

New Year, New Me - Oder lieber doch nicht?

Liebe Prokrastinations-Expert:innen,

Wir wünschen euch ein fröhliches neues Jahr und hoffen, dass ihr gut in 2023 gestartet seid! Eigentlich ist das Thema „Wie formuliere ich gute Vorsätze fürs neue Jahr?“ prädestiniert für einen Newsletter zum Thema Motivation im Studium. Dennoch möchten wir dieses Thema heute etwas anders angehen und statt neuer Vorsätze, bereits bestehende Erfolge in den Fokus nehmen. Was das für Vorteile hat, erfahrt ihr in den *Impulsen für einen selbstregulierten Studienalltag*, wie sich der Glaube an sich selbst auf eure Motivation auswirken kann, erzählen wir euch im *Blick in die Forschung* und berichten abschließend noch von einem passenden *Angebot* unserer Beratungsstelle ProLernen.



Impulse für einen selbstregulierten Studienalltag

Weniger Zucker essen und mehr Sport machen – Aufgaben direkt erledigen und nur eine Stunde Instagram pro Tag – früher schlafen gehen und mehr Zeit mit Freund:innen verbringen. Klingt so in etwa auch eure guten Vorsätze für dieses Jahr? Sich ambitionierte und erstrebenswerte Ziele zu stecken, kann sehr motivierend sein. Für die tatsächliche Erreichung dieser Ziele ist es aber nicht nur relevant, wie sehr wir etwas wollen, sondern auch wie sehr wir daran glauben, unser Ziel auch erreichen zu können. Eine gesündere Ernährung etwa ist ein tolles Vorhaben. Verlieren wir aber nach dem ersten Schokopudding direkt die Hoffnung, weil wir meinen, wir wären eh nicht in der Lage dazu, unsere Ernährung nachhaltig umzustellen, kommen wir nie ans Ziel.

Unser heutiger Impuls zur Selbstreflexion lautet deshalb: Was an Stärken, Erfolgen, Learnings und überwundenen Hindernissen hast du im letzten Jahr dazu gewonnen? Was kannst du dir daraus mitnehmen? Wie viel wünschenswertes, erfolgreiches, widerstandsfähiges und resilientes Ich steckt bereits in dir?

Im Anschluss daran stellt sich die Frage: Wie viel „new me“ muss es dann überhaupt noch sein? An welchen Stellen können wir auch unser bereits bestehendes Me würdigen und wertschätzen, wohin es uns bereits geführt hat? Nach der Anti To Do Liste kommt hier also so etwas wie die Anti New Years Resolution Liste: nicht, was möchte ich dieses Jahr erreichen und mir vornehmen, sondern, was aus dem letzten Jahr möchte ich mitnehmen an hinzugewonnener Kraft und Energie, an neuen Erkenntnissen, Stärken und Erfolgen und was darf und soll ganz genau so bleiben, wie es ist?



Ein Blick in die Forschung

Selbstwirksamkeit, also der Glaube daran, anstehende Aufgabe erledigen zu können, ist ein wichtiger Bestandteil unserer Motivation (Wigfield & Eccles, 2000; 2020: [From expectancy-value theory to situated expectancy-value theory: A developmental, social cognitive, and sociocultural perspective on motivation \(sciencedirectassets.com\)](#)). Insbesondere der Glaube daran, sich selbst auf dem Weg zum Ziel regulieren zu können, ist bedeutsam für Prokrastination (Klassen et al., 2008: [Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination \(ScienceDirect\)](#)). Andersrum: wenn ich mir wenig zutraue, nehme ich mir

wenig vor, erreiche weniger und das wiederum führt zu weniger Selbstwirksamkeit. Deshalb ist es entscheidend, persönliche Erfolge und eigene Stärken auch als solche wahrzunehmen.

Doch auch der Umgang mit Situationen, in denen es mal nicht so geklappt hat, wie man es sich vorgestellt hat, ist relevant für unsere Motivation. Sich selbst nach Niederschlägen und Misserfolgen selbstmitfühlend und wohlwollend zu begegnen, fühlt sich nicht nur besser an, sondern kann sogar zukünftige Misserfolge und Prokrastination verringern (Sirois, 2014: [Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion \(tandfonline.com\)](https://www.tandfonline.com)).

Gehe ich zu streng mit mir ins Gericht, was zum Beispiel mein Aufschiebeverhalten angeht, droht ein richtiger Teufelskreis: Ich schiebe eine unangenehme Tätigkeit auf, weil sie einfach so unangenehm für mich ist. Ich verurteile mich dafür, dass ich es schon wieder nicht hinbekommen habe, diese Aufgabe zu erledigen, was diese noch unangenehmer macht. Steht diese Aufgabe wieder an, erinnere ich mich an mein Misserfolgserlebnis vom letzten Mal und die Wahrscheinlichkeit steigt, dass ich die Aufgabe auch weiterhin vor mir herschiebe.

Übrigens, für alle unter euch, die auch den Vorsatz haben, mehr Sport zu machen:

Prokrastination kann auch hier eine Rolle spielen (Klingsieck & Weigelt, 2016: „[Nein, ich war nicht beim Sport“: Prokrastination von sportlichen Aktivitäten: Zeitschrift für Sportpsychologie: Vol 23, No 2 \(hogrefe.com\)](https://www.hogrefe.com)). Bei Motivationskrisen kann es deshalb hilfreich sein zu überlegen, welche ähnlichen Situationen ihr in der Vergangenheit bereits erfolgreich gemeistert habt.



Aktuelle Angebote

Sich gegenseitig in den eigenen Vorhaben zu bestärken und gemeinsam Erfolge zu feiern, kann sehr hilfreich sein. In unserer Anti-Prokrastinationsgruppe gehen wir deshalb nicht nur auf aktuelle Herausforderungen ein, sondern besprechen auch, was uns persönlich geholfen hat und auf welche Erfolge wir zurückblicken können.

Solltest auch du daran Interesse haben, melde dich einfach unter [prolernen\[at\]campus.upb\[dot\]de](mailto:prolernen[at]campus.upb[dot]de) und werde Teil unserer Gruppe. Für den Rest des Semesters treffen wir uns montags in der Zeit von 10-11:00 Uhr über Zoom. Solltest du über Entwicklungen auf dem Laufenden gehalten werden wollen, melde dich dazu auch gerne bei uns.

Alles Gute für 2023 wünscht dir

Das Team von ProLernen

