

Aufschieberitis

Ein menschliches Phänomen und eine häufige Herausforderung im Studium

Ursachen, Folgen

Aufschieberitis, auch als Prokrastination bekannt, kennen wir alle -nicht nur aus oder seit dem Studium. Denn es ist menschlich bzw. neuro-logisch, dass wir zum Aufschieben tendieren: Unser Gehirn bevorzugt schnelle Belohnungen (Beispiel suchen) und tut sich schwerer mit Aufgaben, bei denen der Nutzen in der Zukunft liegt (eine Prüfung die „erst“ in sechs Wochen oder gar in drei Monaten stattfindet).

Zudem neigt man noch eher zum Aufschieben, wenn die Aufgabe nicht nur zeitlich weiter weg ist, sondern man die Aufgabe selbst auch als schwer oder nicht machbar empfindet, oder wenn man z.B. den Anspruch hat, dass sie besonders gut werden muss.

Gerade in der Studienzeit ist die Angst vor dem Scheitern daher häufig eine zentrale Ursache für das Aufschieben. Viele Studierende berichten, dass sie sich oft selbst unter hohen Leistungsdruck setzen und fürchten, den eigenen oder fremden Erwartungen nicht gerecht zu werden. Diese Angst führt dazu, dass Aufgaben vermieden werden, um mögliche negative Gefühle hinauszuzögern. Ebenso spielt Perfektionismus eine große Rolle: Wenn wir glauben, dass wir eine Aufgabe von Anfang an perfekt erledigen müssen, fühlen wir uns schnell überfordert und beginnen erst gar nicht damit.

Aufschieberitis ist daher weniger ein Zeit- als ein Emotionsproblem. Wenn uns eine Aufgabe Angst macht, überfordert oder Langeweile auslöst, versucht unser Gehirn diese Gefühle zu vermeiden, um unsere Stimmung zu „regulieren“ -also eigentlich eine kluge und psycho-hygienische Maßnahme unseres Gehirns.

Wenn man daher bei sich Gedanken feststellt wie:

„Ich kann / mag das nicht...“,

„Ich hab da keinen Bock darauf“...

„Mathe/Grammatik/Schreiben/Selbstorganisation lag mir noch nie...“

sind das häufig „Hinweis-Gedanken“, dass etwas anderes dahinterliegt, wie z.B.

„Ich habe Angst durchzufallen...“

„Die Prüfung muss sehr gut werden, weil...“

Das Aufschieben ist daher ein häufig „gleich daherkommendes“ Verhaltenssymptom, welches jedoch eng durch die individuelle Lern/Lebensgeschichte bedingt ist.

Ein weiterer wichtiger Faktor für das Aufschieben, der im Studium neu hinzukommt, ist der hohe Grad an Selbstorganisation und -disziplin. Gerade im Studium, wo strukturierte Stundenpläne häufig fehlen, muss man sich -im Gegensatz zur Schule- die Zeit eigenständig organisieren. Ohne klare Planung und verbindliche Abgabetermine fällt es vielen schwer, Prioritäten zu setzen und konsequent an Aufgaben zu arbeiten. Diese Studienkompetenz wird meist nicht explizit als Aufgabenfeld benannt, sondern man realisiert es bestenfalls schnell selbst, dass dies zu lernen und zu entwickeln gilt, um erfolgreich zu studieren. D.h. die Studienkompetenz in den Bereichen Informationsbeschaffung und Zeitorganisation ist das „zusätzliche unsichtbare Fach“, welches man automatisch studiert und jedes Semester „belegt“ wird, jedoch später nicht im Zeugnis in Form einer Note sichtbar wird.

Die Folgen der Aufschieberitis sind vielfältig. Kurzfristig führt sie oft zu Stress und Zeitdruck, da Aufgaben erst kurz vor der Deadline erledigt werden. Langfristig kann sie die Studienleistung beeinträchtigen und das eigene Wohlbefinden erheblich reduzieren. Gefühle von Schuld, Unzufriedenheit und Selbstzweifel sind häufige Begleiterscheinungen.

Was hilft?

Best Practice Beispiel: Gruppencoaching an der PH Ludwigsburg

Auch wenn das Wissen zu guten Zeitmanagement-Methoden und Planungs -und Organisation-Tipps bei dieser Thematik durchaus hilfreich ist, möchten wir jetzt hier bewusst keine „5 Zeitmanagement-Tipps“ oder „4 hilfreiche Selbstmotivations/Organisations-

Techniken“ vorstellen, da viele diese bereits kennen oder auch leicht per KI erfragt werden können und sie, unserer Erfahrung nach, nicht die tatsächlichen und großen „Game-Changer“ sind, wenn es darum geht das Aufschieben durch eine hilfreichere Strategie zu ersetzen.

Vielmehr schildern wir hier unsere eigene Erfahrung an der Beratungsstelle und unseren „Lernweg“ mit dem Thema Aufschieberitis, um dadurch die Ansatzpunkte zu benennen, die wir bzw. die Studierenden als hilfreich und effektiv bei dem Thema erlebt haben.

Als es die Psychologischen Beratungsstelle der PH als neue Einrichtung gab (2012) haben wir von Anfang an gemerkt, dass es zu diesem Thema einen großen Bedarf gibt, da es in der Einzelberatung stark nachgefragt wurde. Daher gab es dann als zusätzliches Angebot einen 1-tägigen Workshop zum Thema Aufschieberitis. Die Bewertungen des Workshops waren durchweg sehr gut und dieser wurde als praxisnah und hilfreich empfunden. Jedoch bemerkten wir, dass einige Studierende nach einigen Wochen wieder bei uns nach Einzelberatung anfragten, da sie Schwierigkeiten hatten, das Gehörte im Alltag umzusetzen.

Für uns wurde daraus deutlich, dass der Workshop zwar einen guten Impuls darstellt, aber zu kurz greift und die Einzelberatung zu aufwendig ist für die merkbar recht geringen Veränderungen.

Folgernd brauchte es noch etwas anders, um einen anderen Umgang mit dem Aufschieben zu finden. Eigentlich logisch, denn eine gut etablierte Strategie, mit der man oft auch erfolgreich war „ich lerne immer erst wenn der Druck hoch ist und 2 Tage vorher...“ legt man nicht so einfach -und vor allem alleine -ab.

Wir haben daher die Coaching-Gruppe mit ins Angebot genommen, die sich in ähnlicher Form an anderen Hochschulen bereits bewährt hat. Die Gruppe bietet folgenden Rahmen an:

1. Durchgängige 14-tägige verbindliche Präsenz-Treffen (à 2 Stunden)
2. Kleine Gruppengröße von max. 9 Studierenden
3. Strukturierte Moderation einer Mitarbeiterin vom KomBi

Inhaltlich werden in jeder Sitzung von jedem Teilnehmenden -mit Hilfe der Gruppe und Moderatorin- die Ziele für die nächsten 2 Wochen festgelegt. Die (Nicht)-Zielerreichungen werden dann in der darauffolgenden Sitzung besprochen und dann wieder Folgeziele festgelegt.

Wichtig ist an diesem Punkt die Rückmeldung von Außen bezüglich der Realisierbarkeit der eigenen Zielvorstellungen. Häufig sind die eigenen Erwartungen und dadurch Ziele zu groß bzw. zu viel, so dass ein kritisches Hinterfragen durch die Gruppe hilfreich für den jeweiligen Teilnehmenden ist.

Beispiele für zu große Ziele:

- Dieses Semester gebe ich alles und belege 13 Seminare und schreibe 5 Prüfungen (obwohl ich pendele und noch einen Nebenjob habe)
- Bis in 2 Wochen habe ich 17 Seiten meiner Bachelor-Arbeit geschrieben (bin auf Omas 90. und 2 Tage auf einem Festival)
- Bis in 2 Wochen hole ich für das Seminar X alle 8 Zusammenfassungen nach (neben dem normalen „Semesterbetrieb“)
- Ich schreibe in den Semesterferien 3 Hausarbeiten, gehe Arbeiten, in den Urlaub und mache mein Professionalisierungspraktikum
- Weil ich jetzt schon im 8. Bachelor-Semester bin und noch 11 Seminare, 6 Prüfungen und die Bachelor-Arbeit offen habe... ziehe ich das alles in einem Semester durch, da ich fertig werden möchte

Zu große, unrealistische Ziele erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass man diese nicht erreicht oder gar nicht erst angeht und dann frustriert ganz davon ablässt oder sich selbst dafür „schimpft“, dass man nicht genug getan hat. Zu Anfang ist es vielen Teilnehmenden nicht bewusst, dass ihre Ziele zu groß gesteckt sind und sie sind über die Rückmeldung von außen oft erstaunt und erleichtert, wenn diese als „zuviel“ eingeordnet werden.

Unsere Annahmen, weshalb die Studierenden rückmelden, dass sie das Gruppen-coaching als unterstützend, nachhaltig und effektiv erleben, sind:

- Man ist nicht alleine mit der Thematik, sondern bemerkt, dass sich andere Studierende in einer ähnlichen Situation befinden und einen verstehen
- Die erhöhte Verbindlichkeit durch die regelmäßigen 14-tägige Treffen hilft die gesetzten Ziele tatsächlich anzugehen
- da die Ziele laut ausgesprochen und aufgeschrieben und häufig mit Unterstützung der Gruppe definiert wurden fängt man mit der zeitnahen Umsetzung eher an.
- Die Besprechung der Zielerreichungen zeigt was alles geschafft wurde und das eigene, gerne negative verzerrte Selbstbild bzgl. der eigenen Leistungen, wird einem dadurch bewusster.
- Die Besprechung der Nicht-Zielerreichung hilft einen konstruktiven Umgang damit zu entwickeln und alternative Herangehensweisen oder Planungen auszuprobieren.
- Durch die regelmäßige Teilnahme kann man mit der Zeit den (positiven) Prozess beobachten und erkennen, was sich entwickelt bzw. verändert hat.
- Gemeinsame vereinbarte Lernzeiten von einzelnen Gruppenteilnehmenden („Wir treffen uns um 9.00 Uhr in der Bib zum Schreiben“) helfen dabei mit den Aufgaben anzufangen bzw. dran zu bleiben

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Aufschieberitis ein etwas hartnäckiges, aber überwindbares Muster im Studienalltag darstellt. Bei der Veränderung des Musters helfen nach unseren Erfahrungen prozessbezogene und regelmäßige Gruppentreffen deutlich mehr als ein einmaliger Workshop-Input oder Einzelberatungs-Sitzungen.

Wenn Sie sich in dem Artikel wiedergefunden haben und gerne die Coaching-Gruppe für sich ausprobieren möchten, können Sie sich gerne per E-Mail melden und für einen Platz anfragen:

beratungsstelle.kombi@ph-ludwigsburg.de