

1. Thema: Motivation – Aufschieben

Oder: Wie ich den inneren Schweinehund überlisten kann

Den inneren Schweinehund kennt fast jede und jeder und gerade in Zeiten von Home-Learning wird er vermehrt gesichtet.

Fast alle haben einen (oder alle 😊) der folgenden „Gründe“ schon genutzt, um sich nicht an die Bearbeitung der Aufgaben zu setzen (Die Liste könnte problemlos erweitert werden):

- Ich bin zu müde
- Ich mache das später
- Das ist viel zu schwer
- Das ist so viel, das schaffe ich eh nicht
- Ich habe so viel wichtigere Dinge zu tun
- Noch eine Runde Playstation, dann fange ich an
- Ich kapier´s eh nicht
- Jetzt lohnt es sich auch nicht mehr anzufangen
- Morgen fange ich an- ganz bestimmt

Das Gemeine am „Inneren Schweinehund“ ist nicht ausschließlich, dass man die Aufgaben nicht erledigt, sondern das **schlechte Gewissen**, was sich anschleicht, dann stetig steigert und einem selbst schöne Beschäftigungen verderben kann.

Förster (Leiter einer Prokrastinationsambulanz in Münster) sagt dazu:

„Das Problem entsteht oft, wenn ich die Möglichkeit habe zu prokrastinieren, sprich, wenn mein Verhalten nicht unmittelbar negative Konsequenzen hat. Wenn ich zum Beispiel Abgabetermine nicht einhalte und diese Handlung kurzfristig folgenlos bleibt, fällt es leichter, die Bearbeitung aufzuschieben. (...) Das Prokrastinationsverhalten entsteht dadurch, dass ich in einer bestimmten Situation darauf ausgerichtet bin, kurzfristig einen positiven Effekt zu bekommen und ebenso kurzfristig einen negativen Effekt zu vermeiden.“
(Interview in: *Zeit online* „Durchatmen und los geht's“, 13.09.2017)

Was passiert, wenn der innere Schweinehund gewinnt:

Kurzfristig geht es einem besser, weil man sich den Aufgaben, den damit eventuell verbundenen Schwierigkeiten und dem Zeitaufwand nicht stellen muss. **Langfristig** leidet man, da das schlechte Gewissen steigt und gleichzeitig vielleicht das Selbstwertgefühl abnimmt, da man wieder nicht das geschafft hat, was man sich vorgenommen hat. Erschwerend kommt hinzu, dass der Berg an Aufgaben weiterwächst und nicht kleiner wird.

Eine stichprobenartige Abfrage von älteren Schüler*innen vom OHG hat ergeben, dass ausnahmslos alle das Problem kennen, dass die Bearbeitung von Aufgaben aufgeschoben wird. Insbesondere die ungewohnte Situation des Home-Learnings gepaart mit einer Flut an Aufgaben zu Beginn der jeweiligen Woche hat viele zunächst überfordert und den inneren Schweinehund gestärkt.

Ratschläge und Praxistipps von Schüler*innen (OHG), die helfen können, gegen den inneren Schweinehund zu bestehen:

- **Ein fester „Stundenplan“:**
 - Anfang und vor allem Ende sind klar definiert
 - Ohne klares Ende in Sicht, fehlt die Motivation überhaupt zu beginnen
 - klarere Strukturierung des gesamten Tages: Rituale aufbauen
 - immer zur selben Zeit aufstehen
 - Arbeitsplatz so gestalten, dass er eine gute Arbeitsatmosphäre ermöglicht
 - Klarer Arbeitsplan: Was möchte ich heute genau schaffen?
 - präzise Angaben: nicht nur die Fächer nennen, sondern:
 1. Text:“...“ lesen und zusammenfassen,
 2. BBB Konferenz, Fragen, die ich habe.....
 3. ...
 - Manchen hilft es, einzelne Aspekte abzuhaken – ein Haken zeigt ganz objektiv, dass man schon was geschafft hat, egal, wieviel noch kommt
 - Wecker stellen – danach Belohnung: Smoothie, Netflixserie, Bewegung, Gitarre üben
- **Einteilung der Aufgaben in machbare Abschnitte**
 - Zu viele Aufgaben überfordern und demotivieren
 - „echte“ Pausen sind wichtig
- **Belohnungen nach erledigten Aufgaben/Abschnitten**

Beachte auch die folgenden Tipps und versuche sie anzuwenden, wenn Du Deine Zeit am Schreibtisch verkürzen möchtest

1. Häufig hilft eine ruhige und angenehme **Lernumgebung** ohne Ablenkung (verbanne Dein Handy für eine festgelegte Zeit des Lernens und Arbeitens). Jede Ablenkung verbraucht wertvolle Zeit, da die Konzentration unterbrochen wird und erst wieder aufgebaut werden muss. Wenn Du kürzer am Schreibtisch sitzen möchtest, dann leg das Handy mal weg.
2. **Feste Gewohnheiten** schaffen. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wenn Du es schaffst, Deine Lernzeit zu ritualisieren, dann ist die Hemmschwelle gleich viel niedriger mit dem Lernen zu beginnen und Du sparst wieder Zeit, da Du Deinen inneren Schweinehund nicht täglich neu bekämpfen musst.
3. Leichter gesagt als getan, aber versuch **das Prinzip „Ich setze mich hin und fange direkt an“** umzusetzen.
4. Erstelle einen **Lernplan** mit **Etappenzielen**. Verschaffe Dir zu Beginn der Woche einen Überblick über die zu bearbeitenden Aufgaben. Erstelle Dir einen groben Zeitplan, in dem Du die grobe Bearbeitungsreihenfolge festlegst.
5. **Belohn** Dich und Dein Gehirn mit **Pausen**. Nur durch Pausen und ausreichend Schlaf kann das Wissen überhaupt abgespeichert und Leistungsfähigkeit gewährleistet werden.