

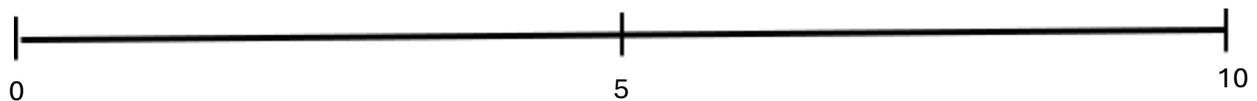


Liebe Prokrastinations-Expert:innen,

Und, wie geht's dir aktuell? So auf einer Skala von 1-10?

Wie sehr genießt du das sommerliche Wetter? Wie gut fühlst du dich auf die anstehenden Prüfungen vorbereitet? Und wie zufrieden bist du im Allgemeinen mit deinem Studium?

Obwohl wir uns unbewusst viel mit solchen Fragen beschäftigen, fällt es manchmal schwer darauf eine konkrete Antwort zu finden. Gleichzeitig haben solche Zufriedenheitsmarker eine große Auswirkung auf unser alltägliches Leben. Deshalb kann es sich lohnen, sich solche Fragen einmal bildlich mittels einer Skala vor Augen zu führen. Dadurch entdecken wir ungenutzte Lösungsmöglichkeiten oder stellen vielleicht sogar fest, dass eigentlich alles halb so wild ist. Wie man dabei am besten vorgeht, erfährt in diesem Newsletter. Das Ganze könnt ihr mit Hilfe des beigefügten Arbeitsblattes auch direkt selber ausprobieren.



1. Entscheide dich für eine **Fragestellung**, die du anhand der Skala visualisieren möchtest. Das könnte zum Beispiel sein: Wie zufrieden bist du mit dem Vorankommen in deinem Studium? Wie gut fühlst du dich auf die Prüfung vorbereiten? Um das Vorgehen zu verdeutlichen, nehmen wir in diesem Fall beispielhaft die Frage: Wie zufrieden bist du mit deinem Studium?
2. Als nächstes definierst du für dich, die beiden **Enden der Skala**. Eine 0 wäre in diesem Fall: Du bist ganz und gar unzufrieden mit deinem Studium und möchtest vielleicht sogar alles hinschmeißen. Eine 10 wäre vielleicht ein starkes Gefühl von Sinnhaftigkeit und Sicherheit mit deiner Studienwahl, sowie eine große Zufriedenheit mit den Studienbedingungen.
3. Dann kreuzt du an, **wo du dich aktuell** auf dieser Skala von 0 – 10 befindest. Angenommen, das wäre eine 4. Nun gibt es mehrere Möglichkeiten mit der Skala zu arbeiten.
 - a. **Der Weg von X – 10:** Die erste Möglichkeit wäre sich zu überlegen, was alles fehlt, um zur 10 zu kommen. Vielleicht bräuchtest du mehr Veranstaltungen im Stundenplan die dich wirklich interessieren, das Gefühl, dass du besser mit den Anforderungen zurechtkommst oder andere Rahmenbedingungen. An dieser Stelle ergibt sich allerdings oft das Problem, dass einem der Weg bis zu 10 sehr weit, eventuell sogar unerschaffbar vorkommt und man wenig dazu motiviert ist, diesen Weg auch tatsächlich zu beschreiten.
 - b. **Der Weg von X + 1:** Eine weitere Möglichkeit wäre es deshalb, den Weg von X+1 zu betrachten. Nur mal angenommen, dir würde es in der kommenden Woche irgendwie gelingen von der 4 auf eine 5 zu kommen; woran genau

könntest du das festmachen? Was also wären die nächsten kleinen Schritte, um deinen Ziel ein kleines Stück näher zu kommen?

- c. **Der Weg von 0 bis X:** Eine weitere Möglichkeit die Zuversicht zur Erreichung des Ziels zu erhöhen ist es, sich den Weg von 0 bis X einmal anzuschauen. Also: Was hast du in der Vergangenheit bereits bewältigt und geschafft, um diese 4 zu erreichen? Was ist alles schon da an Sinnhaftigkeit oder Sicherheit in Bezug auf dein Studium? Was sollte sich auf keinen Fall ändern?
- d. **Die erneute Betrachtung von X:** Manchmal fallen einem dabei so viele Dinge ein, dass man feststellt, dass man eigentlich schon bei mehr als dem X ist. Unabhängig davon kann man sich abschließend überlegen, was es bereits zu, z.B. einer 4 macht. Woran macht man das fest? Und ist es wirklich notwendig jetzt direkt in diesem Moment etwas an der Situation zu ändern? Muss es unbedingt die 10 sein? Oder kann es vielleicht auch zukünftig bei der 4 bleiben?

Wir wünschen euch eine 10 von 10 bei der wohlmöglich noch anstehenden Prüfungsvorbereitung oder eine gute Nachsicht dafür, dass es sich für einen Studienabschluss phasenweise auch mal nach einer 3 oder 4 anfühlen darf!

Sommerliche Grüße vom ProLernen Team

ProLernen

Beratungsstelle gegen Prokrastination

