

„Ich schaffe es einfach nicht mich zu motivieren.“

„Ich habe absolut keine Lust.“

„Nichts von dem was ich mir vornehme, ziehe ich auch wirklich durch.“

Wenn man sich selbst so über sein Prokrastinationsverhalten reden hört, könnte man meinen, man würde an einer erstzunehmenden Krankheit leiden. Irgendetwas stimmt da doch nicht mit einem, wenn man es einfach nicht schafft, die Dinge, die man sich vornimmt, zu tun, auch zu erledigen.

Wir kommen uns vollkommen unmotiviert, zu leicht ablenkbar oder viel zu wenig diszipliniert vor. Tatsächlich wird regelmäßiges Prokrastinationsverhalten häufig darauf zurückgeführt, dass Menschen, die weniger pflichtbewusst sind und Schwierigkeiten haben mit Gefühlen von Frustration oder Angst umzugehen, häufiger dazu neigen Aufgaben unnötig aufzuschieben. Doch das ist nur ein Teil der Gründe, die zu Prokrastination führen können. Denn, schauen wir uns diese negativen Selbstzuschreibungen einmal an, bemerken wir: so ganz kann das alles gar nicht stimmen!

Denn tatsächlich gibt es unzählige Dinge, die wir uns am Tag vornehmen und dann auch machen: Aufstehen zum Beispiel. Gerade in diesem Moment diesen Newsletter lesen. Uns darum kümmern, dass wir etwas zu essen, zum Anziehen und eine Wohnung haben. Mit Freund*innen in Kontakt bleiben. Und ja, auch eine Netflix Serie will ja vorher ausgesucht und angeklickt werden. Oder schauen wir uns einmal an, was wir in der Vergangenheit schon mit unserer vermeintlich so großen Problematik geleistet haben: die Schule abgeschlossen. Uns für ein Studium entschieden und bestimmt auch schon einige Leistungen dafür erbracht. Uns für diesen Newsletter hier angemeldet und ihn dann immerhin mindestens bis zur Hälfte gelesen.

Es muss also etwas geben, was die Aufgaben, die wir häufig aufschieben von denen unterscheidet, bei denen es uns gar nicht schwer fällt, sie zu erledigen. Einige machen uns einfach mehr Spaß, die Bewältigung kommt uns nicht so aufwendig vor oder es ist uns besonders wichtig, dass wir diese Aufgaben erledigen. Wenn wir das erkennen, können wir auch verstehen, welche Art von Aufgaben uns eher schwerfallen und uns nicht zum Anfangen motivieren. Das kann eine Aufgabe sein, die wir erst in der Zukunft erledigt haben müssen. Manchen Aufgaben kommen uns sinnlos, überflüssig oder aufgedrückt vor. Wieder andere erscheinen uns sehr komplex und wir wissen gar nicht, wie wir diese überhaupt angehen sollen.

Also: Nicht wir als Person sind das Problem. Manchmal haben wir die Aufgaben, die wir erledigen wollen, einfach negativ für uns bewertet. Was dann helfen kann ist, sich diese Aufgaben einmal genauer anzusehen und dann festzustellen: Ich stehe mir gerade einfach nur selbst im Weg. Das Thema der Hausarbeit ist vielleicht gar nicht so uninteressant wie ich dachte und ich kann aus der Erstellung noch eine Menge lernen. Eine Abschlussarbeit zu schreiben erfordert vielleicht gar nicht meine komplette Energie, sondern es ist nur wichtig dran, zu bleiben und kleine Teilziele kontinuierlich zu verfolgen. Und die Matheklausur hängt zwar schon seit einiger Zeit wie eine schwarze Wolke über mir, aber andere haben es ja auch schon gemeistert und wie toll wird erst das Gefühl sein, wenn ich die Klausur bestanden habe.

Diesem Thema widmet sich auch unser heutiges Arbeitsblatt, welches ihr im Anhang findet. Nehmt euch dazu mal eine Aufgabe vor, die ihr schon seit Ewigkeiten vor euch herschiebt oder etwas, was ihr klassischerweise immer wieder prokrastiniert. Was genau ihr damit machen sollt, findet ihr auf dem Arbeitsblatt beschrieben.

Wir wünschen euch, dass ihr weiterhin gut durch diese turbulente Zeit kommt und, dass nicht noch allzu viele aufgeschobene Aufgaben zum Semesterende auf euch warten. Vielleicht klappt's ja mit diesen Sätzen ein wenig besser:



„Ich verstehe jetzt besser, warum es mir bei manchen Sachen so schwer fällt anzufangen. Dagegen kann ich etwas tun!“

„Es ist normal, menschlich und in gewisser Weise auch so gedacht, dass man immer mal wieder mit Herausforderungen konfrontiert wird - daraus kann man die meisten Erkenntnisse ziehen!“

Oder auch:

„Ich gönne es mir diese Aufgabe noch ein bisschen vor mir herzuschieben, ganz ohne schlechtes Gewissen!“

Alles Gute für alles was ihr noch so vorhabt, wir wünschen euch viel Erfolg beim Umsetzen eurer Ziele!

Euer ProLernen Team