

Wir machen reinen Tisch

Motivation statt
Prokrastination dank
aufgeräumtem
Arbeitsplatz



Sinan Beckering, Benjamin Kern &
Michelle Marenbach

Kennst Du das Problem?



Bis zu **70% der Studierenden** geben laut einer Umfrage an, hinsichtlich ihres Studiums zu prokrastinieren (Klingsieck, 2013).

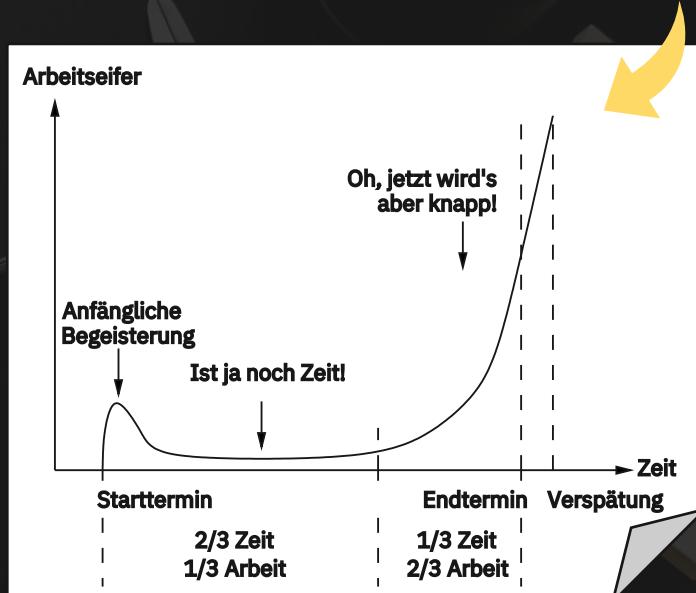


Diagramm.: Studentensyndrom – in Anlehnung an Leach (2004)

Prokrastination

ist das **freiwillige Aufschieben** von Aufgaben, wobei es eigentlich die Gelegenheit gab, diese zu erledigen. Das Aufschieben ist häufig unnötig und kann mit vielen negativen Gefühlen verbunden sein. Die Person ist sich dabei meist auch der negativen Konsequenzen des Verhaltens bewusst, z.B. verpasste Abgabefrist (Grunschel & Fries, 2018). Motivation und Prokrastination beeinflussen sich wechselseitig.

Motivation

ist ein Prozess, der das **Setzen und Bewerten von Zielen** betrifft (Achtziger et al., 2022). Wenn Du motiviert bist, richtest Du aktiv Dein Verhalten auf einen positiv bewerteten Zielzustand aus (Krapp et al., 2014).

Prokrastination & Motivation

Deine Motivation kann jedoch beeinflusst werden, auch wenn Du Dein Ziel schon vor Augen hast. Unter anderem kann Deine **Umgebung** Einfluss auf Deine Motivation nehmen. Doch genauso wie die Umgebung auf Dich einwirkt, kannst Du auch auf die Umwelt einwirken (Cook & Artino, 2016). Das kannst Du zum Beispiel tun, indem Du Deinen Arbeitsplatz aufräumst oder eine lernförderliche Umgebung aufsuchst, wie die Bibliothek. Für unser Lernverhalten spielen außerdem zwei wichtige Faktoren eine Rolle. Zum einen sind das unsere **Erwartungen**. Erwartungen bezeichnen unter anderem die Wahrscheinlichkeit des Erreichens eines bestimmten Ergebnisses für uns selbst (Metz-Göckel, 2021). Der andere wichtige Faktor ist die **Selbstwirksamkeit**. Wir empfinden uns als selbstwirksam, wenn wir der Überzeugung sind, eine Situation gut bewältigen zu können.

Nach diesem Konzept hängt unsere **Motivation** stark davon ab, ob wir einen Erfolg oder das Abwenden eines Misserfolgs für wahrscheinlich halten (Bandura et al., 1999).

Du kennst die Situation: Dein Schreibtisch quillt mit Papierstapeln, Büchern und Kaffeetassen über? Die Unordnung in Deiner Umgebung beeinflusst Deine Selbstwirksamkeit und die Erwartung, die Aufgabe bewältigen zu können, negativ. Du hast den Überblick verloren und keinen Plan wie Du das alles bewältigen sollst? Keine Sorge, wir helfen dir weiter!



Arbeitsplatzgestaltung

Alltägliche **Ablenkungen** können im Bewusstsein oder im Randbewusstsein (unterschwellig) auftreten. Bewusste Ablenkungen führen aktiv zu Unterbrechungen (z.B. Benachrichtigung auf dem Handy), unbewusste Ablenkungen werden nur unterschwellig wahrgenommen (z.B. Baulärm). Grundsätzlich können wir drei wichtige Bereiche von Störfaktoren unterscheiden:

Visuelle Störfaktoren:

Unordnung, Handy, ablenkende Gegenstände, Personen, keine ausreichende Beleuchtung

Akustische Störfaktoren:

Störende Musik, Benachrichtigungen, Lärm, (Kaarlela-Tuomaala, 2009)

Klimatische Störfaktoren:

Raumtemperatur, Luftqualität, Luftfeuchtigkeit (Bundesamt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, 2022)

→ Ideale Temperatur **18-23°C** (subjektiv angenehme Temperatur)

Handlungsempfehlungen

- Trennung von Arbeits- und Freizeitbereich (nur Arbeitsmaterialien auf dem Tisch); auch digital auf dem PC-Desktop (zwei Oberflächen, zwei Accounts)
- Schreibtisch nicht überladen, nur notwendige Bücher und Arbeitsmaterialien
- Pausen an einem anderen Ort (Essen, Trinken)
- Wenn nötig, Umgebung wechseln, z.B. Bibliothek (Arbeitsklima, Raumklima)

Identifizieren der Störfaktoren

Nimmst Du visuelle, akustische, klimatische oder andere potenzielle Störfaktoren wahr?

Umgang mit den Störfaktoren

Wenn-Dann-Regeln (Grunschel, 2018) helfen Dir dabei Verhaltensmuster aufzubauen und effektiver auf Störfaktoren zu reagieren:

Wenn Dein Mitbewohner zur Tür reinkommt und mit Dir auf der Konsole spielen möchte, dann sage ihm, in welchem Zeitraum Du nicht gestört werden möchtest.

Übung für Dich

Um die Motivation zu erhöhen, musst Du die Schwachstellen und Störfaktoren in Deiner Lernumgebung identifizieren. Deinen Lernplatz (Zimmer/Büro) kannst Du so modifizieren, dass er zum proaktiven Arbeiten oder Lernen anregt. Je strukturierter der Raum, desto leichter ist es, Aufgaben zu strukturieren und zu bewältigen.

Du brauchst: Stift, Zettel

Dauer: 10 Minuten

1. **Verschaffe Dir einen Überblick. Identifiziere die Störquellen an Deinem Arbeitsplatz. Liegen Gegenstände auf dem Schreibtisch, die nicht für das Lernen benötigt werden? Zusätzlich kannst Du auch einen Tag lang jede Ablenkung protokollieren.**



2. **Wenn Du eine Störquelle identifiziert hast, dann beseitige diese oder gehe ihr aus dem Weg. Bringe z.B. Dein Smartphone in einen anderen Raum oder gehe in die Bibliothek.**



3. **Entwickle feste Regeln für Dein Vorgehen, die Du in Zukunft verinnerlichst. Orientiere Dich dabei an den Wenn-Dann-Regeln und notiere Dir diese auf einem Zettel.**
 - a) **für bewusste Störfaktoren**
 - b) **für unbewusste Störfaktoren**



Tipp: Mache Dir ein Foto von Deinem Schreibtisch wie er nach dem Aufräumen aussieht! Heb Dir das Foto auf, um es später mit Deinem Arbeitsplatz zu vergleichen. Das ist der Soll-Zustand für Deinen Arbeitsplatz.



Zum Weiterlesen

- ✓ Achtziger, A., Gollwitzer, P. M., Bergius, R. J. W., & Schmalt, H. D. (2022). Motivation. In *Dorsch - Lexikon der Psychologie*. Abgerufen am 14. August 2022, von <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/motivation>
- ✓ Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-Efficacy: The exercise of control. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 13(2), 158–166. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.13.2.158>
- ✓ Bensberg, G. (2021). Arbeitsplatz. In G. Bensberg (Hrsg.), *Survivalguide Studium* (S. 41–47). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-63895-8_4
- ✓ Bundesamt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. (2022, Juli). *BAuA - Klima am Arbeitsplatz - Das Raumklima und seine Parameter*. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. <https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Physikalische-Faktoren-und-Arbeitsumgebung/Klima-am-Arbeitsplatz/Faktoren.html>
- ✓ Cook, D. A., & Artino Jr, A. R. (2016). Motivation to learn: An overview of contemporary theories. *Medical Education*, 50(10), 997–1014. <https://doi.org/10.1111/medu.13074>
- ✓ Grunschel, C. & Fries, S. (2018). *Prokrastination*. In D. H. Rost, J. R. Sparfeldt, & S. R. Buch (Hrsg.), *Handwörterbuch pädagogische Psychologie* (S. 665–672). Beltz.
- ✓ Kaarlela-Tuomaala, A., Helenius, R., Keskinen, E., & Hongisto, V. (2009). Effects of acoustic environment on work in private office rooms and open-plan offices - longitudinal study during relocation. *Ergonomics*, 52(11), 1423–1444. <https://doi.org/10.1080/00140130903154579>
- ✓ 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>
- ✓ Leach, L. P. (2014). *Critical Chain Project Management* (2. Aufl.). Artech House.
- ✓ Metz-Göckel, H. (2022). Erwartung. In *Dorsch - Lexikon der Psychologie*. Abgerufen am 14. August 2022, von <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/erwartung>
- ✓ Bildquelle: <https://pixabay.com>