



Humanwissenschaftliche Fakultät

Studienberatung für die Bildungswissenschaften im Lehramt (Sekundarstufe I und II)

Häufige Gründe für Prokrastinationsverhalten

Die Gründe für Prokrastinationsverhalten sind ebenso vielfältig wie individuell. Insbesondere personenbezogene Faktoren (z.B. Prüfungsangst, selbstregulatorische Kompetenzen, mentale Gesundheit usw.) haben Einfluss auf Prokrastinationsverhalten. Aber auch die Rahmenbedingungen des Studiums können Einfluss nehmen. So prokrastinieren Studierende vor allem dann, wenn sie nicht wissen *wie* eine Aufgabe (z.B. das Anfertigen einer wissenschaftlichen Hausarbeit) zu bearbeiten ist, oder wenn Lehrende geringe Erwartungen an die Studierenden stellen. Im Folgenden haben wir für Sie eine Auswahl häufiger Gründe für Prokrastinationsverhalten im Rahmen des Studiums zusammengestellt:

Studienwahlentscheidung / Berufseignung

Irgendwie habe ich mir etwas Anderes unter meinem Studienfach vorgestellt. Warum werde ich immer lustloser in meinem Studium?

Das Lehramtsstudium stellt Studierende vor eine Vielzahl von Herausforderungen: Die Koordination dreier verschiedener Studienfächer sowie die anspruchsvollen Inhalte der Fachdidaktiken lassen viele Studierende an der Richtigkeit Ihrer Studienwahlentscheidung zweifeln. Für diese Zweifel gibt es verschiedene Gründe und Lösungsansätze: Handelt es sich lediglich um einen „Durchhänger“, den es zu überwinden gilt? Könnte ein Studienfachwechsel Ihr Studium angenehmer gestalten? Oder ist das Lehramtsstudium vielleicht grundsätzlich nicht das Richtige für Sie? Das [Team der Studienfachberatung](#) berät Sie zu individuellen Fragen der Studienwahlentscheidung bzw. Berufseignung. Bei Fragen zum organisatorischen Ablauf eines Studienfach- bzw. Studiengangwechsels wenden Sie sich bitte an die [zentrale Studienberatung](#) der Universität Potsdam.

Ungünstige Lernstrategien

„Im Abi hat das Lernen auf den letzten Drücker gut geklappt. Warum gerate ich in der Uni nun ständig unter Druck?“

Für viele Studierende war das Aufschieben während des Abiturs nicht nur unproblematisch, sondern eine übliche und effektive Lernstrategie. Im universitären Kontext führt diese Strategie hingegen nur selten zum Erfolg. Das Niveau der Inhalte ist gestiegen; sie sind komplexer, differenzierter,

umfangreicher und vernetzter. Statt kurzfristigem „Bulimie-Lernen“ sollten Sie nun kleinschrittiger und vertiefender Lernen um eine solide Kompetenz für Ihren späteren Berufsalltag aufzubauen. Hierfür braucht es langfristige Lernziele und häufige Wiederholungen des Lernstoffs. Auf unserer Webseite haben wir für Sie daher Tipps und Tricks zusammengestellt, mit denen Sie effektiv und erfolgreich lernen können.

Ängste

„Ich tue alles, um eine Fristverlängerung zu bekommen und habe Panik bei der Vorstellung, jemand liest meine Arbeit. Warum habe ich Angst, meine Arbeiten rechtzeitig abzugeben?“

Ob kurz vor der Abgabe der Hausarbeit oder dem Beginn des Referats vor den KommilitonInnen: Für viele Studierende gehören Prüfungs- bzw. Bewertungsängste zum Studium dazu. Diese entstehen zum Beispiel durch ungünstige Lernerfahrungen während der eigenen Schullaufbahn. Aber auch Perfektionismus und damit einhergehende überhöhte Ansprüche an sich selbst können Prüfungs- und Bewertungsängste auslösen. Auf unserer Webseite haben wir für Sie daher die wichtigsten Informationen zum Thema Prüfungsängstlichkeit zusammengestellt. Bei akuten Angstzuständen wenden Sie sich bitte an die [Psychologische Beratung der Universität Potsdam](#).

Ergebnisorientierung

„Wenn ich daran denke, wie lang der Weg bis zur Abgabe meiner Hausarbeit ist, habe ich keine Lust mehr. Warum verliere ich die Lust, wenn ich an mein Studienziel denke?“ Die meisten ProkrastiniererInnen konzentrieren sich zu stark auf das Ergebnis und kaum auf den Prozess. Damit verlieren sie die kleinen Erfolge zwischendurch aus den Augen. Schauen Sie stärker als bisher auf die einzelnen Schritte, die zu einem Ergebnis führen und notieren Sie sie in einem Logbuch. Damit trainieren Sie diese modifizierte Sichtweise.

Psychische Erkrankungen

Zahlreiche Studien belegen, dass fast ein Viertel aller Studierenden Symptome psychischer Erkrankungen aufweisen. Ängste und Unruhezustände, Störungen der Aufmerksamkeit sowie depressive Verstimmungen beeinträchtigen die Zufriedenheit sowie das Leistungsvermögen der Studierenden sowohl im privaten Bereich als auch mit Blick auf ihr Fortkommen im Studium. Wenn Sie selbst das Gefühl haben, dass Sie psychisch überlastet sind, kann ein Gespräch mit der [Psychologischen Beratung der Universität Potsdam](#) eine erste Entlastung darstellen.