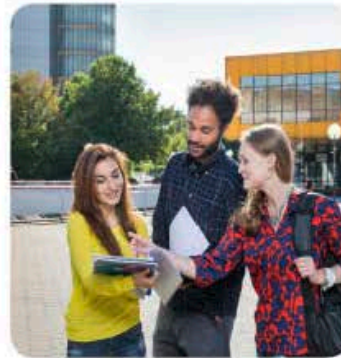
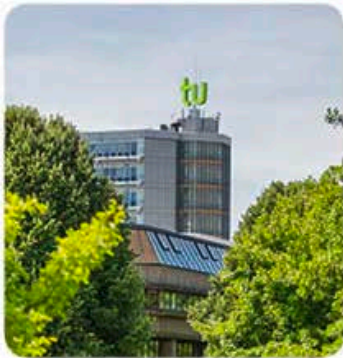
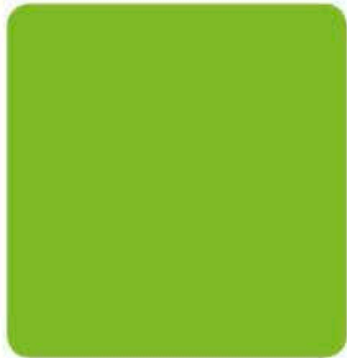


Immer auf den letzten Drücker? Anfangen statt aufschieben!



Prokrastination – Begriffsbestimmung

- Das Verschieben von notwendigen, aber als unangenehm empfundenen Aufgaben oder Tätigkeiten.
- Statt diese wichtigen Dinge zu erledigen, werden andere weniger wichtige und/ oder weniger dringliche Angelegenheiten getan.

Prokrastination – Begriffsbestimmung

- **Drei Kriterien** müssen erfüllt sein, damit man von Prokrastination sprechen kann:

Kontraproduktivität	Das Aufschiebeverhalten ist nicht zielführend, weil sich die zu verrichtende Arbeit nicht von selbst erledigt.
Mangelnde Notwendigkeit	Eigentlich wäre genug Zeit für die Erledigung einer notwendigen Aufgabe vorhanden, allerdings wird diese für andere Aktivitäten genutzt.
Verzögerung	Das Aufschiebeverhalten führt dazu, dass eine Aufgabe später fertig wird, als ursprünglich geplant.

Prokrastination – Ursachen

Vermeidung unangenehmer Gefühlszustände



Bewertungen, Gedanken, Bilder

- Ich
- Die Aufgabe
- Die Welt/Das Umfeld

Prokrastination – Ursachen

Überforderung



- Unklare Aufgabe
- Persönliche Defizite
 - Selbststrukturierung
 - Inhaltlicher Art

Prokrastination – Ursachen

Erfahrungen die zu inneren Widerständen geführt haben



- Negative Erfahrungen mit ähnlichen Situationen
- Positiven Erfahrungen

Prokrastination – Ursachen

Lernerfahrung



- Positive Verstärkung
- Negative Verstärkung
(nach Skinner)

An der Lösung arbeiten

1. Das Problem verstehen
2. Ziel festlegen
3. Einen Plan entwickeln
4. Den Plan umsetzen
5. Das Ergebnis kontrollieren und bewerten
6. Den Plan anpassen

An der Lösung arbeiten

1. Das Problem verstehen

Welche Ursachen erkennen Sie bei sich selber?

An der Lösung arbeiten

1. Das Problem verstehen
2. Ziel festlegen

Was möchten Sie erreichen?

Ich möchte dieses Semester HöMa I bestehen

An der Lösung arbeiten

1. Das Problem verstehen
2. Ziel festlegen

Was möchten Sie erreichen?

S	Spezifisch
M	Messbar
A	Attraktiv
R	Realistisch
T	Terminiert

An der Lösung arbeiten

1. Das Problem verstehen
2. Ziel festlegen

Was möchten Sie erreichen?

Die nächsten vier Wochen jeden Tag mindestens $\frac{1}{2}$ Stunde für HöMa I lernen. Was ich genau mache und wieviel Zeit ich genau einplane lege ich jeweils am Vortag fest.

An der Lösung arbeiten

3. Einen Plan entwickeln

- Wochenplan
- Tagespläne



Zeitplanung

Wochenplan							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:00-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							
22:00-23:00							
23:00-24:00							
24:00-1:00							

Ziele für den Tag (SOLL)

Arbeitsergebnis (IST)

Ca % der geplanten Arbeit erledigt

Was ist gut gelaufen?

Womit bin ich unzufrieden?

Was will ich morgen anders machen?

Strategien zur Umsetzung

-
-
-

www.tu-dortmund.de/psb

<https://www.tu-dortmund.de/studierende/beratung/psychologische-studienberatung/nuetzliches/toolbox/?L=0>

An der Lösung arbeiten

3. Einen Plan entwickeln

- Wochenplan

- Tagespläne

- Lernort

- Lernpartner

- Stimuluskontrolle

Zeitplanung

Rahmenbedingungen

Unter welchen Bedingungen können sie gut arbeiten?

- Wenn andere beteiligt sind (Verabredungen, gemeinsame Verantwortung)
- Wenn es feste äußere Strukturen gibt
- Wenn alles schon vorbereitet ist
- Wenn die Zeit knapp ist
- Wenn ich die Inhalte jemandem erklären muss
- Wenn es wenig Ablenkungsfaktoren gibt.

Arbeitsblatt Stimuluskontrolle

An der Lösung arbeiten

3. Einen Plan entwickeln

- Wochenplan
- Tagespläne
- Lernort
- Lernpartner
- Stimuluskontrolle
- Angstbewältigung



Zeitplanung

Rahmenbedingungen

Gefühlsarbeit

- Gefühle haben meist einen Sinn und eine Ursache
- Gefühle wahrnehmen (lernen)
- Gefühle akzeptieren (lernen)
- Umgang unterschiedlich je nach Gefühl
 - Sich ablenken
 - Gefühl zulassen
 - Gefühl bzw. Ursache und Sinn auf Logik überprüfen
 - Über Gefühle sprechen
 - Hilfe suchen

An der Lösung arbeiten

3. Einen Plan entwickeln

- Wochenplan
- Tagespläne
- Lernort
- Lernpartner
- Stimuluskontrolle
- Angstbewältigung
- Gedanken



Zeitplanung

Rahmenbedingungen

Arbeit mit Gedanken

- Gedanken können als Worte und Sätze auftauchen, aber auch als Bilder
- Situationsbezogene Gedanken
 - Heute lohnt es sich nicht mehr, an zu fangen.
- Lebensregeln
 - Du darfst keine Fehler machen
- Gedanken beobachten, überprüfen und Hinterfragen
- Antworten auf die situationsbezogenen Gedanken suchen

Situationsbezogene Gedanken und Schutzbehauptungen

- Jetzt lohnt es sich auch nicht mehr.
- Ich habe ja noch jede Menge Zeit, bis die Aufgabe erledigt sein muss.
- Ich kann unter Druck eh viel besser arbeiten.
- Ich bin heute einfach nicht in der richtigen Stimmung dafür!
- Bestimmt kommt mir morgen, wenn ich fit und ausgeruht bin, eine gute Idee.

An der Lösung arbeiten

3. Einen Plan entwickeln

- Wochenplan
- Tagespläne
- Lernort
- Lernpartner
- Stimuluskontrolle
- Angstbewältigung
- Gedanken
- Grundlagen
- Lernstrategien
- Widerstände

Zeitplanung

Rahmenbedingungen

Innere Faktoren

An der Lösung arbeiten

1. Das Problem verstehen
2. Ziel festlegen
3. Einen Plan entwickeln
4. Den Plan umsetzen

An der Lösung arbeiten

1. Das Problem verstehen
2. Ziel festlegen
3. Einen Plan entwickeln
4. Den Plan umsetzen
5. Das Ergebnis kontrollieren und bewerten



Wochenreflexion

ng

Datum:	KW:
Das habe ich vergangene Woche erreicht:	
Das lief besonders gut?	
Hierbei habe ich Zeit verloren:	
Diese Punkte/ Ziele möchte ich diese Woche erreichen:	

Ziele für den Tag (SOLL)

Arbeitsergebnis (IST)

Ca % der geplanten Arbeit erledigt

Was ist gut gelaufen?

Womit bin ich unzufrieden?

Was will ich morgen anders machen?

Strategien zur Umsetzung

-
-
-

An der Lösung arbeiten

1. Das Problem verstehen
2. Ziel festlegen
3. Einen Plan entwickeln
4. Den Plan umsetzen
5. Das Ergebnis kontrollieren und bewerten
6. Den Plan anpassen

Ziele für den Tag (SOLL)

Arbeitsergebnis (IST)

Ca % der geplanten Arbeit erledigt

Was ist gut gelaufen?

Womit bin ich unzufrieden?

Was will ich morgen anders machen?

Strategien zur Umsetzung

-
-
-

Weitere Fragen und Wünsche

??????????

Donnerstag,
17.10.2019,
12:15 – 13:00 Uhr

Ort: Campus Nord, MB I / HS 1
Merkst Du was?

Zusammenspiel von Lernstrategien und
Gedächtnis

Donnerstag,
31.10.2019,
12:15 – 13:00 Uhr

Ort: Campus Nord, MB I / HS 1
Ein Genie überblickt das Chaos?

Zusammenspiel von Selbst- und
Zeitmanagement

Donnerstag,
21.11.2019,
12:15 – 13:00 Uhr

Ort: Campus Nord, MB I / HS 1
Immer auf den letzten Drücker?

Anfangen statt Aufschieben

Mittwoch,
15.01.2020,
13:15 – 14:00 Uhr

Ort: Campus Süd, Pavillon 2a / 016
(Mittelzone)
Keine Angst vor Prüfungsangst

Entstehungsfaktoren und Lösungsansätze

Mittwoch,
29.01.2020,
13:15 - 14:00 Uhr

Ort: Campus Süd, Pavillon 2a / 016
(Mittelzone)
Wenn gut nicht gut genug ist

Umgang mit dem inneren Kritiker

„Lässig statt
stressig“

-
Vortragsreihe
der
Psychologischen
Studienberatung

Hand in Hand: Ihre AnsprechpartnerInnen der Zentralen Studienberatung

Psychologische Studienberatung

Emil-Figge-Str. 61 (1. Obergeschoss)

Telefon: 0231-755-5050

E-Mail:
psychologische-beratung@
tu-dortmund.de

Allgemeine Studienberatung

Emil-Figge-Str. 61 (1. Obergeschoss)

Telefon: 0231-755-2345

E-Mail: zsb@tu-dortmund.de

**Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit!**

Fragen ?

Viel Erfolg im Studium!