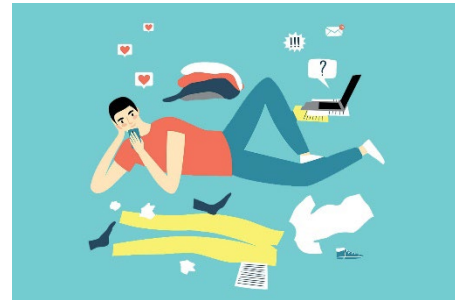


## Prokrastination vermeiden

---

Hast auch du das Problem, dass du deine Aufgaben aus dem Studienalltag oder aus dem privaten Alltag immer wieder aufschiebst und dessen Bearbeitung ständig herauszögerst?

Die Gründe für die bekannte „Aufschieberitis“, also Prokrastination, können sehr vielseitig sein. Wie du mit den Auslösern umgehen kannst und wie du gewisse Strategien gegen diese Effekte anwenden kannst, wird hier genauer erklärt.



Bildquelle: <https://www.carpediem.life/a/prokrastination>

## Tipps und Strategien gegen ein schlechtes Gewissen

---

### Beispiel für einen Gewissenskonflikt

So ein Konflikt entsteht zum Beispiel, wenn du lernen willst aber auch deine Freund\*innen treffen möchtest. Bei der Wahl gegen das Treffen mit deinen Freund\*innen wird die Konzentration und Motivation danach beim Lernen beeinträchtigt. Wenn du jedoch deine Freund\*innen triffst, hast du das Gefühl, dass du gerade eigentlich lernen solltest. Also was kannst du tun?

### Hier ein paar Ideen:

- Versuche deine gesetzten Ziele in einer bestimmten Reihenfolge zu erreichen
- Wenn dir Multitasking liegt, kannst du deine Ziele gleichzeitig oder nebeneinander verfolgen
- Stelle dir eine regelmäßige Tagesstruktur her und plane deine Aktivitäten

## Dein Verhalten im Alltag

---

### Wie dein Verhalten die Bearbeitung von Aufgaben beeinflusst

Dein Verhalten kann deine Leistung beim Lernen und bei der Bearbeitung von Aufgaben stark beeinflussen. Um herauszufinden, wie dein Verhalten ist, solltest du dir zuerst diese drei Fragen stellen:

1. Wie schätze ich meine Chance ein, die Aufgabe zu lösen?
2. Bringt mich die Bearbeitung dieser Aufgabe weiter?
3. Empfinde ich diese Aufgabe als unangenehm?

### **So kannst du dein Verhalten verändern**

1. Versuche mit einer nicht zu großen Erwartung an die Aufgabe zu gehen.
2. Versuche die Aufgabe als wichtig einzustufen und ihren Nutzen zu sehen.
3. Versuche die Aufgabe nicht als unangenehm zu sehen, sondern als neue Herausforderung, die du gerne annimmst und meistern wirst.



Bildquelle:  
<https://unternehmer.de/management-people-skills/201825-prokrastination-tipps>

## **Negative Emotionen im Studium**

---

### **Wie negative Emotionen entstehen können**

Negative Emotionen entstehen zum Beispiel, wenn du einen Misserfolg vor einer Prüfung befürchtest – also, wenn du von vornherein annimmst, dass es schlecht wird. Diese und andere negativen Emotionen können sich langfristig auf deine Motivation und dein Lernverhalten im Studium auswirken – sie bremsen dich aus.

### **Setze deine Emotionen positiv ein**

1. Versuche die Prüfung nicht nur als Bedrohung, sondern auch als Herausforderung für dich zu sehen. So kannst du die Situation neu bewerten.
2. Zeige deine Emotionen und mache zum Beispiel deinem Ärger Luft, oder zeige offen deine Freude über etwas.
3. Lenke dich für einen Moment ab, so verlagerst du die Aufmerksamkeit weg von einer emotionsgeladenen Situation hin zu einer neutralen Situation.



Bildquelle: <https://psycho-vision.de/seminar-tag/emotionsregulation/>

### **Das Ziel dieser Strategien**

Wenn du es schaffst, deine Emotionen positiv einzusetzen, kannst du dich während deiner Prüfungsvorbereitung wohler fühlen und gleichzeitig auch im Studium erfolgreicher sein.