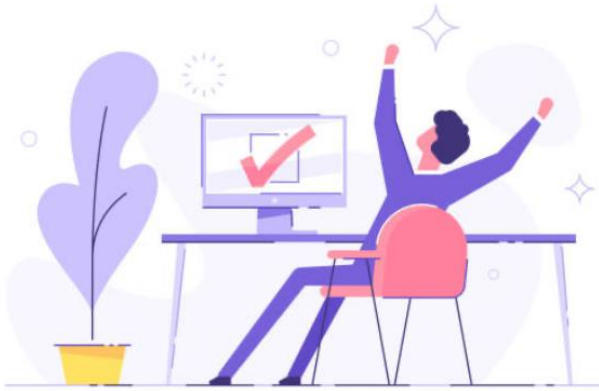


# Unmotiviert im Studium

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).

- S**pezifisch - Präsentation abschließen
- M**essbar - Zielerreichung/Tag notieren
- A**ttaktiv - mit Freunden in der Bib verabreden
- R**ealistisch - jeden Tag 2h Arbeitsaufwand
- T**erminiert - Deadline ist Sonntag

## Mentales Kontrastieren

## Ergebnis von Marias Aufgabe

## Jetzt bist Du dran!

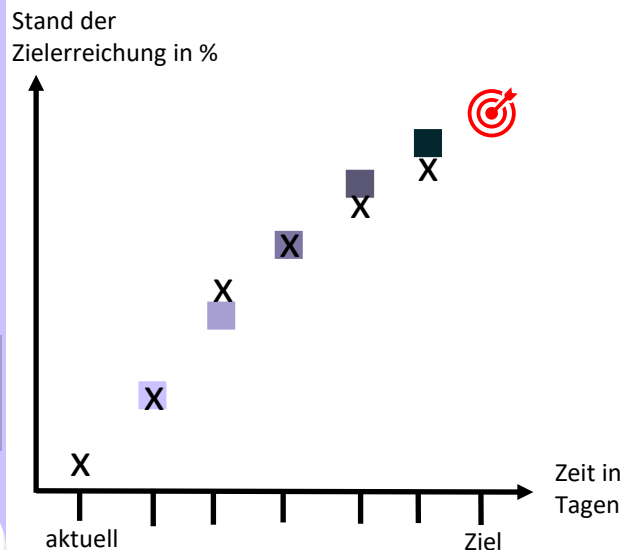
Um sich zu verdeutlichen, wie viel Arbeit sie in das Erreichen ihrer Ziele stecken muss, ist das **mentale Kontrastieren** eine wichtige Hilfe für Maria. Dabei geht es darum, die **Differenz** zwischen der **aktuellen Situation** und den **zukünftigen Zielen** aufzudecken. Diese Differenz zeigt, welche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



1. Maria hat sich ein Koordinatensystem aufgemalt, in der sie die Zeit auf die x-Achse und den Stand der Zielerreichung auf die y-Achse schrieb. Zusätzlich legte sie sich eine Legende an.
2. Sie hat sich überlegt, welches **übergeordnete Ziel** sie bis wann erreichen möchte.
3. In der Grafik hat sie markiert, wo sie **aktuell in der Zielerreichung** steht und reflektiert, wie weit ihr Ziel und ihr aktueller Stand **auseinander liegen**.
4. Durch das Setzen von **SMARTen Teilzielen** hat sie sich verdeutlicht, was sie bis wann erreichen wollte.
5. Auf dem Weg zur Zielerreichung hat Maria jeden Tag ihren **aktuellen Stand eingetragen** und reflektiert, wie weit ihr aktueller Stand und ihr Teilziel auseinander liegen. Dabei hat sie einige wichtige Tipps zur Reflexion befolgt.

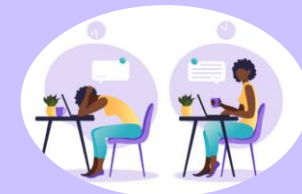


- = fertige Präsentation
- = Folien gestalten
- = Literaturrecherche
- = Vortrag einüben
- = Struktur überlegen
- = aktueller Stand
- = Informationen aufschreiben

### 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!

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., 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. <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 ABSEL conference* (Vol. 39).
- Rozenal, 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>