

Unmotiviert im Studium

Eine Anleitung zur
Überwindung von
motivationsbedingter
akademischer
Prokrastination



Jette Angenendt, Lisa Föckersperger,
Anna Schnickmann & Vincent Pohl

Akademische Prokrastination

Das ist Maria. Maria hatte sich eigentlich vorgenommen, heute an einer Präsentation zu arbeiten. Doch stattdessen liegt sie nur unmotiviert auf ihrem Schreibtisch. Maria leidet unter **akademischer Prokrastination**. Darunter versteht man das freiwillige **Aufschieben von einer beabsichtigten Studienaufgabe**. Dieses Aufschieben wirkt sich nicht nur negativ auf die Psyche aus, sondern kann auch zu schlechteren Leistungen und Problemen im Studienalltag (z.B. nicht eingehaltene Deadlines) führen. Wusstest Du, dass **70 % aller Studierenden** von Prokrastination betroffen sind und Motivationslosigkeit eine häufig genannte Ursache ist (Klingsieck, 2013)?



Motivation

Unter Motivation versteht man die Bereitschaft eines Lernenden, sich **intensiv und langfristig** mit einem **Thema auseinanderzusetzen**. Das Handeln wird dabei auf ausgewählte Ziele ausgerichtet. Es ist entscheidend, dass wir die **Erwartung** haben, etwas schaffen zu können und die Aufgabe einen hohen **Wert** für uns hat (Eccles & Wigfield, 2002). Marias Motivation würde steigen, wenn sie davon ausgeht, die Präsentation **erfolgreich** halten zu können und dieser **eine hohe Wichtigkeit** zuschreibt. Sie könnte sich bewusst machen, warum ihre Leistung in der Präsentation relevant für ihren Studienverlauf ist. Diese Annahme können wir als Basis betrachten, um das vorliegende Motivationsdefizit zu bekämpfen.

Akademische Prokrastination & Motivation

Maria hat schon herausgefunden, dass diese Motivationsprobleme häufig die Ursache ihrer akademischen Prokrastination sind. Dabei ist sie nicht allein. **37%** der Studierenden berichteten, dass sie das Lernen für eine Klausur **aufgrund von Motivationsproblemen aufgeschoben** haben (Grunschel et al., 2012). Maria hat sich vorgenommen, ihre Motivation zu steigern, um endlich die Hürde der Prokrastination zu überwinden. Geht es dir genauso? Dann leg jetzt los!

Zielsetzung



Ihre Freundinnen haben Maria empfohlen, sich im Lernprozess Ziele zu setzen, da dies hilfreich ist. Dabei hat die Qualität von Zielen einen maßgeblichen Einfluss auf die Motivation. Ziele sollten **präzise** und **herausfordernd** formuliert werden und zum Handeln **motivieren**. Gleichzeitig sollten sie in einem realistischen Maß über dem bisherigen Leistungsniveau liegen. Die Wichtigkeit der Ziele konnte durch Forschung zur **Zielsetzungstheorie** belegt werden. Und wie sollten die Ziele formuliert sein? Na, ist doch logisch – Hauptsache **SMART** (Lawlor, 2012).

Spezifisch - Präsentation abschließen
Messbar - Zielerreichung/Tag notieren
Atraktiv - mit Freunden in der Bib verabreden
Realistisch - jeden Tag 2h Arbeitsaufwand
Terminiert - Deadline ist Sonntag

Mentales Kontrastieren

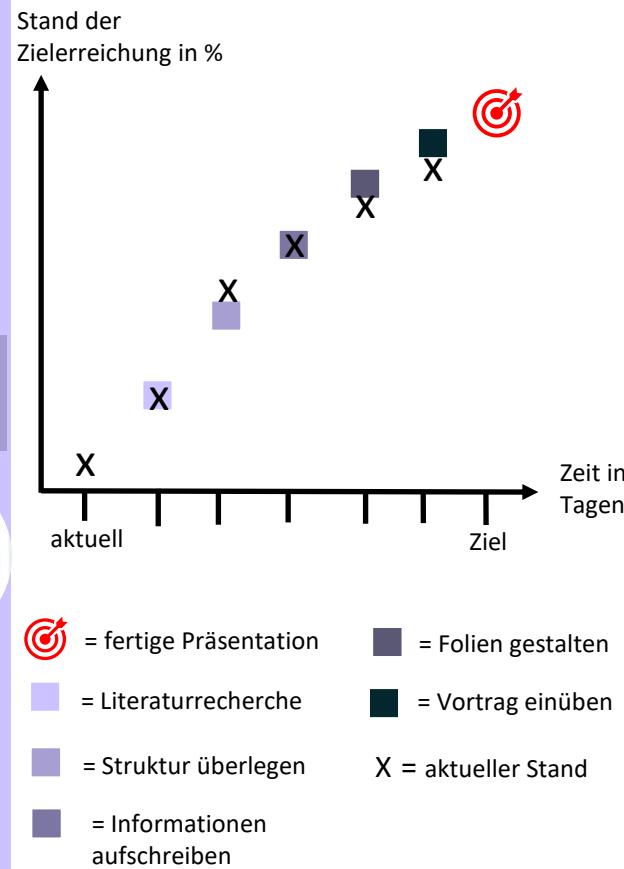
Um sich zu verdeutlichen, wie viel Arbeit sie in das Erreichen ihrer Ziele stecken muss, ist das **mentale Kontrastieren** eine wichtige Hilfe für Maria. Dabei geht es darum, die **Differenz** zwischen der **aktuellen Situation** und den **zukünftigen Zielen** aufzudecken. Diese Differenz zeigt, welche **Schritte** notwendig sind, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen (z.B. das Fertigstellen einer Präsentation) (Rozental & et al., 2014).

Marias Weg ins Ziel

Mit der folgenden Aufgabe hat Maria es geschafft, ihre **Prokrastination zu reduzieren** und ihre **Präsentation erfolgreich zu halten**.



Ergebnis von Marias Aufgabe



Tipps zur erfolgreichen Reflexion

- ❖ Wenn man Teilziele erreicht (oder sogar mehr schafft), ist es wichtig, sich selbst zu belohnen und zu loben!
- ❖ Wenn man Teilziele nicht (vollständig) erreicht, ist es wichtig, einfach weiterzumachen und zu reflektieren, woran es gelegen hat und was man noch verbessern könnte!
- ❖ Mach Dich nicht fertig & vertraue auf Dein Können!

Jetzt bist Du dran!

Nimm Dir einen **Zettel**, **Stifte** in verschiedenen Farben und **10 Minuten** Zeit, um folgende Schritte durchzugehen:



1. Male Dir ein Koordinatensystem auf, mit der **Zeit** auf der x-Achse und dem **Stand der Zielerreichung** auf der y-Achse. Erstelle zusätzlich eine Legende, in der Du verschiedene Farben beschriftest.
2. Trage Dein **übergeordnetes Ziel**, das Du erreichen möchtest, in das Koordinatensystem und die Legende ein.
3. Markiere, wo Du Dich **aktuell** in Deiner **Zielerreichung befindest** und reflektiere, wie groß der **Abstand** zu Deinem übergeordneten Ziel ist.
4. Setze Dir **SMARTe** Teilziele, die Du in die Grafik an die entsprechenden Zeitpunkte und in die Legende einträgst.
5. Notiere jeden Tag Deinen **aktuellen Stand** und reflektiere, wie weit Du von Deinem (Teil) Ziel entfernt bist. Befolge dabei die wichtige Tipps zur Reflexion.

Literatur zum Nachlesen

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

Grunschel, C., Patrck, 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. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000138>

Lawlor, K. B. (2012). Smart goals: How the application of smart goals can contribute to achievement of student learning outcomes. In *Developments in business simulation and experiential learning: Proceedings of the annual ABSL conference* (Vol. 39).

Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13), 1488-1502. <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>

Bildquelle: <https://pixabay.com>