

Durststrecken meistern ... über die Motivation im Studium

„Hey Olli, lässt Du Dich auch mal wieder sehen? Hast Du Deinen Winterschlaf unterbrochen?“ – Sind Sie auch schon einmal auf diese oder ähnliche Art auf Ihre Fehlzeiten angesprochen worden? Oder ärgern Sie sich regelmäßig über Ihre unerledigten Vorhaben? In folgendem Artikel geht es um Probleme mit der Selbstmotivation.

Ein altes Sprichwort sagt, Regeln sind dafür gemacht, dass man sie bricht. Gilt das Gleiche auch für Pläne? Zum Beginn des Semesters sind die Vorstellungen über die eigenen Vorhaben und Möglichkeiten noch sehr ambitioniert. So kommt es, dass man sich für das neue Semester vornimmt, alle Seminare und Übungen zu besuchen und diese dann auch noch regelmäßig vor- und nachzubereiten. Sogar mit der Prüfungsvorbereitung will man diesmal frühzeitig beginnen. Doch dann kommen die Tage, an denen einem viele Gründe einfallen, nicht zu lernen oder in die Vorlesungen zu gehen. Noch bevor man sich versieht, liegt man weit hinter seinen Plänen zurück. Das fühlt sich an wie ein Papierstau im eigenen Kopf. Eine lange Liste mit unerledigten Aufgaben drängt sich einem auf und sorgt regelmäßig für miese Laune.

Gerade unter Studierenden sind solche Probleme häufig anzutreffen. Als Prokrastination wird das leidvolle Aufschieben bezeichnet. Man findet zu diesem Schlagwort viele hilfreiche Ratgeber und in etlichen Internetforen Erfahrungsberichte.

Auf der Suche nach den Ursachen trifft man auf ganz unterschiedliche Erklärungen. Grundsätzlich ist festzustellen, dass im Hochschulbetrieb, die Gefahr aufzuschieben und ein Vorhaben dadurch nicht umzusetzen höher ist, als in anderen Arbeitskontexten. Dies liegt daran, dass den Studierenden viel Selbstorganisation und Selbstregulation abverlangt wird. Die Entscheidung, ob und wann man lernt, unterliegt einem selbst, es gibt weniger Kontrollinstanzen als in der Schule oder im Berufsleben. Konkret bedeutet dies, dass man meist nicht die unmittelbaren Folgen seines „Fehlverhaltens“ spürt. Zu spüren bekommt man allerdings die eigene Unzufriedenheit und die kann einen manchmal viel härter treffen als ein tadelnder Lehrer. Schnell befindet man sich in einem Teufelskreis aus negativen Selbstannahmen und Resignation.

Weitere Ursachen für das problematische Aufschieben können darin liegen, dass einem die bevorstehende Aufgabe Angst einflößt. Angst ist die natürliche Reaktion auf eine Herausforderung. Bestenfalls aktiviert und motiviert sie. Angst kann aber auch zur Vermeidung und zu Stillstand führen. Angst kann entstehen, weil man nicht über ausreichend Wissen verfügt, um die Aufgabe zu erfüllen. Die Angst kann aber auch eine Folge des eigenen Perfektionismus sein. Denn wenn man hohe Anforderungen an sich stellt, will man diese auch erfüllen und fürchtet ein Scheitern.

Andere wiederum finden die Ursache ihres Aufschiebens und Vermeidens in ungelösten Konflikten. Das eigene Vorwärtskommen wird blockiert, weil z.B. Entscheidungen über die eigene Perspektive ungeklärt sind. Sich seiner Befürchtungen bewusst zu sein und sich den Ängsten zu stellen, kann dazu führen, dass einem die Dinge wieder besser von der Hand

gehen. Diese Ursachenanalyse macht man am besten nicht allein, sondern mit einem wohlwollenden Gegenüber.

Wenn Sie Ihre Motivation, Disziplin und Zuverlässigkeit verbessern wollen, beherzigen Sie die folgenden Ratschläge:

Raus aus dem Teufelskreis

Mit Vorwürfen motivieren Sie niemanden! Registrieren Sie Probleme und ermutigen Sie sich, ansonsten erzeugen Sie Unmut und Unlust! Achten Sie dazu auf Ihre Gedanken, sind diese voller Selbstvorwürfe? Dann wechseln Sie Ihre Haltung und sprechen mit sich wie ein wohlwollender Coach.

Perfektionismus über Bord werfen

Mit welchem Vorhaben starten Sie das Semester, ist ein Scheitern vorprogrammiert? Überprüfen Sie dazu Ihren Anspruch und formulieren Sie realistische Ziele, gleichen Sie diese mit Ihren Kommiliton/inn/en ab! Gemeinsam können Sie unrealistische Ziele bzw. ein zu hohes Arbeitspensum besser erkennen.

Etappensiege

Damit die eigene Motivation über längere Durststrecken aufrechterhalten bleibt, benötigen wir öfter mal ein Erfolgsgefühl. Planen Sie daher Ihren Arbeitstag mit Aufgaben, die klar umschrieben sind, belohnen Sie sich für den Etappensieg. Mit welcher Belohnung motivieren Sie sich?

Selbstkontrolle

Mit Hilfe einer täglichen Checkliste überprüfen Sie Ihren Stand und Erinnerungen. Sie verhindern Überforderungsgefühle durch übersichtliche nächste Arbeitsschritte! Kontrollieren Sie sich, indem Sie beispielsweise mit Tages- und Wochenplänen arbeiten. Auch die (soziale) Kontrolle durch gemeinsames Lernen oder Verabredungen zu Lehrveranstaltungen kann helfen.

Fokussieren

Nicht nur den Kopf kann man auf das Ziel einstimmen. Zielgerichtetes Arbeiten kann erhöht werden, wenn Sie Ihren Arbeitsplatz einer kritischen Überprüfung unterziehen und alle Ablenkungsreize verbannen. Hier geht es an das Eingemachte, um „unnötige“ Programme vom Rechner zu verbannen, das Mobiltelefon auszuschalten oder den Weg in die Bibliothek zu nehmen.

Achtsamkeit

Je achtsamer Sie Ihre Entscheidungen und Ihr Handeln wahrnehmen, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit ihr Verhalten zu regulieren. Sollten andere Verlockungen das Kommando übernehmen, seien Sie achtsam und setzen Sie diesem Ihr eigenes Vorhaben entgegen!

Text: in Anlehnung an Nikolay Sprenger

Buchtip: „Schluss mit dem ewigen Aufschieben: Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen“ von Hans-Werner Rückert (2006)

Zum Surfen: <http://www.prokrastination.net/>