

Liebe ProkrastinationsexpertInnen und solche, die es noch werden wollen,

wieder ist ein Monat vergangen. Wieder habt ihr euch einen Monat länger, an dieses besondere Semester gewöhnen können, denn noch immer sind wir nicht zum Normalzustand zurückgekehrt. Wir haben in den letzten Wochen vermehrt Anfragen für Onlineberatung bekommen und hören von vielen Studierenden, vor welche Herausforderungen sie aktuell gestellt sind. Inzwischen sind zwar die Whats App-Gruppen aller Veranstaltungen sortiert und ihr kennt bestimmt auch die Anforderungen für die einzelnen Kurse. Aber einen richtigen Ersatz für den direkten Kontakt zu den KommilitonInnen und DozentInnen gibt es bislang noch nicht. Es scheint, als bliebe uns nichts anderes übrig, als diese Zeit zu nutzen, um mal wieder bei uns selbst zu schauen:

In was für einer Phase meines Lebens befinde ich mich aktuell? Was für Aufgaben habe ich gerade? Welche davon fühlen sich selbstgewählt an; bei welchen habe ich das Gefühl, sie wurden mir auferlegt? Was sind meine Ziele und habe ich überhaupt noch richtig Lust darauf, diese zu verfolgen?

Steht ihr überhaupt noch wirklich hinter euren Zielen? Viele Dinge haben wir uns irgendwann einmal vorgenommen. Das können Kleinigkeiten sein, wie in der Corona Zeit endlich mal den Kleiderschrank aussortieren oder einen schon langen aufgeschobenen Arzttermin vereinbaren. Es kann aber auch so etwas sein wie in diesem Semester mindestens sieben Veranstaltungen belegen. Die Wochenaufgaben alle schon am Sonntag fertig haben oder noch in diesem Semester die Bachelorarbeit abgeben. Ziele können uns antreiben und eine Richtung für unser Handeln sein. Manchmal haben wir uns diese Ziele aber auch zu einem Zeitpunkt gesetzt, in dem wir an einem ganz anderen Punkt in unserem Leben standen. Wenn man entspannt in der vorlesungsfreien Zeit das nächste Semester plant, nimmt man sich vielleicht sehr viel vor. In der Realität angekommen, passen unsere Ziele häufig nicht mehr zu unseren tatsächlichen Bedürfnissen. Ein weiteres Problem kann sein, dass wir unsere Ziele als sehr global im Kopf haben und uns nicht vergegenwärtigen, warum wir sie überhaupt erreichen wollen. Das kann frustrieren und dazu führen, dass man das Gefühl bekommt, man könnte überhaupt nichts von dem erreichen, was man sich eigentlich vorgenommen hat. Manchmal hilft es aber auch schon zu prüfen, in welcher Art und Weise man sich seine Ziele gesetzt hat.

Weiß ich, welche Schritte als nächstes nötig sind, um meine Ziele zu erreichen? Kann ich konkret erkennen, wenn ich das nächste Etappenziel erreicht habe? Und ein sehr wichtiger, wenn auch häufig vernachlässigter Punkt: Motiviert mich mein Ziel dazu aktiv zu werden und ist es mir wirklich wichtig es zu erreichen? Würde es mir besser gehen, wenn ich dieses Ziel erreicht habe und lohnt sich deshalb auch die Mühe, die es mich kostet?

Eine Möglichkeit, um sich diese Fragen etwas differenzierter zu stellen, ist die SMART-Methode. Dabei geht es darum, sich seine Ziele so zu stecken, dass die Wahrscheinlichkeit steigt, sie auch wirklich zu erreichen bzw. auszuwählen, in welches Ziel man seine Energie stecken möchte. Eine Erklärung dazu und ein Arbeitsblatt findet ihr im Anhang.

Solltet ihr darüber hinaus noch Unterstützung in Sachen Motivation, Prokrastination und dem selbstregulierten Lernen im Studium haben, schickt uns gerne eine E-Mail und meldet euch für unsere Online Gruppe an oder vereinbart einen Termin für ein Beratungsgespräch.

Wir freuen uns wie immer über Feedback, Anregungen und Rückfragen.

Wir wünschen euch weiterhin nur das Beste für diese besondere Zeit.

Euer Team von ProLernen