



Liebe Prokrastinations-Expert:innen,

das Sommersemester neigt sich dem Ende zu und viele von euch befinden sich aktuell wahrscheinlich schon mitten in der Prüfungsphase oder in der Vorbereitung auf diese. Der Semesterendspurt ist oft mit einer Menge von negativen Gefühlen verbunden: Stress, Druck, Angst und das Gefühl der Überforderung können sich jetzt besonders bemerkbar machen. Die Uni-To-Do Liste scheint unendlich lang und löst schon bei dem Gedanken daran Widerwillen und Motivationslosigkeit für die bevorstehenden Lerneinheiten aus. Hinzu kommt noch, dass das Wetter endlich schön warm und sonnig ist und eine Vielzahl von attraktiveren Möglichkeiten bereithält, unsere Zeit zu verbringen. Durch diese Bedingungen werden wir aktuell ganz besonders zum Prokrastinieren verleitet. Ein Besuch in der Eisdiele, ein ausgiebiger Spaziergang im Grünen oder das Sonnenbaden auf dem Balkon erscheint uns oft deutlich angenehmer, als die Zeit für das Bearbeiten von Abgaben oder für die Prüfungsvorbereitung zu nutzen. Andererseits meldet sich das schlechte Gewissen oft schneller als uns lieb ist, weshalb wir die Zeit, in der wir mit angenehmeren Aktivitäten prokrastinieren, gar nicht wirklich genießen können und uns danach schlecht fühlen.

Was uns allerdings oft gar nicht bewusst ist, ist, dass Aktivitäten, die uns im Sommer Spaß machen, in vielerlei Hinsicht kombinierbar mit Aufgaben sind, die im Studium erledigt werden müssen. Durch das Kombinieren von Dingen, die wir eigentlich vor uns herschieben möchten und solchen, die uns Freude bereiten, kann dem Drang zum Prokrastinieren entgegengewirkt werden, da unangenehme (aversive) Aufgaben mit angenehmen Aktivitäten verknüpft werden und uns dadurch gar nicht mehr so unangenehm erscheinen. Außerdem können wir so der Angst, etwas zu verpassen (beispielsweise das schöne Wetter nicht genug auszunutzen), entgegenwirken. Wie wäre es zum Beispiel, wenn du dich mit dem Text, den du lesen musst, nicht an deinen Schreibtisch setzt, sondern mit einem leckeren Eiskaffee nach draußen? Oder wenn du deine Lernzettel während eines Spaziergangs durchgehst, anstatt in der Bibliothek? Überlege einmal, was dir im Sommer besonders viel Freude bereitet und versuche kreative Wege zu finden, diese Dinge in deine Lerneinheiten zu integrieren und diese dadurch zu „romantisieren“. Sollte dir eine Aktivität keineswegs mit dem Lernen kombinierbar erscheinen, kannst du dir diese in jedem Fall als Belohnung versprechen. Du könntest dich beispielsweise mit einem großen Eisbecher oder einem Freibadbesuch belohnen, wenn du einen Lernzettel angefertigt oder eine Abgabe fertiggestellt hast. Diese Strategie der Selbstbelohnung bewirkt erwiesenermaßen eine Steigerung der Motivation und fördert eine angenehmere Bewältigung von Lernaufgaben.

Im Anhang findest du weitere Ideen und einen Motivationsplan, in dem du konkrete Aufgaben deines Studiums festhalten und gleichzeitig planen kannst, wie du diese Aufgaben mit Dingen, die dir im Frühling und im Sommer Spaß machen, kombinieren kannst bzw. welche Belohnungen du dir für das Erledigen der Aufgaben versprechen möchtest.

Wir wünschen dir einen guten Semesterendspurt und viel Erfolg für alle bevorstehenden Prüfungen!

Dein Team von ProLernen