



Liebe Prokrastinations-Expert:innen,

und endlich ist er da, der langersehnte Frühling. Tun wir es doch der Natur gleich, und nutzen diese Zeit um neue Ideen zu säen und Herzensprojekte endlich zum Blühen bringen. Wir ihr dabei für gute Wachstumsbedingungen sorgen könnt, um nicht schon beim kleinsten Windstoß wieder einzuknicken, erfahrt ihr in diesem Newsletter.

Viel Spaß beim Lesen!

### **Impulse für einen selbstregulierten Studienalltag**

Du kennst es sicherlich auch: Manche To Do's gehen dir super leicht von der Hand, andere schleppest du teilweise Wochen mit dir rum, obwohl dich die Erledigung nur einige Minuten Zeit kosten würde. Nicht jede Aufgabe macht gleich viel Spaß und nicht für jede Aufgabe fühlen wir uns gleich gut gewappnet. Während wir einiges direkt erledigen, ohne lange darüber nachzudenken, verspüren wir bei anderen Dingen allein beim Gedanken daran eine deutliche innere Abneigung und Widerwillen.

Deshalb lohnt es sich immer wieder die Frage zu stellen: Wie viele Dinge tun wir am Tag eigentlich, weil wir sie gerne erledigen und wie viele Dinge tun wir nur deshalb, weil wir damit negative Konsequenzen vermeiden wollen? Wie viele Aufgaben bereiten uns wirklich Freude und wie viele erledigen wir nur, weil wir es als unsere Pflicht ansehen oder befürchten, dass es sonst unangenehme Folgen haben könnte?

Anstatt immer aber immer nur unangenehme Konsequenzen vermeiden zu wollen, dürfen wir immer wieder überlegen:

- Welche Projekte wollen wir wirklich verfolgen?
- Was wollen wir damit im besten Fall bezwecken?
- Welches Pflänzchen wollen wir weiter gießen, welches müssen wir zurückschneiden, weil es allen anderen zu viele Ressourcen nimmt?
- Was braucht es in meinem Lebensgarten noch?

Als kleinen Ideengeber dazu, findest du ein Blumenbeet im angehängten Arbeitsblatt.

### **Ein Blick in die Forschung**

Im Studium haben wir natürlich nicht immer die Möglichkeit, absolut frei über unsere Pflänzchen, um die wir uns kümmern müssen und unsere Wachstumsbedingungen zu entscheiden. Gleichzeitig liegt aber die Haltung und Herangehensweise, mit der wir unseren Aufgaben begegnen, ganz allein in unserer Hand. Sind wir also etwa nicht per se intrinsisch motiviert für eine Hausarbeit zum Thema Gig Economy oder Gründe für die Aufnahme der Ehe in die Reihe der christlichen Sakramente im 13. Jahrhundert, haben wir dennoch Möglichkeiten, unsere Motivation in Bezug auf diese Aufgabe zu steigern. Dazu können wir eine der prominentesten Theorien, um Prokrastination zu erklären, heranziehen. Das ist die sogenannte Temporal Motivation Theory ([Steel & König, 2006](#)). Diese beschreibt Motivation über die Komponenten Selbstwirksamkeit, Wichtigkeit, Impulsivität und Aufschub. Was

können wir vor diesem Hintergrund aktiv tun, um unsere Motivation für eine unliebsame Aufgabe zu steigern?

$$\text{Motivation} = \frac{\text{Selbstwirksamkeit (Erwartung)} \times \text{Wichtigkeit (Wert)}}{\text{Impulsivität} \times \text{Aufschub}}$$

- **Selbstwirksamkeit:** Steigere deinen Glauben daran, für die anstehende Aufgabe gewappnet zu sein. Das geht zum Beispiel, indem du dir vor Augen führst, welche Erfolge du in der Vergangenheit mit vergleichbaren Aufgaben bereits erzielt hast. Auch das Unterteilen von großen Aufgaben in kleine Teilziele kann helfen. Zum Beispiel: Ich gehe die Aufgaben Schritt für Schritt an, um das Gefühl zu bekommen, gut voranzukommen ([Schwinger et al., 2007](#)).
- **Wichtigkeit:** Wenn dir die Aufgabe an sich eigentlich nicht besonders wichtig ist und sie nur Mittel zum Zweck zur Erreichung eines anderen Ziels ist, kann es helfen, die persönliche Bedeutsamkeit zu steigern. Zum Beispiel so: Ich versuche, Beziehungen zwischen der Arbeit und meinen persönlichen Interessen herzustellen ([Schwinger et al., 2007](#)).
- **Impulsivität:** Wenn du darunter leidest, zwischen verschiedenen Anforderungen hin und herzuspringen und nichts so richtig zu Ende bringst, ist es hilfreich, sich vor Ablenkungen abzuschirmen. Schau dir dazu deinen Arbeitsplatz nochmal genauer an: Was verleitet zur Ablenkung? Wie kannst du den Arbeitsplatz besser gestalten, um fokussierter zu arbeiten? Auch Gruppenarbeit kann dabei zum Beispiel hilfreich sein und konnte bereits zur Verringerung von Prokrastination gefunden werden ([Koppenborg & Klingsieck, 2022](#)). Insbesondere wenn man das Gefühl hat, dass andere von der eigenen Leistung abhängig sind, hat das einen positiven Effekt darauf, intendierte Aufgaben zu beginnen. Such dir eine Schreib- oder Lerngruppe oder verabrede dich mit Kommiliton:innen zum gemeinsamen Arbeiten.
- **Aufschub:** Und wenn die Deadline noch in weiter Ferne liegt, hilft es, sich selbst gesteckte Deadlines zu setzen. Besonders wenn es dir schlecht geht mit einer Aufgabe, kann es hilfreich sein, sie ganz klar für dich zu terminieren und konkret im Kalender einzutragen, um den Zeitdruck dafür zu erhöhen ([Kühnel et al., 2022](#)).

## Unsere aktuellen Angebote

Um solche und andere Strategien nachhaltig einzuüben, kannst du eines unserer Gruppenangebote nutzen!

Die fortlaufende ProLernen Gruppe trifft sich immer donnerstags von 12:30-13:30 Uhr in H3.219.

Unser semesterbegleitender Workshop zum Erlernen konkreter Strategien gegen Prokrastination startet wieder ab dem 18.April und findet immer donnerstags, von 16-17:30 Uhr in H7.312.

Schreib uns einfach eine Mail, wenn du Interesse an einem der Angebote hast!

