



Humanwissenschaftliche Fakultät

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

Was kann ich tun, wenn ich häufig prokrastiniere?

Prokrastination geht meist zurück auf eine Störung der Selbststeuerung. Das Studium aber fordert ein hohes Maß an Selbststeuerung. Die Anforderungen im Studium sind langfristiger, komplexer und anstrengender, als es noch in der Schule der Fall war. So entsteht durch Prokrastination eine Diskrepanz zwischen Handlungsabsichten und dem tatsächlichen Verhalten, die wir nur durch Motivation und die Anwendung effektiver Arbeitsstrategien überwinden können. Im Folgenden haben wir für Sie einige Hinweise zum Umgang mit Prokrastinationsverhalten zusammengestellt. Zusätzlich bietet die [Psychologische Beratung der Universität Potsdam](#) Gespräche zum Umgang mit Prokrastinationsverhalten an. Die [Schreibberatung der Universität Potsdam](#) bietet zudem Unterstützung bei allen Fragen rund um das wissenschaftliche Schreiben an.

✓ Zeitmanagement bewusst gestalten

Setzen Sie sich **realistische und machbare Ziele**, die Sie in einer **vorgegebenen Zeiteinheit** erfüllen wollen. Diese Ziele sollten möglichst **kleinschrittig** formuliert sein. Das Ziel: „Ich lerne für die Prüfung und habe den ganzen Tag Zeit“ ist zu grob und ungenau gefasst. Besser wäre: „Ich lese Seite 5-8 meines Vorlesungsskripts und mache mir Notizen zur Theorie X und Y. Für das Lesen habe ich eine Stunde Zeit und für die Notizen weitere zwei Stunden.“ Erstellen Sie bereits zu Beginn eines jeden Semesters einen Arbeitsplan. Ausgehend von den Abgabefristen und Prüfungsterminen sollten Sie planen, *wann* Sie für welche Veranstaltung *was* tun müssen. Falls Sie Schwierigkeiten bei der Planung Ihres Arbeitsaufwands haben (bspw., weil Sie bei der ersten Hausarbeit im Studium nicht einschätzen können, wie hoch der tatsächliche Arbeitsaufwand ist), fragen Sie erfahrenere KommilitonInnen nach ihren Erfahrungen oder vereinbaren Sie einen Termin bei der [Schreibberatung](#). Planen Sie zudem in einem solchen Fall immer „Pufferzeiten“ ein, also Zeiten, in denen Sie keinen konkreten Arbeitsauftrag haben. Diese dienen dazu, dass Sie, auch wenn der Arbeitsaufwand für eine Aufgabe höher sein sollte, als von Ihnen eingeschätzt, nicht unter Zeitdruck geraten.

✓ Arbeitsplatzgestaltung

Stellen Sie sicher, dass Sie Ihr Arbeitsplatz ein geeignetes Umfeld fürs Lernen darstellt. Manche Studierende arbeiten gerne von zu Hause, andere benötigen die konzentrierte Atmosphäre der

Universitätsbibliothek um erfolgreich Lernen zu können. Reduzieren Sie mögliche Ablenkungen so gut es geht: Stellen Sie Ihr Handy auf lautlos und deaktivieren sämtliche Nachrichtenfunktionen auf Ihrem PC/Laptop, informieren Sie etwaige MitbewohnerInnen darüber, dass Sie innerhalb eines bestimmten Zeitintervalls nicht gestört werden möchten. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Getränke und Snacks bei sich haben, damit Sie keine Ausrede haben, den Arbeitsplatz zu verlassen.

✓ Produktives Anspannungslevel herstellen

Bevor Sie mit Ihrer Arbeit beginnen, machen Sie sich bewusst, welches Ziel Sie heute erreichen möchten (z.B. 20 Seiten eines Artikels lesen) und in welchem größeren Kontext dieses Ziel konkret steht (z.B.: *Langfristiges Ziel:* „Ich will die Hausarbeit zu diesem Zeitpunkt abgeben“ // *Sinnhaftigkeit:* „Ich will meine argumentativen Fähigkeiten im schriftlichen Bereich verbessern“). Gehen Sie in Gedanken durch, wie Ihr Zeitmanagement aussehen wird: Arbeitsbeginn und -ende; Dauer der einzelnen Arbeitseinheiten mit den entsprechenden Unteraufgaben; geplante Pausen. Je stärker Sie prokrastinieren, umso kürzer sollten Sie Ihre Arbeitstage gestalten. 1-2 Stunden pro Tag sind für den Anfang ausreichend. Wenn Sie im Arbeitsprozess drin sind, können Sie dies erweitern. Beginnen Sie Ihren Arbeitstag mit einem kurzen Ritual: Wählen Sie bspw. eine Übung zum assoziativen Schreiben, ein Lieblingsgetränk oder eine sportliche Übung aus, die den Start Ihrer Arbeitsphase signalisiert. So lernt Ihr Körper bereits nach kurzer Zeit, dass dieses Ritual den Arbeitsbeginn signalisiert. Nach Ende des Arbeitstages sollten Sie sich explizit belohnen, wenn Sie Ihr Tagesziel erreicht haben (z.B. mit einem Treffen mit Freunden, einer Süßigkeit oder einer Runde netflixen).

✓ Kräfte einteilen

Achten Sie auf Pausenzeiten und auf einen Feierabend auch in den produktiven Hochphasen. Damit sparen Sie Ihre Kräfte, was v.a. bei längeren Arbeitsprozessen, wie Haus- & Abschlussarbeiten, wichtig ist. Zudem lernen wir auch im Schlaf weiter. Während wir schlafen, wird Wissen konsolidiert und gefestigt. Exzessives Lernen hingegen wirkt eher kontraproduktiv, da bspw. Schlafmangel die Konzentration mindert und die Konsolidierungsphasen fehlen. Auch in Prüfungszeiten sollten Sie sich Zeit für soziale Kontakte, Sport und Hobbies gönnen. Sie können sich nach der Drei-Teilung des Tages orientieren: Ungefähr 8 Stunden sind für den Schlaf reserviert; 8 weitere Stunden für das Studium (und ggf. für den Nebenjob, inklusive Pausen) und zuletzt 8 Stunden für Freizeitaktivitäten, soziale Kontakte und die Organisation des alltäglichen Lebens (Einkaufen, Putzen etc.).

✓ Ansprüche überdenken

Sie müssen nicht mit Lust und Freude beginnen. Beginnen Sie einfach, auch wenn Sie nicht gut drauf sind! Sie müssen nichts Großartiges leisten und niemanden beeindrucken. Bleiben Sie bescheiden. Bescheidenheit und Neugier sind gute Begleiterinnen bei Ihren ersten Schritten in der Wissenschaft. Auch Tage, an denen Sie kein greifbares Ergebnis produzieren (sondern vielleicht nur recherchieren/lesen) ist ein produktiver Arbeitstag. Wenn Sie sich als lernend begreifen, können Sie

Wissenslücken und Fehler besser ertragen. Verstricken Sie sich also nicht in perfektionistischen Bestrebungen!

✓ Unterstützung suchen

„Was einer allein nicht schafft, das schaffen viele“ (Friedrich Wilhelm Raiffeisen). Sie müssen im Studium nicht immer alles alleine schaffen. Schließen Sie sich einer Lerngruppe an, nutzen Sie das Angebot der Schreibberatung sowie die Angebote der diversen Studienberatungen und der Psychologischen Studienberatung. Fragen Sie bei Dozierenden nach, wenn Ihnen Anforderungen unklar oder die Bewertungskriterien nicht transparent sind. Nutzen Sie die Möglichkeit, Einsicht in Ihre Klausuren oder die Bewertung einer Hausarbeit zu nehmen, um Verbesserungspotential zu entdecken. Auch in der Universität gilt: „Wer nicht fragt, bleibt dumm“ (Sesamstraße).

✓ Sport und Entspannungsübungen

Wie oben ausgeführt, helfen Entspannungsübungen negative Spannungszustände zu reduzieren. Versuchen Sie es mit Meditation, Autogenem Training oder Progressiver Muskelrelaxation. Auch Ausdauersport verbessert nachweislich die Konzentration und baut Stresshormone ab.

✓ Selbstakzeptanz fördern

Ermutigung bringt uns weiter, Entwertung hemmt uns. Vergeuden Sie nicht Ihre Zeit damit, sich vorzuwerfen, was Sie wieder nicht geschafft haben. Nehmen Sie lieber in den Blick, was schon ganz gut lief und bauen Sie das aus! Wenn Sie dies dokumentieren, können Sie Ihre eigene Entwicklung beobachten.

✓ Studienmotivation fördern

Motivation ist das, was uns bewegt und uns zum Handeln bringt. Was bewegt Sie also? Was ist Ihnen wichtig? Machen Sie sich das bewusst und schreiben Sie es auf. Wenn Sie diese Reflexionen eine Zeitlang schriftlich festhalten, können Sie womöglich Veränderungen und Differenzierungen beobachten. Nutzen Sie Belohnungen. Dies kann ein Kaffee sein, ein Treffen mit Freund*innen, eine Reise, eine extra Stunde für die Lieblingsserie etc. Arbeiten Sie mit affirmativen Sätzen, die Sie sich an Ihren Arbeitsplatz hängen, z.B. „Ich will unbedingt Lehrkraft werden, deshalb lerne ich für diese Klausur.“ Organisieren Sie sich in Lerngruppen. Der fachliche Austausch mit anderen hilft über Motivationstiefs hinweg und regt das Interesse am Thema an. Arbeiten Sie mit Visualisierungen. Hängen Sie sich den Lernstoff sichtbar an Ihren Arbeitsplatz. Arbeiten Sie mit Mindmaps, Flussdiagrammen und Clustern. Hinterfragen Sie Ihre Einstellung zum Müssen und Wollen im Studium. Können Sie aus „Ich-muss“ ein „Ich-will“ machen? Etwas zu müssen, löst bei den Meisten Widerstände aus. „Wollen“ hingegen beruht

auf der eigenen Entscheidung. Bedenken Sie: Sie haben sich für Ihr Studium entschieden. Sie müssen also gar nicht. Sie können sich noch heute exmatrikulieren. Warum wollen Sie Lehrkraft werden? Schreiben Sie auf, was Sie an diesem Beruf interessiert und welche Ziele Sie damit erreichen wollen. Sie können sich dies als Erinnerung sichtbar an Ihren Arbeitsplatz hängen.

Literaturnachweis:

- Abel, T. (Hrsg.). (2022). Anfangen statt aufschieben! Wie du Blockaden überwindest und deine Ziele erreichst: UTB GmbH
- Höcker, Anna, Engberding, Margarita, Beißner, Julia & Rist, Fred (2009): Reduktion von Prokrastination: Module zum pünktlichen Beginnen und realistischen Planen. In: Verhaltenstherapie 19 (1), S. 28-32.