

# ~~Prokrastination~~ Reflektion ✓

Schreiben statt Schieben!



Wie Du mit Stift und Papier das Aufschieben von wichtigen Aufgaben vermeidest



Bianca Hebding, Leif Bütje & Sofie Kock



Ich kann mich einfach nicht dazu motivieren, mit meiner Hausarbeit anzufangen! Und das obwohl ich sie schon nächste Woche abgeben muss...

Stattdessen habe ich in den letzten Tagen alle Staffeln meiner Lieblingsserie geschaut.

Kennst DU das auch?

➔ Bis zu **70%** aller Studierenden procrastinieren (Klingsieck, 2013)



## Was ist akademische

Prokrastination ist die wissenschaftliche Bezeichnung für problematisches Aufschiebeverhalten (Grunschel et. al., 2013). Das bedeutet, dass im Gegensatz zu geplantem Aufschieben, Handlungen oft nicht angefangen oder fortgesetzt werden, die man sich eigentlich vorgenommen hatte. Außerdem ist man sich hier bewusst, dass das Aufschieben **negative Konsequenzen** zur Folge haben kann.

Zu den häufigsten Konsequenzen gehören unter anderem...

Schlechtere Noten

Zeitdruck

Verpassen von Fristen

Negative Konsequenzen für die (psychische und physische) Gesundheit

Stress

Geringere Zufriedenheit

## Warum procrastinieren wir?

Eine der Hauptursachen für Prokrastination ist **Motivationsmangel**

Aber was ist **Motivation** eigentlich?

Motivation ist ein Prozess, der Lernende dazu bringt sich **aktiv** mit einer Aufgabe **auseinanderzusetzen**, um ein bestimmtes **Ziel** zu erreichen, z.B. die Erweiterung der eigenen Fähigkeiten oder des eigenen Wissens (Grassinger et al., 2019)



Wie kann **Motivationsmangel** entstehen?



**Selbstwirksamkeitserwartung** = Die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können

Einen ergänzende Perspektive bietet die ...

## Attributionstheorie

Erfolg

Ich habe eine **gute Note** in der Klausur, weil ich **sehr viel gelernt** habe

Ursache



**Attribution** = Ursachenzuschreibung bei Erfolg und Misserfolg (Cook, D. A., & Artino, A. R. (2016))

Die **Ursachenzuschreibung** beeinflusst zukünftige **Erfolgs**erwartungen und Gefühle, die das Ereignis auslöst

→ Ist daher relevant für **zukünftiges Lernverhalten**

In der Theorie unterscheidet man verschiedene...

## Attributionsdimensionen



**Beispiel:** Aufgabenschwierigkeit (external) vs. Fähigkeit (internal)



**Beispiel:** Fähigkeit (stabil) vs. Anstrengung (variabel)



**Beispiel:** Anstrengung (kontrollierbar) vs. Aufgabenschwierigkeit (wenig kontrollierbar)

## „Funktionale“ Attribution

= Ursachenzuschreibung, die sich **positiv** auf den eigenen Selbstwert und die Selbstwirksamkeitserwartung auswirkt und somit **motivationsfördernd** ist



Ich habe eine schlechte Note bekommen, weil ich zu spät angefangen habe zu lernen.

**Misserfolg** wird **variabel** attribuiert

Erhält die Erfolgserwartung

Ich habe die Klausur bestanden, weil ich sehr viel gelernt habe.

**Erfolg** wird **internal** attribuiert

Führt zu Emotionen wie Stolz

## „Dysfunktionale“ Attribution

= Ursachenzuschreibung, die sich **negativ** auf den eigenen Selbstwert und die Selbstwirksamkeit auswirkt und somit **motivationshindernd** ist

Meine Note wäre viel besser gewesen, wenn der Dozent weniger Aufgaben gestellt hätte.

**Externaler Attributionsstil**

Fehlen von **Selbstwirksamkeitserwartung**, weil man fälschlicherweise davon ausgeht nichts gegen äußere Umstände ausrichten zu können



Ich habe die Klausur nicht bestanden, weil ich Statistik nie verstehen werde.

**Stabile Attribution von Misserfolgen**

Die Selbstwirksamkeits- und somit die Erfolgserwartung sinkt, weil man davon ausgeht, nichts an der Ursache ändern zu können

Wie kann **Prokrastination** aus Sicht der Attributionstheorie erklärt werden?

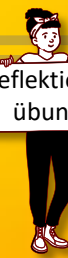


Wir haben schon herausgefunden, dass **Motivationsmangel** eine der Hauptursachen für Prokrastination ist. Motivationsmangel kann durch eine **geringe Selbstwirksamkeits-** und damit einhergehend einer **geringen Erfolgserwartung** entstehen. Wenn du allgemein eher einen externalen Attributionsstil verwendest und Misserfolge stabil attribuiert, kann das zu einer geringeren Selbstwirksamkeitserwartung führen.



## Jetzt bist DU dran!

Reflektions-  
übung



Ziel dieser Übung ist es, deine Aufmerksamkeit auf deine Attributionsmuster zu lenken. Finde heraus, wie **DU** deine Erfolge und Misserfolge attribuiert, ob deine Attributionen funktional sind und, wie du sie verändern kannst!



Alles, was du für diese Übung brauchst, sind ein **Stift**, ein **Papier** und **10 – 15 Minuten!**

**1.** Wähle ein **akademisches Ereignis aus der letzten Zeit** (bspw. ein Klausurergebnis, Bewertung einer Gruppenarbeit...), mit dem du persönlich **unzufrieden** warst und beantworte die folgenden Fragen.

Wie hast du dieses Ereignis **attribuiert**? (Internal vs. external? Stabil vs. variabel?)



Ist deine Attribution **realistisch**? Hätte eine **andere Person** dein Ereignis genauso attribuiert? Inwiefern hat dir deine Attribution beim nächsten Mal Lernen (nicht) **geholfen**?

**2.** Wähle ein **akademisches Ereignis aus der letzten Zeit**, mit dem du persönlich **zufrieden** warst und beantworte **dieselben Fragen**.

Wie könnte deine Attribution **angepasst** werden, damit sie realistischer und / oder hilfreicher ist?

**3** **Vergleiche** deine Attributionen miteinander! Was fällt dir auf? Vielleicht merkst du, dass du dein zufriedenstellendes Ereignis funktional attribuiert hast. Du könntest überlegen, wie Du deine funktionalen Attributionsmuster auch bei Ereignissen anwenden kannst, mit denen Du unzufrieden warst!

Jetzt kennst **Du** eine Möglichkeit, mit der Du deine Attributionsmuster reflektieren kannst! Wir würden empfehlen, dir nach akademischen Ereignissen (z.B. Klausurergebnisse, Bewertung von Hausarbeiten oder anderen Hausaufgaben, Gruppenarbeiten...) ein paar Minuten Zeit zu nehmen und diese Fragen zu beantworten.

## Quellen



- Cook, D. A., & Artino Jr, A. R. (2016). Motivation to learn: An overview of contemporary theories. *Medical education*, 50(10), 997–1014.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 109–132.
- Grassinger, R., Dickhäuser, O., & Dresel, M. (2019). Motivation. In D. Urhahne, M. Dresel, & F. Fischer (Eds.), *Psychologie für den Lehrberuf* (pp. 207–227). Springer.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841–861.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When good things don't come to those who wait. *European Psychologist*, 18(1), 24–34.
- Bildquellen: PublicDomainPictures (CC0-Lizenz) / pixabay.com