

Übung: Loslegen statt Aufschieben

1. Notieren Sie eine Studienaufgabe, die Sie seit längerer Zeit vor sich herschieben, die aber dringend erledigt werden muss!

2. Was tun Sie konkret, um das Erledigen der Aufgabe zu vermeiden?

3. Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an diese Aufgabe denken? Worauf führen Sie Ihr Vermeidungsverhalten zurück? Welche Ursachen sehen Sie?

4. Gehen Sie die Liste mit den hinderlichen Gedanken (siehe Tabelle) durch und kreuzen Sie die Gedanken an, die Ihnen vertraut sind?

5. Notieren Sie von den hilfreichen Gedanken und Lösungsvorschlägen, diejenigen, die Sie für sich nutzen möchten. Ergänzen Sie eigene hilfreiche Gedanken und Lösungsvorschläge!

Hinderliche Gedanken	Hilfreiche Gedanken	Lösungsvorschläge
„Jetzt ist es schon so spät. Es lohnt sich heute eh nicht mehr anzufangen.“ (Ganz-oder-gar-nicht-Mentalität)	„10 Minuten sind mehr als nichts.“ „Ich fange heute zumindest noch an. Dann komme ich morgen besser rein.“	<ul style="list-style-type: none"> – kleinere Aufgaben wählen – kurze Arbeitszeiten mit machbaren Aufgaben belegen
„Nur noch kurz ... , dann fange ich wirklich an.“	„Ich beginne jetzt.“ „Ich arbeite ein wenig und wenn ich reinkomme, mache ich weiter. Falls nicht, darf ich wieder aufhören.“	<ul style="list-style-type: none"> – den Druck raus nehmen, lange und viel arbeiten zu müssen – Timer für den Arbeitsstart stellen
„Wenn ich mich schon ransetze, muss ich auch super effektiv sein.“ „Wenn ich einen Tag durchgearbeitet habe, bin ich total erschöpft. Dann geht tagelang nichts mehr.“ (Flow-Falle)	„Das Gefühl, das ich während der Arbeit habe, kann täuschen.“ „Auch an schlechten Tagen komme ich weiter.“ „Schlechte Tage, machen gute Tage erst möglich!“	<ul style="list-style-type: none"> – Sich für kleine Fortschritte belohnen – Have-done-Liste anfertigen
„Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.“	„Auch der dümmste Anfang ist besser als keiner.“ „Der Weg wird klarer, wenn ich ihn gehe.“ „Es reicht, wenn ich eine einzige Aufgabe finde, die ich lösen kann.“	<ul style="list-style-type: none"> – irgendwo anfangen – über Unsicherheiten hinaus denken – Menükarte mit möglichen Aufgaben erstellen – mögliche auf kleine Zettel schreiben, mischen und ein Los ziehen
„Ich kann erst anfangen, wenn ...“ „Wenn ich erst in der richtigen Stimmung bin, ...“ „Später geht es bestimmt besser.“	„Ich beginne jetzt.“ „Ich stelle die Umstände her, die ich brauche.“ „Wenn ich nicht in Stimmung komme, finde ich einen Weg, das Notwendige trotzdem zu tun.“ „Ich bringe mich in Stimmung.“	<ul style="list-style-type: none"> – Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen – Liste mit Sachen erstellen, die die eigene Stimmung positiv beeinflussen – unangenehme Gefühle aushalten – durchhalten üben
„Andere sind viel schneller und effektiver als ich.“	„Alle anderen haben auch Krisen/ Blockaden/ Selbstzweifel.“	<ul style="list-style-type: none"> – negative Gefühle, Zweifel und Unsicherheiten zulassen und aufschreiben – sich selbst ermutigen – sich selbst motivierende Anweisungen geben
„Was ich tue, ist nicht gut genug.“ „Ich muss das perfekt können.“	„Ich studiere, um mich zu entwickeln.“ „Ich darf Fehler machen.“	<ul style="list-style-type: none"> – sich selbst verzeihen und Fehler erlauben

(Selbstorientierter Perfektionismus)	„Erst wenn ich anfangen kann, kann ich beurteilen, ob es gut ist.“	<ul style="list-style-type: none"> – Selbstverständnis als Lernende*r entwickeln – Ansprüche an sich selbst kritisch hinterfragen – Erklärungsmuster für Erfolg und Misserfolg reflektieren (selbsthandicaping)
„Ich habe Angst ... zu enttäuschen.“ „Ich muss klug wirken, um bei ... zu punkten.“ (sozialorientierter Perfektionismus)	„Ich gebe mein Bestes.“ „Es ist nicht schlimm, wenn ich nicht alles weiß oder kann, es reicht, wenn ich mich bemühe besser zu werden.“	<ul style="list-style-type: none"> – Feedback einholen und nutzen – Erwartungen und Anspruch reflektieren – sich von Erwartungen anderer lösen
„Was mache ich nur, wenn ich damit fertig bin?“ (Erfolg bzw. den Abschluss fürchten)	„Ich erkenne an, dass ich Angst vor Veränderungen habe.“ „Ich habe schon andere Übergänge gemeistert.“	<ul style="list-style-type: none"> – Bedrohung erkennen – potentielle Veränderungen verdeutlichen und Strategien für den Umgang damit überlegen
„Ich habe absolut keine Lust auf die Aufgabe.“ „Mein Studium interessiert mich nicht.“	„Ich muss nicht alles gleich spannend finden.“ „Wenn ich das jetzt zu Ende bringe, habe ich Zeit/Kapazität für etwas Neues.“	<ul style="list-style-type: none"> – Selbstverpflichtung eingehen, etwas zu ändern – etwas Passendes für sich finden – Engagement fürs Studium aufbringen oder Alternativpläne entwickeln – Pro-Contra-Listen für die aktuelle Situation erstellen – in Fachgebiet vertiefen und emotional stärkere Verbindung aufbauen
„Ich konnte mich noch nie selbst disziplinieren.“ „Mein innerer Schweinehund gewinnt immer.“ (innere Rebellion gegen das Müssen bzw. gegen Autoritäten)	„Ich habe Strategien, um mich selbst zu motivieren.“ „Mein Studium interessiert mich, das motiviert mich.“	<ul style="list-style-type: none"> – Anfangsrituale entwickeln – nach Willensanstrengung pausieren und sich Freizeit erlauben – Ablenkungen und Langeweile meiden – optimale Bedingungen zum Arbeiten herstellen – Willenskraft mit Bedacht einsetzen – sich das Arbeiten erlauben: „ich darf“