

Neues aus der Mediathek

Teil 18: Prokrastination und was man dagegen machen kann

Was du Heute kannst besorgen, verschiebe ruhig auf Morgen [...], sagt ein altes Sprichwort. Doch das ist vielleicht nicht immer eine gute Idee... Es gibt sogar einen Fachbegriff dafür und zwar „Prokrastination“ (aus dem lateinischen von „Aufschub“, „Vertagung“) oder ganz einfach gesagt auf Deutsch „Aufschieberritis“.

Gründe für Prokrastination:

Die Gründe für die „Aufschieberritis“ sind vielfältig: Oftmals liegt ein Problem darin vor, sich selbst Strukturen zu schaffen, wenn man sich seine Arbeit selbst einteilen will. Auch persönliche Probleme wie Unsicherheit, was man überhaupt erreichen möchte, oder Perfektionismus können dahinterstecken.

Aber was kann man nun dagegen unternehmen? Es gibt gleich mehrere Methoden, der „Aufschieberritis“ den Kampf anzusagen.

Eisenhower-Methode:

Die Idee des Eisenhower-Prinzips ist eine gezielte Kategorisierung von Aufgaben in den vier Kategorien:

- a. Wichtig, aber nicht dringlich
- b. Wichtig und dringlich
- c. Weder wichtig noch dringlich
- d. Nicht wichtig, aber dringlich

Durch die Einteilung der Aufgaben in diese vier Kategorien, wird es einfacher, sich zu entscheiden, womit man sich am nächsten beschäftigen muss.

Quellen:

Abel, Thomas. 2019. Schluss mit der Prokrastination: Tipps gegen das Aufschieben von Aufgaben [online]. [Zugriff am 22. Februar 2021]. Verfügbar unter: <https://aktuelles.uni-frankfurt.de/studium/schluss-mit-der-prokrastination-tipps-gegen-das-aufschieben-von-aufgaben/>

Mock, Uwe. Ohne Jahr. Das Eisenhower-Prinzip. [online]. [Zugriff am 22. Februar 2021.] Verfügbar unter: https://www.lernen-heute.de/selbstmanagement_eisenhower.html

Lisa Beitz. 2018. Pomodoro-Technik: Mit Tomaten-Arbeitseinheiten die Produktivität steigern. [online]. Zugriff am 22. Februar 2021]. <https://www.unicum.de/de/erfolgreich-studieren/lerntipps/pomodoro-technik-mit-tomaten-arbeitseinheiten-die-produktivitaet>

Die Pomodoro-Technik:

Nach dieser Technik stellt man eine Küchenuhr auf 25 Minuten und arbeitet in dieser Zeit vollkonzentriert und ohne Ablenkung durch. Auch alle weiteren Arbeiten werden in 25 Minuten unterteilt, in der konzentriert gearbeitet wird. Danach sind fünf Minuten Pause erlaubt. Nach viermal 25 Minuten Arbeit ist eine lange Pause von 20 bis 30 Minuten empfohlen.

Der lustige Name „Pomodoro-Technik“ kommt übrigens von dem Erfinder der Technik, dem Italiener Francesco Cirillo, der sich eine Küchenuhr in Form einer Tomate (italienisch Pomodoro) auf 25 Minuten einstellte. Und schon war der Name geboren.

Wem die Methoden noch zu kompliziert sind, dem rät Thomas Abel von der Universität Frankfurt folgendes:

Weitere Methoden gegen Prokrastination:

- 1. Prioritäten setzen. Das Wichtigste kommt zuerst!**
- 2. Realistische Ziele setzen.**
- 3. Störung vermeiden (Internet, Handy etc.).**
- 4. Bestimmt Aufgaben bestimmten Tagen zuordnen.**
- 5. Belohnungen für erreichte Ziele stärken die Motivation und das Selbstbewusstsein.**

Allgemein lässt sich nur raten, machen Sie sich eine Liste, was Wichtig ist und zuerst erledigt werden muss, planen Sie sich regelmäßige Arbeitszeiten und auch Pausen ein und belohnen Sie sich für erledigte Aufgaben.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

Quellen:

Abel, Thomas. 2019. Schluss mit der Prokrastination: Tipps gegen das Aufschieben von Aufgaben [online]. [Zugriff am 22. Februar 2021]. Verfügbar unter: <https://aktuelles.uni-frankfurt.de/studium/schluss-mit-der-prokrastination-tipps-gegen-das-aufschieben-von-aufgaben/>

Mock, Uwe. Ohne Jahr. Das Eisenhower-Prinzip. [online]. [Zugriff am 22. Februar 2021.] Verfügbar unter: https://www.lernen-heute.de/selbstmanagement_eisenhower.html

Lisa Beitz. 2018. Pomodoro-Technik: Mit Tomaten-Arbeitseinheiten die Produktivität steigern. [online]. Zugriff am 22. Februar 2021]. <https://www.unicum.de/de/erfolgreich-studieren/lerntipps/pomodoro-technik-mit-tomaten-arbeitseinheiten-die-produktivitaet>