

Bye-bye, Aufschieben

Text **Kathrin Krause**

Nächste Woche steht bei Lisa wieder eine Klassenarbeit an. In Biologie wird in der 9. Klasse gerade der Aufbau der Zelle behandelt, und viele Fachbegriffe sind auswendig zu lernen. Lisa weiss, dass sie eigentlich anfangen sollte zu lernen, das hat sie sich auch fest vorgenommen zu Beginn des neuen Schuljahres. Aber dann kommt doch immer wieder etwas dazwischen – Freunde treffen, babysitten oder sogar Zimmer aufräumen sind wichtiger, auch wenn Lisa dabei ein schlechtes Gewissen hat.

Die als quälend empfundene Unfähigkeit, eine Aufgabe zu beginnen oder ein Ziel zu verfolgen, wird Prokrastination genannt. Sie tritt im Lern- und Studienalltag häufig auf und kann ganz unterschiedliche Ursachen haben. Dinge, die wir als unangenehm oder langweilig empfinden, schieben wir eher vor uns her als Interessantes und Spannendes. Die Angst davor, nicht gut genug zu sein und zum Beispiel in einer Prüfung zu versagen, kann ebenfalls ein Grund dafür sein, gar nicht erst mit dem Lernen anzufangen. Prokrastination tritt oft auch dann auf, wenn es während des Lernens schwierig wird und die Lernenden nicht weiterkommen – dann sind andere Tätigkeiten attraktiver, und das Ziel wird erst einmal nicht weiterverfolgt. Wie kann man Lernende wie Lisa dabei unterstützen, weniger aufzuschieben, damit sie nicht nur erfolgreicher, sondern auch zufriedener lernen?

Am Lehrstuhl für Angewandte Psychologie der Universität Zürich haben Professorin und Lehrstuhlinhaberin Alexandra Freund und ich gemeinsam untersucht, ob sich Prokrastination verändert, je nachdem ob sich eine Person auf das Endergebnis oder auf den Prozess, also den Weg zum Ziel, konzentriert. Schülerin Lisa kann sich zum Beispiel entweder auf das Wie fokussieren, also dar-

auf, die Biologie-Mitschriften nochmals durchzulesen oder ein Buchkapitel zusammenzufassen (Prozessfokus), oder auf das Warum, also darauf, eine gute Note zu schreiben (Ergebnisfokus). Wir nahmen an, dass Prozessfokussierte weniger aufschieben, da sie das Ziel als konkreter wahrnehmen und bei Schwierigkeiten und Rückschlägen von einem Mittel der Zielerreichung zum anderen wechseln können. Wenn Lisa beim erneuten Durchschauen der Biologie-Unterlagen alleine nicht weiterkommt, kann sie sich zum Beispiel mit einer Freundin zum Lernen treffen, anstatt sich ganz vom Lernen zurückzuziehen.

DIE AUTORIN

Dr. Kathrin Krause interessiert sich für lebenslanges Lernen, Motivation und Selbstregulation und hat vor Kurzem ihre Dissertation in Psychologie an der Universität Zürich abgeschlossen. Sie ist Alumna der International Max Planck Research School LIFE, eines internationalen und interdisziplinären Doktorandenprogramms mit Schwerpunkt Lebensspannenforschung an der Universität Zürich und weiteren Standorten in Deutschland und den USA. Kathrin Krause war von 2011 bis 2012 Sprecherin der Zürcher LIFE Fellows. Ihre Forschung wird sie voraussichtlich im Bereich Online-Lernen und Interventionen im Gesundheitskontext in der Schweiz fortsetzen.

In einer ersten Studie haben wir Studierende gebeten, sich in verschiedene Szenarien hineinzuversetzen, die im Studium häufig vorkommen, etwa eine Präsentation für ein Seminar vorbereiten, für eine Prüfung lernen oder eine Hausarbeit schreiben. Dann schätzten sie für jede dieser Situationen ein, ob sie sich eher auf das Endergebnis oder auf den Prozess, also den Weg dorthin, konzentrieren würden und wie sehr sie die jeweiligen Tätigkeiten vor sich herschieben würden, wenn sie die Aufgaben tatsächlich bearbeiten müssten. Es zeigte sich, dass die Studierenden, die sich auf den Prozess der Zielerreichung fokussierten, weniger aufschoben.

Wie sieht es jedoch in einer echten Lernsituation im Alltag der Studierenden aus? Wir befragten Studierende, die auf eine Prüfung hin lernten, über fünf Wochen hinweg immer wieder, wie stark sie das Lernen vor sich hergeschoben haben und ob sie sich dabei auf den Prozess des Lernens (z. B. Folien noch einmal durchgehen, Texte lesen) oder auf das Endergebnis (z. B. eine gute Biologin werden) konzentriert haben. Auch hier zeigte sich, dass Studierende dann weniger aufschoben, wenn sie sich auf den Prozess konzentrierten. Weiter fanden wir, dass Prozessorientierte weniger Versagensangst hatten als diejenigen, die sich nur auf das Ergebnis konzentrierten. Wir nehmen an, dass die Aufgabe den Prozessfokussierten machbarer erschien und nicht wie ein unbezwingbarer Berg, dessen Spitze, im Fall der Prüfung eine gute Note, zu Beginn des Lernens einschüchternd wirkt. Wie man das Ziel wahrnimmt und worauf man sich während der Verfolgung des Ziels konzentriert, hat also einen Einfluss darauf, wie gut man sich selbst in einer schwierigen Lernsituation regulieren kann.

Die gute Nachricht für Schülerinnen, Schüler und Eltern ist: Selbstregulation, also die Fähigkeit, sich realistische Ziele zu setzen, zu planen, wie man vorgeht, sich gegen Ablenkungen zu schützen und am Ball zu blei-

ben, ist erlernbar. Aus unserer Forschung haben wir nun einige Strategien abgeleitet, die dabei helfen können, weniger aufzuschoben:

- **Der Weg ist das Ziel:** Mir klarmachen, wie ich das Ziel erreichen kann. Welche Mittel und Strategien kann ich einsetzen, um für die Prüfung zu lernen?
- **Konkret werden:** Mir so konkret wie möglich überlegen, was ich in der heutigen Lerneinheit, z. B. in den nächsten 30 Minuten, für eine Klassenarbeit lernen möchte.
- **Flexibel bleiben:** Wenn ich nicht weiterkomme, überlege ich mir, welche anderen Dinge ich tun kann, um das Ziel zu erreichen.
- **Fortschritte sichtbar machen:** Am besten schriftlich. Wenn ich sehe, dass ich vorankomme, fühle ich mich besser und merke, dass die Aufgabe zu schaffen ist.
- **Belohnungen aussetzen:** Mir vorstellen, wie gut es mir geht, wenn die heutige Lerneinheit geschafft ist, und mir etwas Schönes gönnen.

.....
Jacobs Foundation
 Die International Max Planck Research School LIFE an der Universität Zürich wird seit 2007 von der Jacobs Foundation gefördert. Als eine der weltweit führenden gemeinnützigen Stiftungen verpflichtet sich die Jacobs Foundation seit 25 Jahren der Forschungsförderung im Bereich der Kinder- und Jugendentwicklung. Die Stiftung möchte künftige Generationen durch die Verbesserung ihrer Entwicklungsmöglichkeiten nachhaltig unterstützen, damit sie produktive und sozial verantwortungsbewusste Mitglieder der Gesellschaft werden können.

