

Mach ich ... jetzt!



Aufschieberitis »Nur noch eine rauchen!«, »Sobald die Folge zu Ende ist!«, »Ein kurzes Nickerchen, und dann fang ich an!«. Wenn es um Ausreden geht, sich vor Uni-Arbeit zu drücken, kennt Kreativität bekanntlich keine Grenzen. Prokrastination (eingedeutscht: »Aufschieberitis«) ist eine Lern- und Arbeitsstörung, von der jeder zweite Studierende in einem Maße betroffen ist, das sich negativ auf die Studienleistung auswirkt. Das hat eine Umfrage bei College-Studierenden in den USA ergeben. Die Universität Münster hat sogar eine Prokrastinationsambulanz eingerichtet, die Abhilfe schaffen soll. In ihrem Jahresbericht heißt es, Aufschieben führe bei zehn Prozent der Studierenden gar zu Leiden wie Schuldgefühlen und Angstzuständen. Der Schweizer Psychologe Fabian Grolimund hat deshalb das Buch »Vom Aufschieber zum Lernprofi« geschrieben, einen Ratgeber für all jene, die nicht zu Potte kommen. Hier verrät er drei Erste-Hilfe-Maßnahmen bei akuter Aufschieberitis:



Was tun, wenn ...

... ich denke,
»ich schaffe das nicht«?

Notiere dir zehn kleine Aufgaben, die du sicher erledigen kannst. Für eine Bachelorarbeit könnte das lauten: »Deckblatt gestalten« oder »bei Amazon einen Überblicksband zum Forschungsthema bestellen«. Erledige eine Aufgabe, schiebe neun auf.

... ich denke,
»ich kann das nicht formulieren«?

Nicht zu viel nachdenken, einfach machen. Schreibe eine ganz grobe, gern auch grottenschlechte Erstversion mit allem, was du für wichtig hältst. Am nächsten Tag schreibst du davon ausgehend eine neue, besser ausformulierte Arbeit.

... mich negative Gefühle überfallen
und ich mich wie gelähmt fühle?

Steh zu deinen Gedanken und schreibe sie ehrlich auf: »Ich bin ein Versager«, »Ich würde am liebsten flennen«, »Alle anderen sind besser«. Nur wer sich seiner Ängste bewusst ist, kann sie überwinden!



DAS IST KARLHEINZ

Karlheinz ist ein richtiger Deutscher. Und er ist verdammt wütend.

DAS IST HASNAIN

Hasnain ist auch ein richtiger Deutscher, SPIEGEL-Journalist und bläst Karlheinz den Marsch.



DAS IST IHR SCHLAGABTAUSCH

272 S. | € 10,00 (D) | € 10,30 (A) | CHF 13,90 (empfl. VK-Preis)



50 x
Paroli auf
Fremden-
hass

