

# Sitzung 3: Prokrastination & Selbstmotivation

## 1. Prokrastination

Unter Prokrastination versteht man das Aufschieben bzw. Hinauszögern von zu erledigenden Arbeiten. Die Gründe dafür sind vielfältig und umfassen zum Beispiel:

- Unentschlossenheit, etwas wirklich zu tun
- Unter-/Überforderung mit einer Aufgabe
- Unlust/fehlendes Interesse an der Aufgabe

Das Aufschieben von Arbeit kann verschiedene Konsequenzen haben. Neben der offensichtlichen Konsequenz fehlender Ergebnisse, kann Prokrastination auch mit einem schlechten Gewissen bzw. Unruhe einhergehen, da die betreffende Person weiß, dass sie ihren Pflichten nicht nachkommt. Darüber hinaus mündet ständiges Aufschieben irgendwann in Zeitdruck und die Aufgabe muss unter Stress erledigt werden, wodurch das Arbeiten fehleranfälliger wird. Insgesamt muss also oft mehr Energie aufgewendet werden, um die Aufgabe doch noch rechtzeitig abzuschließen, als eigentlich dazu nötig gewesen wäre. Durch Strategien zur Selbstmotivation kann der kraftraubenden Prokrastination entgegengewirkt werden.

**Beispiel Prokrastination:** Katja muss unbedingt einen Text für ihr Seminar lesen. Leider gehen ihr hundert andere Sachen durch den Kopf, die sie gerade wichtiger findet bzw. die ihr mehr Spaß machen würden, als diesen langweiligen Text zu lesen. Außerdem muss sie den Text erst für Übermorgen gelesen haben und könnte dies daher auch noch verschieben. Andererseits hat sie heute nichts anderes für die Schule zu tun und hat daher Zeit, den Text zu lesen. Sie weiß nicht, wie sie sich motivieren soll....

## 2. Selbstmotivation

Selbstmotivation bedeutet, dass eine Person mit Interesse, Spaß und Freude die Dinge angeht und selbst einen Sinn in ihrer Tätigkeit sieht. Eine Person nutzt also ganz bewusst bestimmte Wege, um eine eigene Absicht erreichen zu können. Selbstmotivationsstrategien können dabei helfen, sich auch für unangenehme Aufgaben zu motivieren.

### Selbstmotivationsstrategien

Prinzipiell gibt es zwei Aspekte, nach denen sich die unten aufgeführten Mittel bzw. Maßnahmen zur Selbstmotivation untergliedern lassen: Demotivatoren abbauen oder Motivatoren nutzen/suchen. Zur Steigerung der Selbstmotivation können zunächst diejenigen Dinge abgebaut werden, die man bei der Ausführung der Arbeit als störend empfindet. Der erste Schritt besteht also darin, solche störenden Gegebenheiten ausfindig zu machen und aufzulisten, um anschließend etwas dagegen zu unternehmen. Motivatoren sind die Dinge, die einem an bestimmten Arbeiten direkt oder indirekt Spaß machen. Jede Person kann abhängig von ihren Interessen und Zielen unterschiedliche Motivatoren aufführen, die sie bei der Erfüllung der jeweiligen Aufgabe unterstützen könnten.

Im Folgenden soll auf vier Selbstmotivationsstrategien näher eingegangen werden.

#### 1. *Erfolgserlebnisse verschaffen*

Um die Motivation über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten, hilft es, sich Erfolgserlebnisse zu verschaffen. Dazu kann man sich in angemessenem Maß selbst für die Erreichung von Zwischenzielen belohnen oder auch eine unangenehme Aufgabe zwischen die Erledigung zweier angenehmer Aufgaben einbetten.

#### 2. *Positive Einstellung/positives Denken*

Um zu einer positiven Einstellung gegenüber einer bestimmten Aufgabe zu gelangen, muss man sich in einem ersten Schritt der eigenen Unlust bewusst werden und diese auch zulassen. Eine positive Einstellung kann dadurch erreicht werden, dass man Aufgaben früher als gefordert erledigt oder sich bewusst an langweilige bzw. schwierige Aufgaben herantraut, nach deren Erledigung man besonders stolz auf sich ist.

#### 3. *Persönlicher Nutzen*

Die Motivation für eine Aufgabe stellt sich eher ein, wenn man sich den persönlichen Nutzen der Aufgabe klar macht. In einem ersten Schritt sollte man Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten identifizieren, die notwendig sind, um die anstehende Lernaufgabe zu bewältigen. Dieser Analyseschritt ist Voraussetzung für den zweiten Schritt, nämlich die Überlegung, auf welchen vorhandenen Kenntnissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten man bei der Bewältigung der Lernaufgabe aufbauen kann. Als zusätzliche Motivation dient die Identifizierung des gegenwärtigen Nutzens der Lerninhalte für die Lebensbereiche Schule, Familie und Freizeit. Um die Motivation zusätzlich zu steigern, ist es sinnvoll, sich auch den zukünftigen Nutzen der Lerninhalte für die Lebensbereiche Schule, Familie und Freizeit klar zu machen.

#### 4. *Sich selbst belohnen*

Eine weitere Strategie, sich zu motivieren, besteht darin, sich selbst eine Belohnung in Aussicht zu stellen, wenn man das Tagesziel oder ein Zwischenziel erreicht hat. Dabei kann man sich in Lernphasen z. B. zwischendrin mit einer Pause und einem leckeren Milchkaffee belohnen oder indem man sich für die Zeit nach dem Lernen angenehme Aktivitäten in Aussicht stellt.

**Beispiel Selbstmotivationsstrategien:** Nachdem Katja sogar angefangen hat, das Bad zu putzen, um nur nicht den Text lesen zu müssen, merkt sie, dass das Aufschieben totale Zeitverschwendung ist. Sie denkt daran, dass sie das Seminar ja freiwillig gewählt hat, weil es genau das Thema ist, das sie interessant findet. Daher wird auch sicher dieser Text interessante Erkenntnisse beinhalten. Außerdem macht Katja sich den gegenwärtigen Nutzen des Textes für ihren Schulalltag klar: Wenn sie den Text aufmerksam liest, kann sie im Seminar mitdiskutieren und so ihr Wissen anwenden und erweitern. Der zukünftige Nutzen liegt eventuell darin, dass sie die erworbenen Kenntnisse für die Klassenarbeit in diesem Fach anwenden kann. Als sie sich dann noch überlegt, dass sie sich mit einer Folge ihrer Lieblingsserie selbst belohnt, kann sie sich endlich dazu aufrappeln, den Text zu lesen.

#### Quellen

Leutner, D., Barthel, A. & Schreiber, B. (2001). Studierende können lernen, sich selbst zum Lernen zu motivieren: Ein Trainingsexperiment.

*Zeitschrift für pädagogische Psychologie*, 15 (3-4), 155-167.

Metzger, C. (2007). *Lern- und Arbeitsstrategien*. Oberentfelden: Sauerländer Cornelsen.

Wild, E., Hofer, M. & Pekrun, R. (2001). Psychologie des Lernens. In A. Krapp & B. Weidenmann (Hrsg.), *Pädagogische Psychologie* (4. Auflage, S.75-97). Weinheim: Beltz/PVU