

## Prüfungstrilogie: Prokrastination & Motivation



# Team der Psychologischen Studienberatung



Melanie Buschmann  
Psychologische  
Psychotherapeutin



Ellen Wiese  
Psychologische  
Psychotherapeutin



Christian Kloß  
Psychologischer  
Psychotherapeut (i.A.)



Julia Malgin  
Psychologische  
Psychotherapeutin

# Themen

- Prokrastination – Begriffsbestimmung
- Modell zur Prokrastination
- Veränderungsansätze und Strategien → erlebnis- und verhaltensbezogene Übungen
- Umsetzung neuer Verhaltensweisen
- Zusammenhang Prokrastination & Motivation



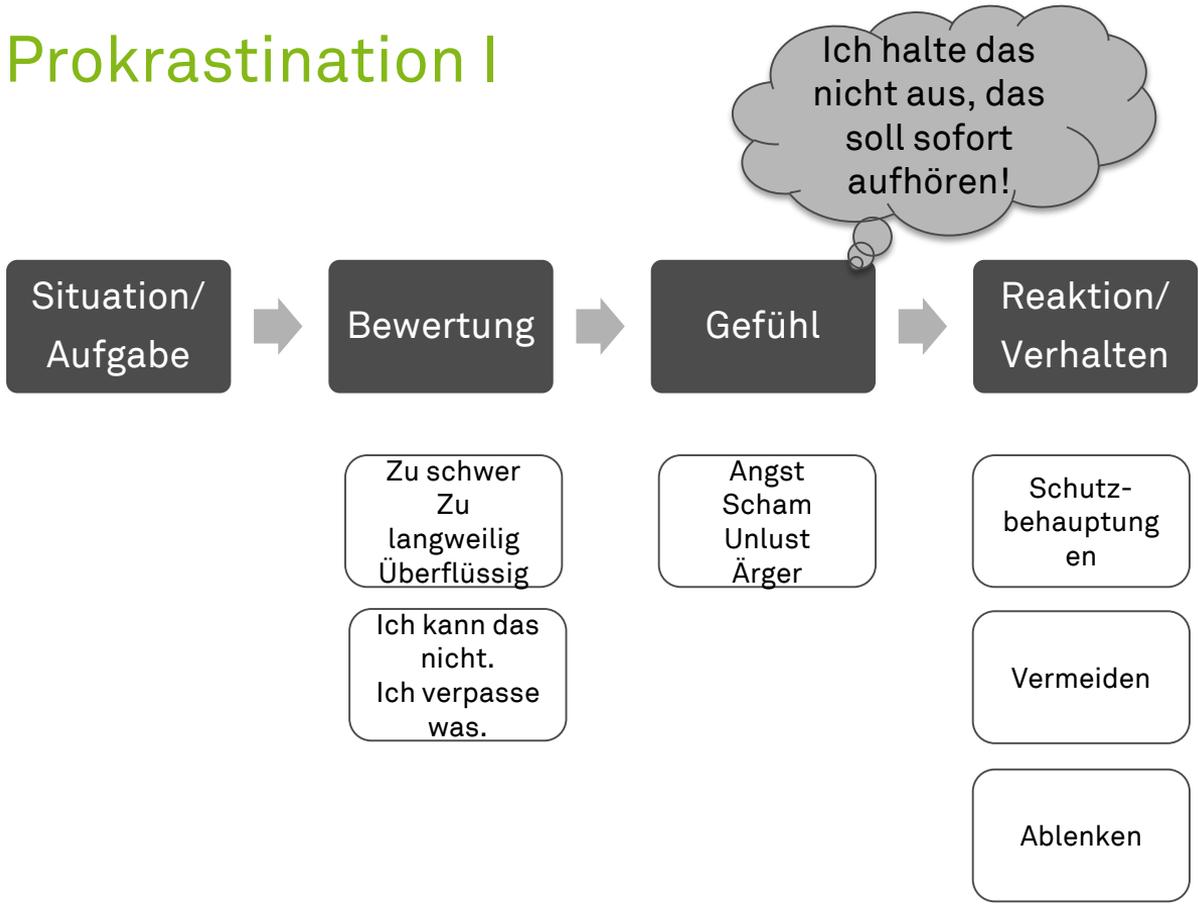
# Prokrastination – Begriffsbestimmung

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

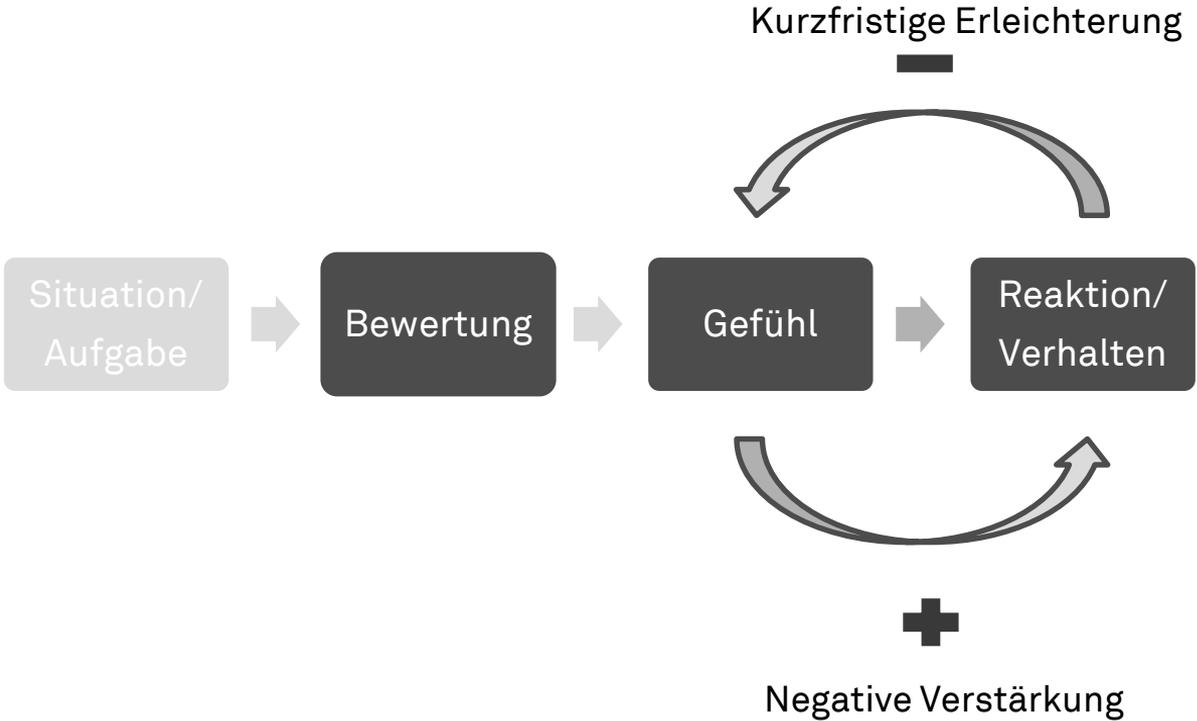
<b>Kontraproduktivität</b>	Das Aufschiebeverhalten ist nicht zielführend, weil sich die zu verrichtende Arbeit nicht von selbst erledigt.
<b>Mangelnde Notwendigkeit</b>	Eigentlich wäre genug Zeit für die Erledigung einer notwendigen Aufgabe vorhanden, allerdings wird diese für andere Aktivitäten genutzt.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



# Modell zur Prokrastination I



# Modell zur Prokrastination II



Gibt es Fragen?



# Veränderungsansätze



- **Bedingungs- und Zeitmanagement**



# Bedingungsmanagement

- **Arbeitsplatzgestaltung**
- Wie sollte er aussehen?
- Was gehört dort hin?
- Was gehört dort nicht hin?

Nicht zu angenehm  
und nicht zu  
unangenehm

- **Selbstverstärkung**

Belohnungen

Handy auf  
Flugmodus  
stellen

Oropax

- **Arbeitsstörungen**

- äußere Störungen  
identifizieren
- innere Störungen  
identifizieren
- Bewältigungsstrategien  
erarbeiten & einüben

Hintergrundmusik

Negative  
Gedanken  
notieren und  
Zettel beiseite  
legen

Positiven  
Motivationssatz



# Zeitmanagement: Umsetzungsplan erstellen - Tipps

- ALPEN- Methode



A	Alle Aufgaben aufschreiben, die zu erledigen sind ( <b>und in machbare Einheiten teilen</b> )
L	Länge zur Bewältigung realistisch schätzen
P	Pufferzeiten reservieren (40:60 Faustregel: nur 60% verplanen)
E	Entscheidung treffen über Reihenfolge der Aufgaben und Prioritäten setzen
N	<b>Nachkontrolle am Abend und Übertrag unerledigter Aufgaben auf den nächsten Tag</b>

# Umsetzungsplan auswerten

- Am Ende Reflexion:
  - Hat alles so geklappt, wie ich es geplant habe?
  - Was hat gut funktioniert? Wo waren Stolpersteine?
  - Was nehme ich mir weiterhin vor?
  - Was kann ich anders machen? Was möchte ich beibehalten?
- Variation: aus einer kritischen und einer wohlwollenden Sicht bewerten
- Wochenreflexion
- Tagesreflexion

Stellen Sie sich folgendes vor:



# Prinzip der Arbeitszeitrestriktion

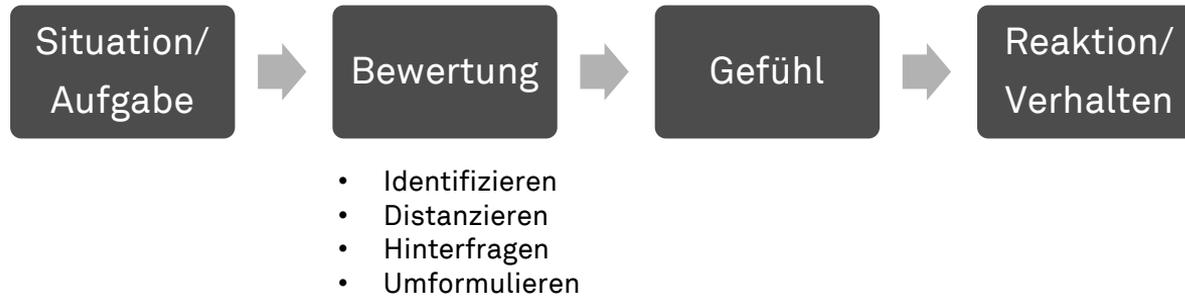
- Zeitliche Begrenzung der Arbeitsgelegenheit: Arbeitseinheit planen und strikt einhalten: **außerhalb der Arbeitszeit darf auf keinen Fall gearbeitet werden!**
- Arbeitszeit verknappen = kostbar machen
- Effektive Nutzung der Arbeitszeit: Sie müssen pünktlich lernen!
- Trennung Arbeits- und Freizeit
- Realistische Ziele setzen & regelmäßige Arbeitsgewohnheiten entwickeln

# Berechnung Arbeitszeitfenster

- Die Dauer des Zeitfensters richtet sich ab der zweiten Sitzung nach der Arbeitseffizienz
- Berechnung der Arbeitseffizienz:
  - **tatsächliche Arbeitszeit (innerh. der geplanten Zeit)  $\times$  100 geplante Arbeitszeit**
- Bei guter Arbeitseffizienz (d. h. möglichst exakte Einhaltung der Planung) ist eine regelmäßige Erhöhung der Arbeitszeit möglich:
- Bei 51 % bis 75 % Effizienz dürfen die Arbeitszeitfenster in der kommenden Woche um 25 % erhöht werden
- Bei über 76 % Arbeitseffizienz ist eine Erhöhung der Arbeitszeit um 50 % möglich



# Veränderungsansätze



# Bewertung identifizieren

## **Bewertung der Aufgabe: Ich kann das nicht.**

- Ich kann es nicht so perfekt machen, wie ich möchte.
- Ich werde mich blamieren.
- Die Aufgabe ist langweilig und darauf habe ich keine Lust.

## **Bewertung des Gefühls: Ich halte das nicht aus.**

- Das soll sofort aufhören.
- Wenn ich mich so fühle, hat es keinen Zweck.

# Distanzieren

- „Mein innerer Kritiker vermutet, dass ich das nicht kann“ oder „Ich habe den Gedanken, dass ich das nicht kann“ statt „Ich kann das nicht“
- Sushi Train Metaphor by Dr. Russ Harris





# Bewertung hinterfragen

- Ist der Gedanke richtig/realistisch? Ist er die einzig mögliche Interpretation? Was spricht dafür? Was spricht dagegen?
- Ist der Gedanke nützlich? Motiviert er mich? Hilft er, mich so zu fühlen/verhalten, wie ich möchte?

# Bewertung umformulieren

- Hilfreiche Gedanken formulieren: „Ich habe mich gut vorbereitet und werde mein Bestes geben. Falls ich nicht bestehen sollte, ist das zwar schlimm aber auch nicht das Ende der Welt.“ statt „Ich werde die Prüfung nächste Woche ordentlich verhauen und das wäre die absolute Katastrophe.“
- Hilfreiche Gedanken auf Karteikarte schreiben und an den Arbeitsplatz oder „Prokrastinationsort“ legen

# Übung Gedanken

Vervollständigen Sie die folgenden Satzanfänge:

- Ich muss...
- Ich darf nicht...
- Ich kann nicht...

Und spüren Sie einmal in sich hinein. Wie fühlen sich die Sätze an?

# Übung Gedanken

Formulieren Sie die Satzanfänge folgenderweise um:

- „Ich muss...“ wird zu „Ich entscheide mich...“
- „Ich darf nicht...“ wird zu „Ich erlaube mir...“
- „Ich kann nicht...“ wird zu „Ich will nicht..., weil...“

Und spüren Sie wieder in sich hinein. Wie fühlen sich die Sätze nun an?

# Veränderungsansätze



# Gefühle regulieren

- a) Gefühl wahrnehmen: Empfindungen, Gedanken, Verhalten
- b) Gefühl benennen, nicht bewerten. Sich klar machen: Gefühle haben Ursache.
- c) Gefühlszustand akzeptieren
- d) einen Umgang finden
  - dem Gefühl entsprechend handeln, wenn es angemessen ist
  - dem Gefühlszustand entgegengesetzt handeln, wenn es unangemessen, zu intensiv ist bzw. Handeln nachteilig wäre = „Abschwächen und Rest aushalten“

# Emotionsurfing

1. Treten Sie innerlich einen Schritt zurück.
2. Welche Emotion haben Sie?
3. Wie stark ist die Emotion? (0-100)
4. Welche Körperreaktionen haben Sie? Beobachten.
5. Welche Gedanken? Beobachten.
6. Welchen Handlungswunsch haben Sie? Beobachten!
7. Ich habe ein Gefühl – Ich bin nicht das Gefühl!
8. Atmen Sie mit der Emotion.
9. Beginnen Sie wieder bei 1.

# Übung Gefühle

Stellen Sie sich vor, das für Sie schlimmste Szenario tritt ein (z. B. Klausur nicht bestanden, in der BA). Wie geht es Ihnen direkt nach dem Sie es erfahren haben?

Wie geht es Ihnen einen Tag später und wie gehen Sie damit um??

Wie geht es Ihnen eine Woche später, wie gehen Sie damit um?

Wie ist es nach zwei Wochen?

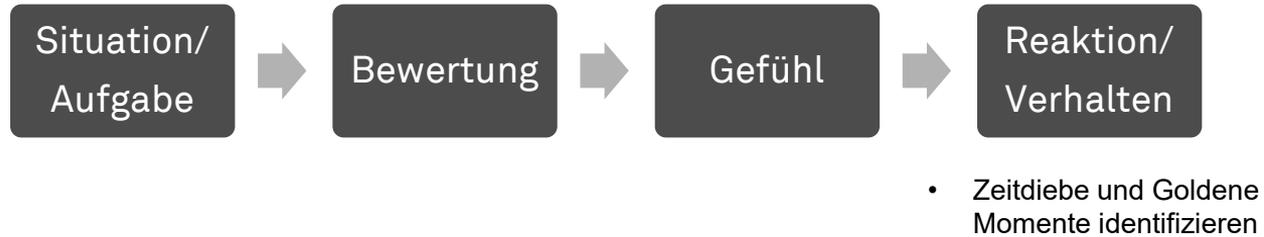
Nach einem Monat?

Nach zwei Monaten?

.....



# Veränderungsansätze



# Gefahrensituationen und goldene Momente

## Gefahrensituationen/Zeitdiebe

- Was hält mich vom Arbeiten ab?  
z. B. direkt nach den Aufwachen mit dem Handy beschäftigen
- Wie vermeide ich solche Situationen?  
z. B. Handy weit weg vom Bett legen

## Goldene Momente

- Unter welchen Umständen komme ich gut zum Arbeiten?  
z. B. in der Uni/Bib/mit anderen lernen
- Wie stelle ich diese Situationen absichtlich her?  
z. B. im Vorfeld planen, verabreden

# Gegenmittel Zeitdiebe

## Handy

- Handy verstecken
- Schlafmodus und Konzentrationsmodus programmieren
- Festnetztelefon für wirklich wichtige Anrufe
- Festzeiten definieren
- Apps löschen

# Gegenmittel Zeitdiebe

## Haushalt und Partnerschaft

- Erledigen, wenn man generell unkonzentriert ist
- Feste Zeiten definieren: Jeden Abend wird aufgeräumt, oder dienstags wird gestaubsaugt
- In stressigen Phasen akzeptieren, dass es unordentlich aussieht
- Mahlzeiten vereinfachen
- Partner Situation erklären; Absprachen treffen (z.B. habe erst Zeit ab 17:00 Uhr)
- Bei Partnerschaft einfach präsent sein, ohne unbedingt miteinander zu reden
- Über Symbole kommunizieren (Tür geschlossen = nicht stören)

# Gegenmittel Zeitdiebe

## Zu lange Pausen

- Mediennutzung auf Radio beschränken
- Laptop mit Arbeits- und Freizeitoberfläche
- Unterschiedliche Rechner benutzen
- Zeitschaltuhr/Wecker benutzen
- Manche Dinge in der Pause besser nicht machen
- **Videos schauen**
- Programme bewusst auswählen
- In Klausurphase nur mit Freunden zusammen gucken
- Keine neue Serie anfangen
- Schlafmodus oder Konzentrationsmodus am Handy schaltet Videos ab einer bestimmten Zeit auf schwarz

# Übung Verhalten

- Schreiben Sie Ihre Goldenen Momente und Zeitdiebe sowie Strategien auf, um Goldene Momente herbeizuführen und Zeitdiebe zu vermeiden.

Gibt es Fragen?

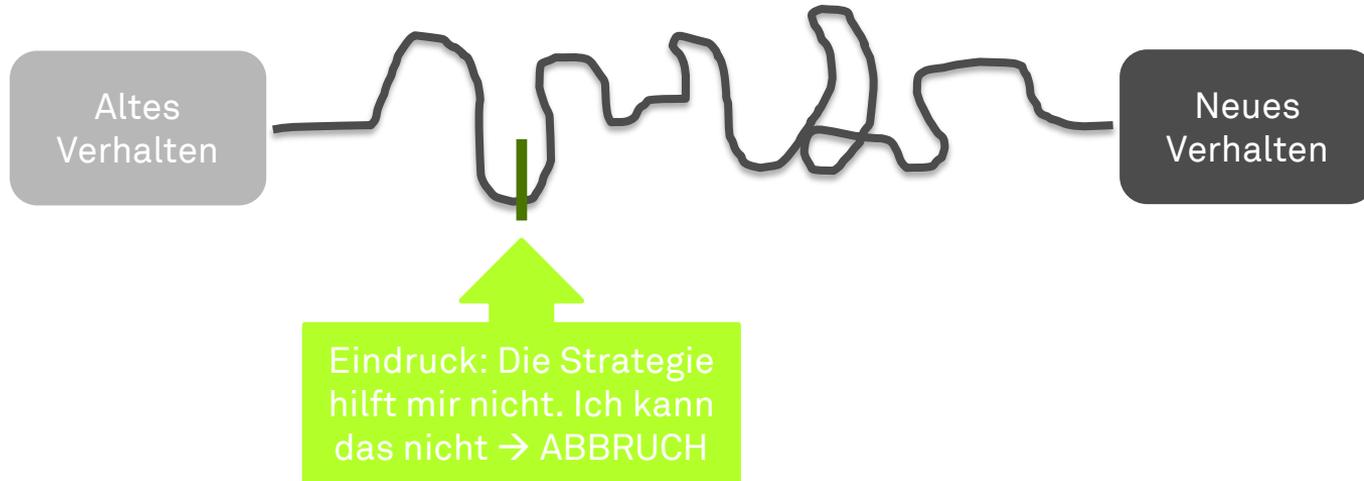
# Umsetzung neuer Verhaltensweisen

- Wunschvorstellung:

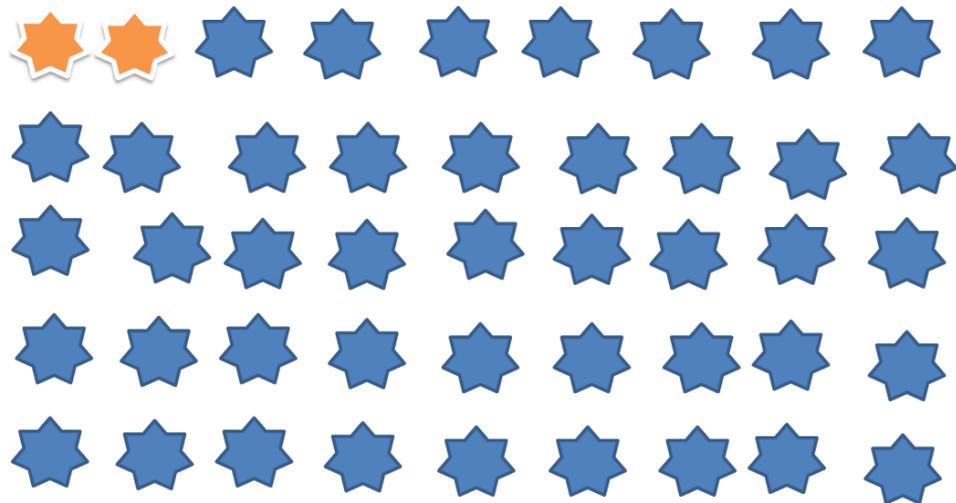


# Umsetzung neuer Verhaltensweisen

- Realität:

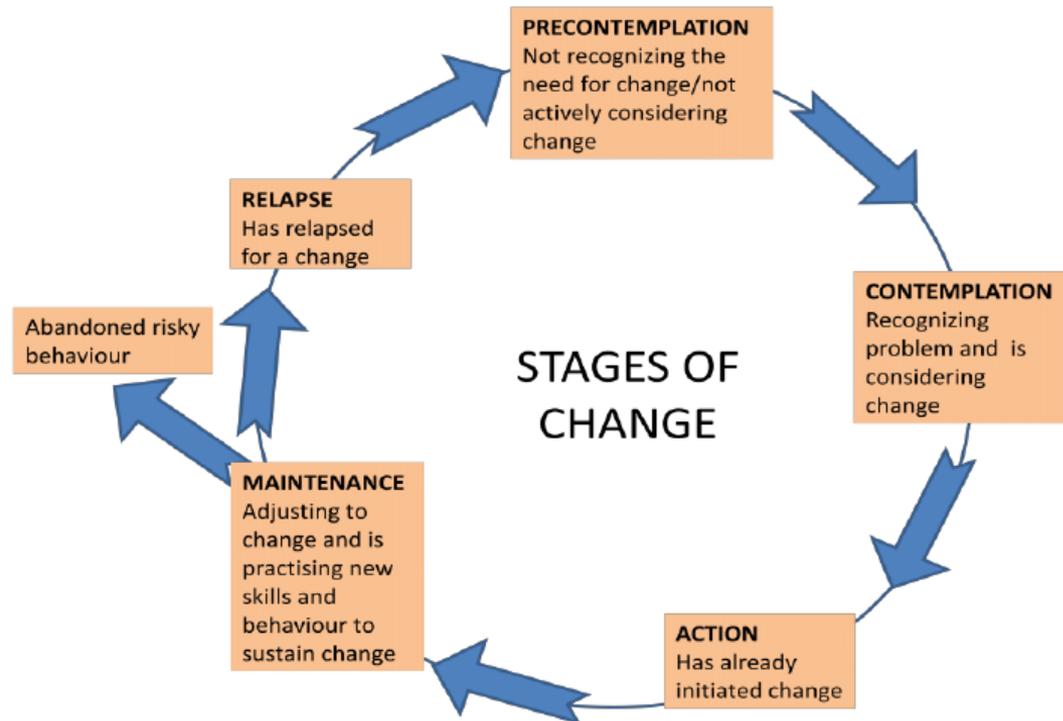


# Eine neue Gewohnheit entwickeln





# Eine neue Gewohnheit beibehalten



# Die Bedeutung der Motivation

- Definition:

„Zustand einer Person, der sie dazu veranlasst, eine bestimmte Handlungsalternative auszuwählen, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen und der dafür sorgt, dass diese Person ihr Verhalten hinsichtlich Richtung und Intensität beibehält.“

Unter dieser URL finden Sie dauerhaft die unten aufgeführte Version der Definition:  
<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/motivation-38456/version-261879>

# Motivation I

- **Intrinsische Motivation**

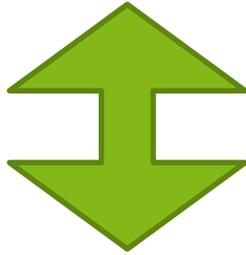
z.B. Freude am Studienfach und der Wunsch viel über ein Thema zu lernen.

- **Extrinsische Motivation**

z.B. „Bulimie-Lernen“ für die Prüfung

# Motivation II

- Motivationsrichtung
- Auf ein Ziel hin („Ich möchte eine gute Note in der Prüfung“)



- Von einem unerwünschten Ereignis weg („Ich darf nicht durchfallen, sonst ...“)

# Motivation III

- **Motivation und Sprache:**
- „Ich muss heute noch lernen.“
- „Ich möchte heute noch lernen.“
- „Es ist mir wichtig, heute noch zu lernen.“
- „Es ist mir wichtig, die Prüfung zu bestehen, deswegen will/möchte/werde ich heute noch lernen.“



# Motivation verbessern

- Beobachten Sie sich im Hinblick auf die vorher genannten Punkte.
- Behalten Sie Ihr Ziel im Blick
- Schreiben Sie auf, warum es ihnen wichtig ist, Ihr Ziel zu erreichen.
- Schreiben Sie auf, was Sie tun oder ändern können, um Ihrem Ziel näher zu kommen.
- Seien Sie stolz auf sich für jedes erreichte Zwischenziel

# Zusammenhang Prokrastination & Motivation





# Werte

- Werte-Test von „Ein guter Plan“
- Was ist mir im Leben wichtig?
- Wie und wann lebe ich nach meinen Werten?



Abenteurer	Friedfertigkeit	Leidenschaft	Sensibilität
Achtsamkeit	Fröhlichkeit	Lernbereitschaft	Sicherheit
Akzeptanz	Geduld	Liebe	Solidarität
Authentizität	Gelassenheit	Loyalität	Spaß
Balance	Gerechtigkeit	Mitgefühl	Spiritualität
Beharrlichkeit	Gesundheit	Mut	Toleranz
Beliebtheit	Glaubwürdigkeit	Nachhaltigkeit	Tradition
Bescheidenheit	Großzügigkeit	Nähe	Transparenz
Dankbarkeit	Harmonie	Neugierde	Treue
Disziplin	Herzlichkeit	Offenheit	Unabhängigkeit
Effizienz	Hilfsbereitschaft	Optimismus	Verantwortung
Ehrlichkeit	Humor	Ordnung	Vertrauen
Empathie	Intuition	Perfektion	Weisheit
Entwicklung	Kompromissfindung	Rationalität	Wissen
Erfolg	Konstruktivität	Realismus	Wohlstand
Fantasie	Kreativität	Respekt	Wohlwollen
Flexibilität	Kritikfähigkeit	Sanftmut	Zugehörigkeit
Freiheit	Leichtigkeit	Selbstbestimmung	Zuverlässigkeit

Quelle: <https://einguterplan.de/werte-test/>

Gibt es Fragen?

# Literaturempfehlungen



Anna Höcker  
Margarita Engberding  
Fred Rist

## Heute fange ich wirklich an!

Prokrastination und Aufschieben  
Überwinden – ein Ratgeber

2., unveränderte Auflage



 hogrefe



utb.

Michaela Brohm

## Motiviert studieren!



Stavemann  
Frustkiller und  
Schweinehundbesieger

Geringe Frustrationstoleranz und  
Aufschieberitis loswerden

2. Auflage

 Online-Material



BELTZ



# 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

# Angebote der Studienberatung

- Onlinematerialien:

<https://www.tu-dortmund.de/studierende/beratung/psychologische-studienberatung/motivation-und-prokrastination/>

- Gruppenangebote
- Einzelberatung

Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!

Fragen ?

Viel Erfolg im Studium!