

Pressemitteilung

Der Kampf gegen die Aufschieberitis - Wie man im Studium den inneren Schweinehund besiegt!

Hof - Der Emaileingang quillt über, daheim stapelt sich die Wäsche, für die Prüfung müsste man lernen und das ein oder andere unangenehme Gespräch will auch noch geführt werden? Statt aber die Dinge endlich konsequent anzugehen, checken Sie lieber ihre Nachrichten auf Instagram oder kucken ihre Lieblingsserie auf Netflix? Damit sind Sie nicht allein, im Gegenteil: Das Phänomen hat sogar einen wissenschaftlichen Namen und ist sehr weit verbreitet: „Prokrastination“ heißt, was uns lähmt und hindert, konsequent mit unseren Aufgaben zu beginnen. Wie man der „Aufschieberitis“ begegnet, erläutert jetzt ein Kurs für Studierende an der Hochschule Hof. Dozentin Prof. Dr. Cynthia Sende gibt dabei ganz praktische Tipps zur persönlichen Verhaltensänderung.

Prokrastinieren - der Begriff stammt vom lateinischen „procrastinare“, was „Aufschieben“ oder schlicht „auf Morgen verlegen“ bedeutet – ist ein weit verbreitetes Phänomen, das keinesfalls mit dem reinen Mangel an Disziplin gleichzusetzen ist. Gemeint ist vielmehr: Anstehende berufliche oder private Pflichten werden durch Übersprungshandlungen und Ersatztätigkeiten möglichst weit hinausgezögert. Prokrastinierende putzen also etwa lieber die Wohnung, bevor sie sich an die Steuererklärung setzen oder den Vorsorgetermin beim Arzt wahrnehmen.

Schlechtere Noten durch mehr Zeitstress

Auch und gerade im Studium kann die „Aufschieberitis“ schnell zum Problem werden, wenn zum Beispiel Prüfungen nach hinten verlegt oder Hausarbeiten erst „auf den letzten Drücker“ angefertigt werden: „Aus Umfragen unter unseren Studierenden wissen wir: Gerade am Anfang des Studiums fehlen oft Lernstrategien und das richtige Zeitmanagement. Im Ergebnis wird mehr Stress wahrgenommen, nicht selten verschlechtern sich die Klausurergebnisse und die Prüfungsangst nimmt immer weiter zu“, so Prof. Dr. Cynthia Sende. Insbesondere während der Corona-Zeit hätten sich diese Probleme zunehmend verschärft, so die Professorin für Wirtschaftspsychologie, die dazu in der Vergangenheit auch viele Gespräche mit ihren Kolleginnen und Kollegen führte. Befragungen der Hofer Studierenden ergaben, dass rund die Hälfte eine mittlere bis hohe Prokrastination aufweisen. Manche nationalen und internationale Studien sprechen gar davon, dass 70 bis 90 Prozent aller Studierenden prokrastinieren. „Nicht selten wird auch bereut, sich nicht frühzeitig mit dem Thema Zeitmanagement auseinandergesetzt zu haben“, so Prof. Dr. Sende.

Hilfe zur Selbsthilfe

Grund genug, künftig den Studierenden der Hochschule Hof ab sofort ganz praktische Hilfe anzubieten: Nach einem Pilottraining im Fach Wirtschaftspsychologie im letzten Sommersemester, steht nun allen Studierenden im ersten bis zum dritten Semester ein in zwei Blöcke geteiltes Training offen, um das eigene Selbstmanagement zu verbessern: „Wir arbeiten dabei besonders auch mit Ansätzen und Übungen aus der kognitiven Verhaltenstherapie - schließlich sind es ja in der Regel unangenehme Aufgaben, die mit besonders negativen Emotionen belegt sind, welchen man bevorzugt

aus dem Weg geht. Diese Emotionen und Gedanken muss man besprechen und bearbeiten – auch mit anderen Betroffenen“, so die Dozentin.

Arbeit mit Belohnung

Doch was heißt das konkret – wie kann man sich selbst ganz praktisch dazu bringen, seine Aufgaben zu erledigen? „Das Ziel muss es immer sein, mit allem früher zu beginnen, um so möglichst bald das gute Gefühl zu haben, dass etwas bereits erledigt ist. Dabei kann man zum Beispiel mit einem persönlichen Belohnungssystem arbeiten“, so Prof. Dr. Sende. Was als Belohnung aufgefasst wird, könne dabei ganz individuell sein: „Für den Einen ist es schon der Haken an eine erledigte To-Do-Liste, für den Anderen ist es der Wochenendausflug, den man sich ansonsten zeitlich gar nicht erlauben könnte – das ist ganz unterschiedlich.“ Problem sei aber, dass Belohnungen in Form einer Leistungsbewertung oft zu spät kämen, um das Verhalten nachhaltig zu verändern: „Zudem ist problematisch, dass auch Ersatzhandlungen positive Konsequenzen haben können und befriedigen, während die negativen Konsequenzen des Aufschiebens erst später zutage treten.“

Soziale Kontrolle stärken

Darum sei es im Studium zudem hilfreich, die soziale Kontrolle zu stärken. „Das Bilden von Lerngruppen, die sich gemeinsame Ziele oder Deadlines setzen, ist ein sehr effektives Mittel, um gegen das persönliche Aufschieben vorzugehen“, rät Prof. Dr. Sende. So könne man sich gegenseitig oft am besten unterstützen, Verhaltensbarrieren auflösen, eigene Ausreden „enttarnen“ und sich Anregungen von anderen holen. Denn: „Hilfreich ist es in jedem Fall, von guten Studierenden höherer Semester zu lernen. Auch diesen Austausch fördern wir gezielt. Zudem vermitteln wir, sich statt Ergebniszielen - z.B. diese oder jene Note im Fach XY - lieber kontrollierbare Verhaltensziele – also z.B. Jeden Mittwoch eine Stunde XY üben - zu setzen. Während Ergebnisziele häufiger zu Frustrationen führen, können bei Verhaltenszielen schon während des Handelns Erfolgserlebnisse auftreten.

Auch das richtige Priorisieren von Aufgaben und die Vermeidung von Ablenkungen sei ein wichtiges Thema: „Die emotionale Befreiung ist nach dem Erledigen der schwierigsten Aufgabe am höchsten, so dass auch kleinere Anforderungen schließlich viel einfacher von der Hand gehen. Das habe ich auch persönlich immer als enorm motivierend empfunden“, so die Dozentin abschließend.

Bild: Prof. Dr. Cynthia Sende

Pressekontakt:

Rainer Krauß, Hochschulkommunikation / PR
Alfons-Goppel-Platz 1, 95028 Hof
Telefon: 09281/409-3006
E-Mail: pressestelle@hof-university.de

Über die Hochschule Hof:

Für die Hochschule Hof stehen ihre aktuell rund 3800 Studierenden an erster Stelle. Alle Studienangebote werden kontinuierlich angepasst, um die Studierenden fit für die Welt von morgen zu machen. Praxisorientierung, Internationalisierung und intelligente Ressourcennutzung stehen im Fokus von Lehre und Forschung an der Hochschule Hof. Im Bereich Internationalisierung legt die Hochschule einen Schwerpunkt auf Indien. Im Hinblick auf das Thema intelligente Ressourcennutzung stehen Wasser- und Energieeffizienz im Vordergrund. Das

breitgefächerte und interdisziplinäre Studienangebot reicht von Wirtschaft über Interdisziplinäre und innovative Wissenschaften bis hin zu Informatik und Ingenieurwissenschaften.

Der Campus Münchberg bietet durch eng mit der Wirtschaft verzahnte Textil- und Designstudiengänge eine in Deutschland einmalige Ausbildung. Am Lucas-Cranach-Campus in Kronach entsteht ein innovativer Studienort, an dem man sich mit globalen und regionalen Zukunftsthemen beschäftigt – hier geht es um Schwerpunkte wie Innovative Gesundheitsversorgung. Am Lernort Selb wird den Studierenden der Studiengang Design & Mobilität angeboten. Studierende mit Berufserfahrung finden an der Studienfakultät für Weiterbildung ebenso den passenden Studiengang an der Hochschule Hof. Die berufsbegleitenden Angebote, die mehrheitlich in Blended Learning Einheiten stattfinden, reichen vom Einzelmodul über Zertifikatslehrgänge bis zum Bachelor- und Masterstudiengang. Ein neues Kompetenzzentrum Digitale Verwaltung soll insbesondere deutsche Behörden und Institutionen auf dem Weg hin zu bürgerfreundlichen und effektiven Services begleiten und unterstützen. Studierende mit StartUp- oder Gründungsinteresse werden durch das Digitale Gründerzentrum Einstein1 am Campus der Hochschule beraten und gefördert.

Die angewandte Forschung an der Hochschule Hof sichert die Aktualität des Wissens für die Lehre und entwickelt nützliche Lösungen, die in der Wirtschaft zum Einsatz kommen. Durch die Einrichtung von Kompetenzzentren und Instituten an der Hochschule profitieren auch die hochfränkischen Unternehmen. Die Schwerpunkte der vier Forschungsinstitute liegen auf den Bereichen Informationssysteme, Materialwissenschaften, Wasser- und Energiemanagement sowie Biopolymere. Zudem ist das Fraunhofer-Anwendungszentrum Textile Faserkeramiken TFK am Campus Münchberg angesiedelt und entwickelt u.a. neue Anwendungen für die Luft- und Raumfahrt sowie für die Automobilindustrie. Das an die Hochschule Hof angegliederte Bayerisch-Indische Zentrum für Wirtschaft und Hochschulen BayIND koordiniert und fördert darüber hinaus die Zusammenarbeit zwischen Bayern und Indien.

Die moderne Hochschule Hof ist nicht nur optisch offen und freundlich gestaltet, sie bietet auch ein freundliches, familiäres Umfeld. Die Studierenden wissen dies zu schätzen, denn sie loben immer wieder die exzellente Betreuung durch die Lehrenden.