

ZUM LERNEN VERABREDEN



Wie eine Verabredung Prokrastination verringern kann

Yasmine Kempf, Jasmin Eva Schultheis,
Samuel Rasmus Thiele

Kennst Du das?

Eigentlich müsstest Du diese Hausarbeit schreiben, aber Du kriegst Dich einfach nicht dazu motiviert. Stattdessen tust Du tausend andere Dinge und prokrastinierst.

Viele Studierende sind von Prokrastination betroffen. Wir wollen Dir zeigen, wie Du mit Hilfe einer Verabredung weniger prokrastinierst. Aber erst einmal wollen wir Dir erklären, was akademische Prokrastination überhaupt ist und was Motivation und Selbstkontrolle damit zu tun haben.

Akademische Prokrastination . . .

. . . beschreibt einen freiwilligen und unnötigen Aufschub einer notwendigen Handlung. Die negativen Konsequenzen des Aufschubs sind hierbei der betroffenen Person bewusst (Klingsieck, 2013).

Diese negativen Konsequenzen können zum Beispiel sein:

- schlechtere Gesundheit
- geringere akademische Leistungen
- Angst und Stress

Motivation . . .

. . . beschreibt einen psychischen Prozess, der das Aufnehmen, Aufrechterhalten und Evaluieren einer Handlung steuert. Diese Handlung dient der Erreichung eines festgelegten Ziels (Dresel & Lämmle, 2011). Um den oben angedeuteten Zusammenhang zu verstehen, ist es wichtig zu erwähnen, dass Motivation als Komponente von Selbstregulation beschrieben wird (Zhao et al., 2021).

Selbstkontrolle . . .

. . . beschreibt eine weitere, bewusste Facette von Selbstregulation. Gemeint ist die Unterdrückung von Gedanken, Regulierung von Emotionen und Impulsen und die Veränderung von Leistungen (Zhao et al., 2021).

Selbstkontrolle und Prokrastination

Und wie hängen akademische Prokrastination und Selbstkontrolle jetzt zusammen?

Da Prokrastination als ein Versagen der Selbstregulation verstanden wird, kann davon ausgegangen werden, dass eine höhere Selbstkontrolle zu weniger Prokrastination führt (Zhao et al., 2021).

Wie eine Verabredung Prokrastination verringern kann



Wie eine Verabredung

Prokrastination verringern kann



Studien zeigen, dass externe Kontrolle, wie z.B. das unbewusste Beeinflussen durch Andere, die eigene Selbstregulation fördern kann. Das weist darauf hin, dass das Vorhandensein einer anderen Person zu einer höheren Selbstkontrolle führen kann (Bellack et al., 1974). So stellten Yang et al. (2023) fest, dass eine hohe wahrgenommene soziale Unterstützung zu weniger Prokrastination führt. Eine Verabredung könnte also positive Effekte mit sich bringen.

Das bedeutet also:

Wenn Du Dich mit einer Person zum Lernen verabredest, bist Du einerseits motivierter und fühlst Dich andererseits durch ihre Anwesenheit unterstützt.



Zielsetzung

Die Selbstkontrolle kann nicht nur durch externe Kontrolle erhöht werden, sondern auch durch das Setzen von spezifischen und herausfordernden, aber erreichbaren Zielen.

Um sich effektive Ziele zu setzen und sie zu erreichen, müssen die Ziele im Einklang mit persönlichen Bedürfnissen und Überzeugungen stehen. Am effektivsten scheint es, kurz-, mittel- und langfristige Ziele zu mischen, sich also mehrere Ziele zu setzen (Locke & Latham, 2006).

Deshalb kann es hilfreich sein, mit Checklisten und Kalendereinträgen zu arbeiten, um die Selbstkontrolle zu steigern. Ein Beispiel dafür findest Du auf den folgenden Seiten.

INTERVENTION

CHECKLISTE



Zum Weiterlesen



Das Ziel dieser Intervention ist es, Dir eine Möglichkeit zu geben, mithilfe von externer Kontrolle, sozialer Unterstützung und Zielsetzung Deine Motivation und Selbstkontrolle langfristig zu steigern. Ein weiteres Ziel ist es, das Prokrastinieren Deiner akademischen Aufgaben zu verringern, indem Du sie produktiv bearbeitest. Es ist daher sinnvoll, Deine Lern-/Arbeitspläne mit einer Person zu teilen.

1. Suche Dir eine Person, mit der Du dich zum Arbeiten treffen möchtest
2. Plane einen festen Termin und Zeitrahmen für Euer Treffen, es reichen z.B. 90 Minuten
3. Trage Dir diesen Termin im Kalender ein
4. Lege Euren Lernort fest und reserviere ihn gegebenenfalls
5. Definiere zu Beginn des Treffens Deine Lernziele
6. Reflektiere das Treffen kurz mithilfe der anliegenden Tabellen



Führe diese Intervention so lange und oft durch, wie Du sie für hilfreich erachtst. Achte dabei aber auch darauf, dass Dein Privatleben nicht zu kurz kommt! Vielleicht entwickelst Du ja sogar eine neue Gewohnheit, die es Dir langfristig leichter macht, zu lernen.

Tipp

- Versuche diese Treffen langfristig zu planen, damit eine gewisse Routine entsteht.
- Pausen sind wichtig! Plane während des Treffens 1-2 kurze Pausen ein.
- Wenn Du keine Person zum Verabreden findest, kann es auch reichen, einem guten Freund/ einer guten Freundin über Deine Pläne zu informieren. Stelle dabei sicher, dass Dir die Meinung dieser Person wichtig ist und Du ihr genau mitteilst, was Du wann erreichen möchtest.

Diese Checkliste kann Dir dabei helfen, in die Organisation zu starten. Wenn Du die komplett genutzt hast, darfst Du sie natürlich selbstständig weiterführen.

	Nächster Termin geplant?	Im Kalender eingetragen?	Lernort gefunden?	Treffen reflektiert?
Termin 1	✓	✓	✓	✓
Termin 2				
Termin 3				
Termin 4				
Termin 5				
Termin 6				
Termin 7				

REFLEXION



Hier kannst Du Deinen Fortschritt über die ersten Treffen dokumentieren. Das hilft Dir, Deinen Erfolg zu erkennen! Reflektiere auch gerne selbstständig, was gut gelaufen ist und was Du beim nächsten mal verbessern könntest.

	Zufrieden? (1-6)	Habe Ich prokrastiniert? (1-6)	Ziel erreicht?
Termin 1	4	1	✓
Termin 2			
Termin 3			
Termin 4			
Termin 5			
Termin 6			
Termin 7			

Bellack, A. S., Schwartz, J. & Rozensky, R. H. (1974). The contribution of external control to self-control in a weight reduction program. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 5(3), 245–249. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(74\)90071-8](https://doi.org/10.1016/0005-7916(74)90071-8)

Dresel, M. & Lämmle, L. (2011). Motivation. In T. Götz (Hrsg.), *Emotion, Motivation und selbstreguliertes Lernen* (S. 79–142). UTB.

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>

Locke, E. A. & Latham, G. P. (2006). New directions in goal-setting theory. *Current Directions in Psychological Science*, 15(5), 265–268. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00449.x>

Yang, X., Zhu, J. & Hu, P. (2023). Perceived social support and procrastination in college students: A sequential mediation model of self-compassion and negative emotions. *Current Psychology*, 42(7), 5521–5529. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01920-3>

Zhao, J., Meng, G., Sun, Y., Xu, Y., Geng, J. & Han, L. (2021). The relationship between self-control and procrastination based on the self-regulation theory perspective: The moderated mediation model. *Current Psychology*, 40(10), 5076–5086. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00442-3>

Dieses Leaflet wurde mit canva.com erstellt.