



Sind Sie impulsiv? Dann schieben Sie eher auf ... Foto: Fotolia.

«Morgen ist auch noch ein Tag!»

Wie wir ticken, wenn wir aufschieben. Wir alle schieben hin und wieder mühsame Aufgaben vor uns her – ganz besonders dann, wenn wir im Rahmen einer Aus- oder Weiterbildung längere Arbeiten schreiben müssen.

Nicht selten werden Weiterbildungen gar nie abgeschlossen, weil die Modularbeit, der Fallbericht oder die Zertifikatsarbeit nicht eingereicht wird. Doch warum schieben wir auf? Warum sind wir bei Abschlussarbeiten besonders gefährdet, die Arbeit liegen zu lassen? Und hat die Aufschieberei vielleicht auch etwas mit der Persönlichkeit zu tun? Die Forschung zeigt, dass mehrere Variablen darüber bestimmen, ob wir eine Aufgabe vor uns herschieben. Die wichtigsten hat Dr. Piers Steel in einer Formel dargestellt. Mit ihr lässt sich ziemlich genau feststellen, wer was aufschiebt. Zudem lassen sich unterschiedliche Gründe für das Aufschieben ausmachen. Sie lautet:

$$\frac{(\text{Erwartung} \times \text{Wert})}{(\text{Impulsivität} \times \text{Zeit})} = \text{Motivation}$$

Sehen wir uns diese Variablen im Detail an:

Je geringer die Erfolgserwartung, desto eher schieben wir auf

Je eher wir glauben, dass wir durch eigene Anstrengung zu einem guten Ergebnis kommen können, desto eher packen wir eine Aufgabe an. Je unsicherer wir uns fühlen, desto eher schieben wir auf.

In diesem Fall denken wir zum Beispiel:

- «Ich weiss gar nicht, wo ich anfangen soll!»
- «Ich konnte noch nie gut schreiben!»
- «Ich habe keine Ahnung, wie dieses Literaturverzeichnis aussehen soll.»

Je wertloser die Aufgabe, desto eher schieben wir auf

Nicht nur die Erfolgserwartung bestimmt, ob wir eine Aufgabe in Angriff nehmen. Wir fragen uns auch, welchen Wert diese Aufgabe für uns hat. Je weniger Sinn wir einer Tätigkeit abgewinnen können, desto schwieriger wird es, sich aufzuraffen. Typische Gedanken, die zum Aufschieben führen sind in diesem Fall:

- «Das ist doch die reinste Sisyphusarbeit.»
- «Diese Arbeit liest kein Mensch!»
- «Diese Vorgaben machen doch keinen Sinn!»

Je mehr Zeit wir haben, desto eher schieben wir auf

Abschlussarbeiten laden nicht nur deshalb zum Aufschieben ein, weil sie uns mit einer Vielzahl von Herausforderungen konfrontieren und uns oft als wenig gewinnbringend für unseren Alltag erscheinen. Erschwerend kommt hinzu, dass es meist nur eine einzige Deadline am Ende des Projekts gibt. Je grösser das Projekt ist und je weiter entfernt der Abgabetermin ist, desto geringer erscheint uns die Notwendigkeit, genau heute einen ersten Schritt zu unternehmen.

Wir denken:

- «Das hat auch morgen noch Zeit.»
- «Ich muss auch noch den Unterricht von morgen vorbereiten. Wenn ich danach noch Zeit habe, fange ich an.»

Wir schieben umso mehr auf, je impulsiver wir sind

Schliesslich bestimmt eine Persönlichkeitseigenschaft darüber, wie oft und wie sehr wir aufschieben: Impulsivität! Sehr impulsive Menschen handeln stark lustgetrieben. Es gelingt ihnen kaum, ihre Bedürfnisse aufzuschieben. Das Gegenteil von hoher Impulsivität wäre Selbstdisziplin: Die Fähigkeit Unlust, Frust und andere negative Gefühle zu überwinden und die wichtigen Dinge anzupacken.

Impulsive Menschen denken oft:

- Ich bin gerade nicht in Stimmung ...
- Darauf habe ich keine Lust ...
- Ich möchte jetzt lieber ... xy mache ich später ...
- Das ist langweilig ...

Zurück zur Aufschieber-Formel

Setzen wir alles zusammen: Wir schieben also vor allem dann auf, wenn uns eine Arbeit mühsam und nutzlos erscheint, wir uns diese nicht zutrauen, der Abgabetermin in weiter Ferne liegt und wir im allgemeinen Mühe damit haben, unsere momentanen Bedürfnisse hintenanzustellen, um unsere Ziele zu erreichen. Jedoch: Jede einzelne Variable kann bereits für sich genommen dazu führen, dass wir aufschieben.

Diese Formel ist deshalb wertvoll, weil sie es uns erlaubt, genauer hinzusehen, wo das Problem liegt. Nehmen wir an, Sie schieben das Schreiben einer Arbeit auf. Dies könnte vorwiegend daran liegen, dass Sie:

1. Nicht wissen, wie Sie diese Aufgabe bewältigen sollen.
2. Die Arbeit als wertlos oder sinnlos betrachten.
3. Die Arbeit zu gross und die Deadline zu weit weg ist.
4. Sie wenig Selbstdisziplin haben.

Je nachdem wären andere Vorgehensweisen sinnvoll. Im ersten Fall bräuchten Sie vor allem genaueres Wissen zum Vorgehen: Beschaffen Sie sich mehrere Arbeiten von Personen, die diesen Studiengang bereits abgeschlossen haben und informieren Sie sich über die Qualitätskriterien. Im zweiten Fall

müsste die Arbeit stärker mit persönlich relevanten Zielen verknüpft werden. Ein Anfang dazu bietet die Frage: «Welche Gründe habe ich, diese Arbeit zu schreiben? Was kann ich dabei lernen?» Listen Sie alles auf, was Ihnen einfällt. Falls Impulsivität und ein weit entfernter Abgabetermin das Problem darstellen, könnte mehr Struktur sinnvoll sein, indem Sie beispielsweise mit der Person, die Sie betreut oder mit einem Coach mehrere Teilziele mit «Mini-Deadlines» vereinbaren. Aber auch das gemeinsame Schreiben mit und regelmässiges Feedback von Kollegen oder die Wahl eines Arbeitsplatzes mit wenig Ablenkungsmöglichkeiten wie eine Bibliothek können Abhilfe schaffen. Sind die Probleme schwerwiegender, kann ein Lerncoaching helfen, Lösungen zu entwickeln.

Fabian Grolimund

Zur Person



Fabian Grolimund ist Psychologe, Autor und Leiter der Akademie für Lerncoaching in Zürich, die für Lehrpersonen Weiterbildungen im Bereich Lern-

coaching anbietet. Weitere Informationen: www.weiterbildung-lerncoaching.ch, www.mit-kindern-lernen.ch



Auf den Pädagogen kommt es an

Besuchen Sie unsere Fortbildungsveranstaltungen für Lehrpersonen. Jetzt anmelden!

Jahresprogramm 2016/2017 unter:
www.technorama.ch/lehrerinformationen

