete Verhalten als ein nicht direkt sichtbarer, psychischer Prozess (z.B. Dresel & Lämmle, 2011). Sie regt uns an, unsere Ziele zu erreichen und ist damit z.B. die Quelle unserer Ausdauer und Konzentration.



WANN SIND WIR (NICHT) MOTIVIERT?

Wir sind motiviert, wenn uns unser Ziel wichtig ist, wir glauben, dass wir es schaffen können, und wir die Kosten der Aufgaben als niedrig wahrnehmen.

Kosten bei der Aufgabebearbeitung können u.a. auftreten, wenn die Aufgabe sehr umfangreich, zu komplex und nicht zu bewältigen erscheint. So kann uns die Vorbereitung auf eine Prüfung bspw. viel kosten, weil sie uns viel Zeit und Mühe abverlangt. Solche Kosten beeinträchtigen in der Folge unsere Motivation.

KÖNNEN WIR DAS SCHAFFEN?

Probleme beim Lernen können also dadurch entstehen, dass die Kosten zu hoch sind, weil uns unsere Aufgaben wie ein unerklimmbarer Berg erscheinen.

Diesen Berg können wir leichter besteigen, wenn wir die Strecke auf kleinere Teilabschnitte herunterbrechen können (z.B. Locke & Latham, 1990). Dadurch erscheint unsere Aufgabe direkt weniger überwältigend und wir haben das Gefühl, den nächsten Meilenstein besser meistern zu können. Wenn wir das Gefühl haben, aus eigener Kraft erfolgreich gewesen zu sein, motiviert uns das für zukünftige Aufgaben.



LET'S BREAK IT DOWN

Um deine Prüfung oder deine Hausarbeit leichter bewältigen zu können, probiere diese kurze Übung aus. Du kannst sie in deinem weiteren Arbeitsprozess immer wieder anwenden.

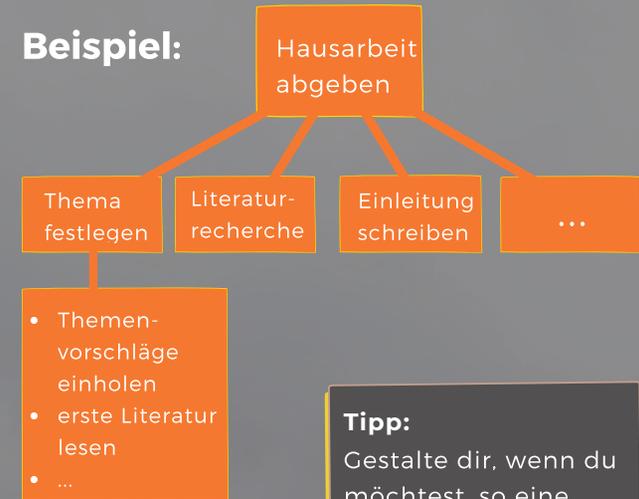
KLEINE ÜBUNG

Alles, was du dafür brauchst, ist ein Zettel, ein Stift und etwa 15 min Zeit.

-  Definiere ein **übergeordnetes Ziel** (z.B. das Abgeben einer Hausarbeit).
-  Was muss für das Ziel getan werden?
 - Überlege, in welche **sinnvollen Meilensteine** du dein Ziel herunterbrechen kannst.
-  Überlege dir pro Meilenstein **konkrete Teilziele**.
-  Schreibe dir **jeden Abend eine ToDo-Liste** mit zwei bis drei dieser Teilziele für den nächsten Tag.
-  **Hake** abends auf deiner ToDo-Liste die erledigten Teilziele **ab. Reflektiere**, was du erreicht hast und wie du dich dabei fühlst.

Profi-Tipp:
Terminiere deine Meilensteine und ziehe kleine Deadlines.

Beispiel:



Tipp:
Gestalte dir, wenn du möchtest, so eine Übersicht, die du dir gut sichtbar an deinem Arbeitsplatz aufhängen kannst.

KEINE SORGE!

Lass dich nicht entmutigen, wenn du deine Ziele mal nicht erreichst. Überlege dir, was du beim nächsten Mal konkret verbessern kannst.

Achte zudem darauf, einen realistischen Plan aufzustellen und besprich diesen vielleicht dafür auch mit deinen Freunden!

Viel Erfolg bei deiner Zielerreichung!

Literatur:

- Dresel, M., Lämmle, D. (2011). *Motivation, Selbstregulation und Leistungsexzellenz* (2. Aufl.). Münster, Deutschland: LIT-Verlag
- 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.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A theory of goal setting and task performance. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.