

Prokrastinationshilfe IV

Es ist soweit! Hausarbeiten abgeben, Klausuren schreiben. Der Ernst des Lebens erreicht irgendwann auch noch den letzten Studierenden. Wir haben uns am Tag vor der großen Abgabe am Philosophikum umgehört. Wie geht es einem, wenn die Hausarbeit morgen fertig sein muss? Was sind die besten Ausreden, um eine Verlängerung zu bekommen? Das seht ihr in unserem Video. Was ihr hingegen tun könnt, um in Zukunft dem inneren Schweinehund erfolgreich den Kampf anzusagen, das lest ihr hier.

Von wegen faul!

„Die Gründe, warum Menschen Aufgaben vor sich herschieben, können ganz vielfältig sein“ erklärt Debora Peine vom Studiencoaching im ZfbK, dem Zentrum für fremdsprachliche und berufsfeldorientierte Kompetenzen. Häufig stecken persönliche Gründe hinter der „Aufschieberitis“. Erwartungsdruck von außen etwa. Wenn Eltern, Freunde und Kommilitonen gute Noten erwarten, kann das lähmen. Manchmal ist es aber auch schlicht die Angst, sich nach bestandener Prüfung mit anderen, größeren Fragen beschäftigen zu müssen: Wo will ich nach meiner Thesis arbeiten? Will ich evtl. doch lieber weiter studieren? „Da ist es dann vielleicht ganz nett, den Studierendenstatus noch eine Weile zu behalten“, so die Diplom-Psychologin. Viel hängt aber auch einfach an den eigentlichen Aufgaben: „Wenn eine Hausarbeit oder eine Klausur erst in einigen Wochen fällig sein muss, erscheint es ja tatsächlich erst mal egal, ob ich heute oder morgen damit anfang.“

Fensterputzen ist super!

Dann hilft es oft, die Arbeit klar zu strukturieren und zu unterteilen. Eine Hausarbeit zu schreiben, sei zunächst mal eine viel zu große und unüberschaubare Aufgabe. So erläutert die Psychologin: „Deswegen lenken wir uns auch so gerne mit dem Aufräumen und Putzen ab. Das Fensterputzen ist hier ein sehr schönes Beispiel. Es geht relativ schnell – ist also absehbar – und die Ergebnisse sind sofort sichtbar.“ Bei Hausarbeiten oder Klausurvorbereitungen ist das hingegen völlig anders: „Vielleicht habe ich ja erstmal einen Tag lang Literatur gesichtet und am Ende kaum etwas zu Papier gebracht. Da steckt dann zwar eine Menge Arbeit dahinter, es sieht aber nicht so aus.“ Daher hilft es, sich die Arbeit zu unterteilen und sich bewusst zu machen, dass man auch dann etwas geschafft hat, wenn davon nichts zu sehen ist. „Ich rate den Menschen oft, sich den Arbeitserfolg irgendwie sichtbar zu machen.“ Das kann auf verschiedene Arten geschehen. So kann man sich etwa einen Turm aus Legosteinen bauen, bei dem jeder Stein für einen Arbeitsschritt steht, schlägt Peine vor. Manchmal hilft es aber auch, sich einen anderen Arbeitsplatz zu suchen: „Es kann schon reichen, die Tür vom WG-Zimmer zu schließen“. Wirklich problematisch würde Prokrastination aber ohnehin nur in den wenigsten Fällen. Zwar gibt es das Phänomen, dass Menschen alle Aufgaben zwanghaft vor sich herschieben. Das sind aber tatsächlich nur sehr wenige Fälle.

„Meist hat man ohnehin nur solange ein Motivationsproblem, bis man ein Zeitproblem bekommt“, sagt Peine und lacht.

10 Minuten zum Erfolg

Wer schlicht keinen Anfang findet, dem rät Peine zum „10 Minuten Trick“. Statt nämlich auf den passenden Moment für den Anfang zu warten, soll man sich einfach spontan für zehn Minuten zum Arbeiten hinsetzen: „Meist ist es dann so, dass man danach so tief im Thema drin ist, dass man direkt weiterarbeitet.“ Wenn man aber merkt, dass es wirklich nicht geht, ist es auch ok, seine Arbeit doch nochmal ruhen zu lassen. Wer sich nun aber vollends vom Zeitdruck befreien will, dem rät die Psychologin dazu, sich selber ein wenig Druck zu machen. So kann man etwa mit Kommilitonen eine Lern- oder Schreibgruppe gründen oder mit dem Dozenten vereinbaren, den Status der Hausarbeit zwischendurch zu besprechen. „Sich selbst kann man ja immer ganz leicht belügen und austricksen. Wenn Sie aber Personen von außerhalb hinzu ziehen, ist das gleich viel schwerer.“ Ganz ohne Druck scheint es dann also doch nicht zu gehen.

Zwei Jahre für eine Hausarbeit

Wer trotz alledem nicht zurechtkommt, der ist beim Studiencoaching an der richtigen Stelle: „Ich hatte hier schon Studierende sitzen, die Arbeiten von vor zwei Jahren abzugeben hatten. Wir versuchen dann erstmal zu analysieren, was die Studierenden davon abgehalten hat, ihre Arbeit zu schreiben.“ sagt Peine. Wenn es etwa um Angst vor Misserfolg ginge, dann helfe es oft zu schauen, wie begründet diese Angst tatsächlich ist. Das Studiencoaching gibt es seit 2012 und Hunderte Studierende waren schon da. „Für eine Beratung nehmen wir uns ca. 90 Minuten Zeit, das ist sehr großzügig, hat aber den Vorteil, dass man die Probleme ganz in Ruhe angehen kann. Wer möchte, kann aber auch gerne in unsere offene Sprechstunde am Dienstagvormittag kommen“, erklärt Peine. „Wir bieten aber auch verschiedene Workshops an. Da ist Zeitmanagement ein beliebtes Thema.“ Es gäbe kaum noch Studierende, die wirklich nur studierten. Die meisten Studierende arbeiten noch in einem Nebenjob, haben familiäre Verpflichtungen und Hobbies. „Da geht es dann oft darum zu klären, wie man all das unter einen Hut bringen kann. Wir klären dann Fragen wie: Wie teile ich mir meine Woche ein oder wie erkenne ich, was wirklich wichtig ist?“ erläutert die Psychologin. Ein ganz großes Thema seien aber auch Pausen. Zwar ist es wichtig, sich nicht abzulenken, genauso wichtig sind aber auch regelmäßige Pausen: „Für viele ist es schwierig, sich Pausen zu nehmen. Dabei ist es so, dass die Konzentration nach ca. 20 Minuten nachlässt. Mehrere Stunden am Stück zu arbeiten macht also gar keinen Sinn, weil man sich so lange gar nicht konzentrieren kann. 10 Minuten Pause in einer Stunde sind also sehr sinnvoll.“ Mit ein wenig Organisation, so scheint es, ist jede Prüfung zu schaffen.

von Maximilian Kliem

Quelle: <http://www.studiplex.de/prokrastinattonshilfe-2016-teil-iv/> (aufgerufen am 29.03.2016)