

PRO1:
Mein Prokrastinationsverhalten

Stellen Sie sich einen Timer auf 6 Minuten und notieren Sie, was Ihnen zu den folgenden Fragen einfällt. Falls Ihre Gedanken stocken, kritzeln Sie so lange mit dem Stift auf Papier, bis weitere Ideen kommen.

Welche Tätigkeiten schiebe ich auf?

Was tue ich stattdessen?

In welchen Situationen fühle ich mich im Gegensatz dazu tatkräftig?

PRO2

Fragebogen zu Gründen akademischer Prokrastination

adaptiert nach Patrzek et al. (2014)

*Im Folgenden geht es um die Gründe für Ihr Aufschieben im Studium.
Bitte geben Sie an, inwieweit die nachstehenden Gründe auf Ihr Aufschieben im Studium zutreffen.*

Mangelndes Zeitmanagement

- weil ich bei der Planung der Aufgabenbearbeitung die zur Verfügung stehende Zeit überschätze.
- weil ich bei meiner Planung die Zeit für die Aufgabenbearbeitung unterschätze.
- weil ich mir bei der Planung der Aufgabenbearbeitung unrealistische Ziele setze.

Mangelnde Selbstmotivation

- weil ich mich nicht motivieren kann, mit der Bearbeitung meiner Aufgaben zu beginnen.
- weil ich mich nicht motivieren kann, meine Aufgaben zu Ende zu bringen.
- weil ich mich nicht motivieren kann, die Aufgabenbearbeitung fortzusetzen.

Mangelndes Durchhaltevermögen

- weil es mir schwer fällt, an meinen Aufgaben ausdauernd zu arbeiten.
- weil es mir schwer fällt, über einen längeren Zeitraum bei der Aufgabenbearbeitung dabei zu bleiben.
- weil es mir schwer fällt, mich auf meine Aufgaben zu konzentrieren.

Mangelnde Studierkompetenz

- weil ich nicht weiß, wie ich mit der Bearbeitung meiner Aufgaben anfangen soll.
- weil ich nicht weiß, wie ich bei inhaltlichen Schwierigkeiten meine Aufgaben bearbeiten soll.
- weil ich nicht weiß, wie ich wichtige Inhalte für die Bearbeitung meiner Aufgaben auswählen soll.

Mangelndes Selbstvertrauen

- weil ich eine schlechte Meinung von mir selbst habe.
- weil ich wenig Selbstvertrauen habe.
- weil ich an meinen Fähigkeiten zweifle.

Fragebogen zu Gründen akademischer Prokrastination

adaptiert nach Patrzek et al. (2014)

Perfektionismus

- weil ich im Studium besonders gut sein möchte.
- weil ich besonders gute Noten haben möchte.
- weil ich im Studium Andere mit besonders guten Leistungen beeindrucken möchte.

Angst

- weil ich Angst habe, mich vor Anderen zu blamieren.
- weil ich Angst habe, meine Aufgaben im Studium nicht bewältigen zu können.
- weil ich Angst habe, meine Aufgaben im Studium schlecht zu machen.

Arousal-Procrastination

- weil ich erst unter Druck mein Bestes im Studium geben kann.
- weil ich unter Druck im Studium am besten arbeiten kann.
- weil ich unter Druck im Studium bessere Leistungen erbringe.

Unsicherheit bzgl. des Studiums

- weil ich mir unsicher bin, ob ich mein Studium fortführen möchte.
- weil ich unsicher bin, ob meine Entscheidungen im Studium die richtigen sind.
- weil ich nicht weiß, ob meine Studiumsausrichtung meinen derzeitigen Interessen entspricht.

Früherer Erfolg trotz Aufschieben

- weil mein Aufschieben in der Vergangenheit keine negativen Konsequenzen für mich hatte.
- weil ich meine Aufgaben in der Vergangenheit trotz meines Aufschiebens noch rechtzeitig fertig bekommen habe.
- weil ich in der Vergangenheit trotz meines Aufschiebens erfolgreich war.

Aversive Aufgabe

- weil ich meine Aufgaben sinnlos finde.
- weil ich meine Aufgaben langweilig finde.
- weil mir meine Aufgaben keinen Spaß machen.

Aufwendige Aufgabe

- weil meine Aufgaben für mich umfangreich sind.
- weil meine Aufgaben für mich anstrengend sind.
- weil meine Aufgaben für mich aufwändig sind.

Aus:

Patrzek, J., Grunschel, C., König, N., & Fries, S. (2014). Fragebogen zu Gründen akademischer Prokrastination. *Diagnostica*.

PRO3:
Beobachtungsaufgabe für Video I

Bitte protokollieren Sie auf den nächsten beiden Blättern ihr Arbeits- und Aufschiebeverhalten in den nächsten Tagen. Das Eintragen dauert pro Tag 3-5 Minuten. Dieses Arbeitsblatt geht von 5 Arbeitstagen in der Woche aus.

Arbeitsprotokoll

Tragen Sie Ihre tägliche tatsächliche Arbeitszeit ein, also die Zeit, in der Sie produktiv an Ihrem Projekt gearbeitet haben.

Wochentag					
Arbeitszeit in Minuten					

Beobachtungsaufgabe für Video I

Aufschiebe-Episode

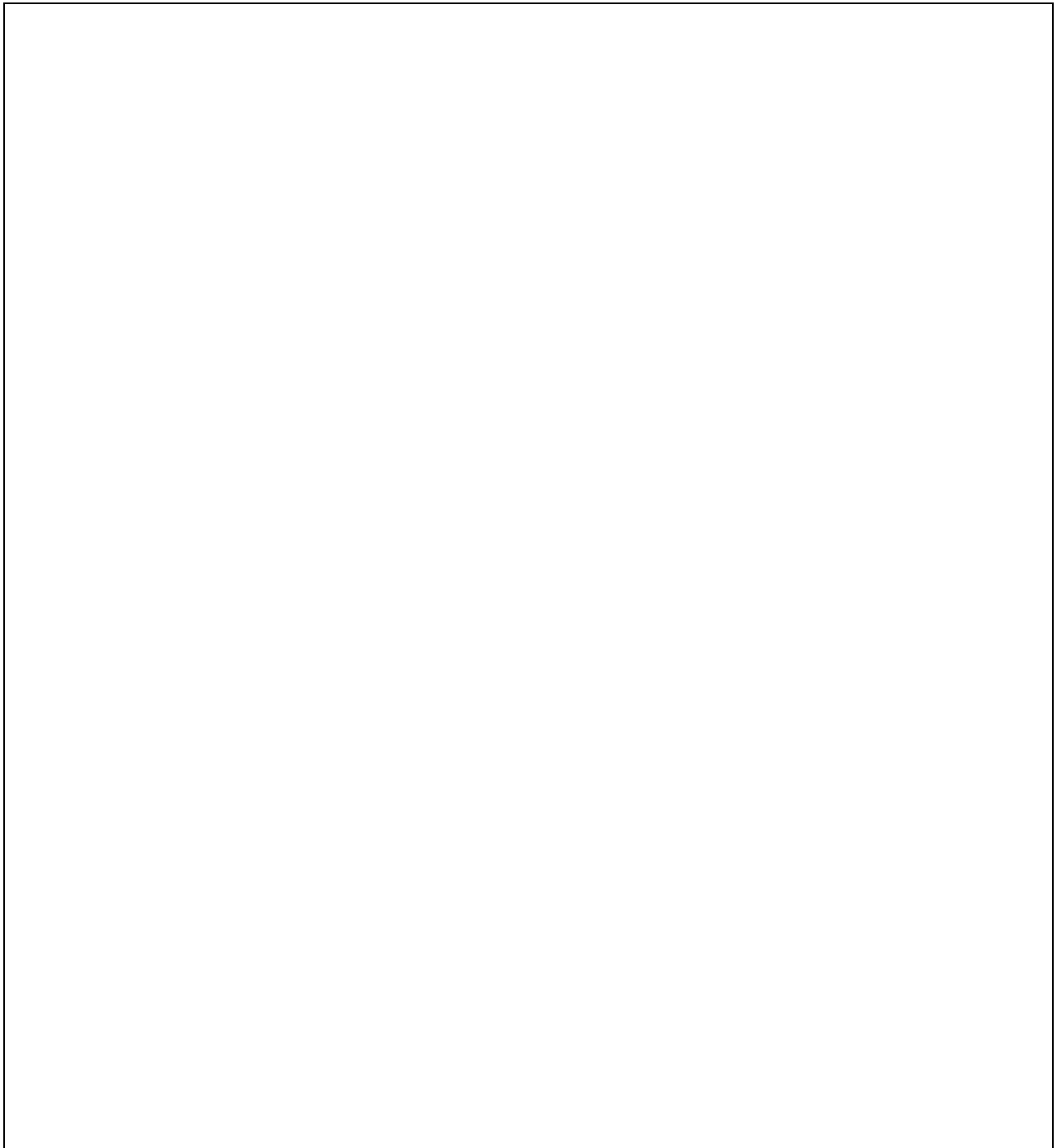
Falls vorhanden, protokollieren Sie außerdem an maximal 5 Tagen je eine Aufschiebe-Episode nach den genannten Kriterien.

Uhrzeit	Aufgeschobene Tätigkeit	Stattdesse ausgeführte Tätigkeit	Gefühle vor dem Aufschieben	Gefühle beim Aufschieben

PRO4:
Auswertung der Beobachtungsaufgabe

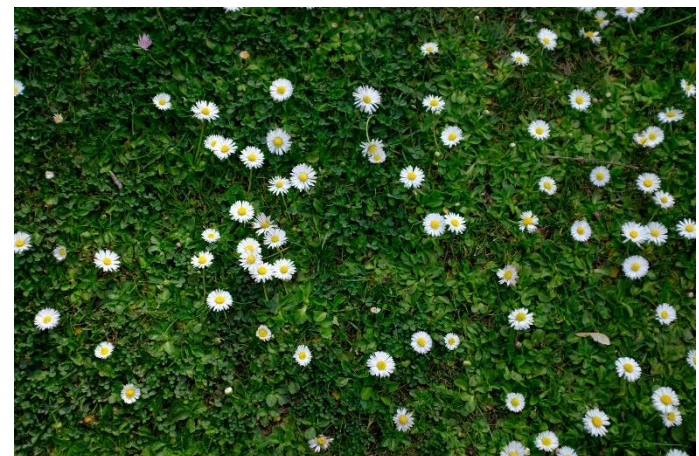
Stellen Sie sich einen Timer auf 5 Minuten und notieren Sie, was Ihnen zu der folgenden Fragen einfällt. Falls Ihre Gedanken stocken, kritzeln Sie so lange mit dem Stift auf Papier, bis weitere Ideen kommen.

Welche Einstellung habe ich zum Lernen bzw. dem Projekt, an dem ich gerade arbeite? Welche Gedanken und Gefühle habe ich, wenn ich an dieses Projekt denke?

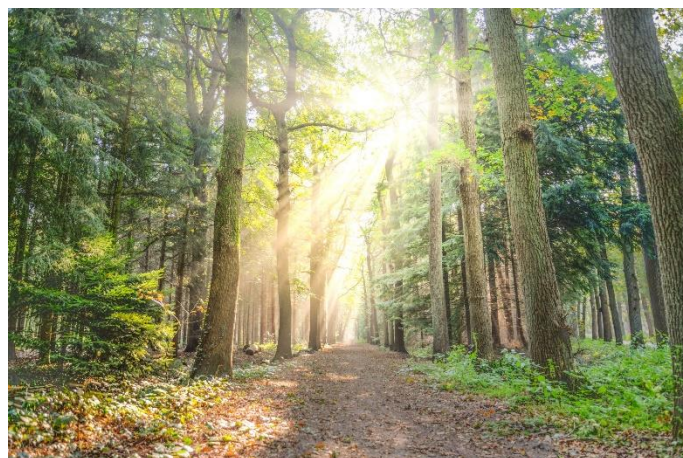
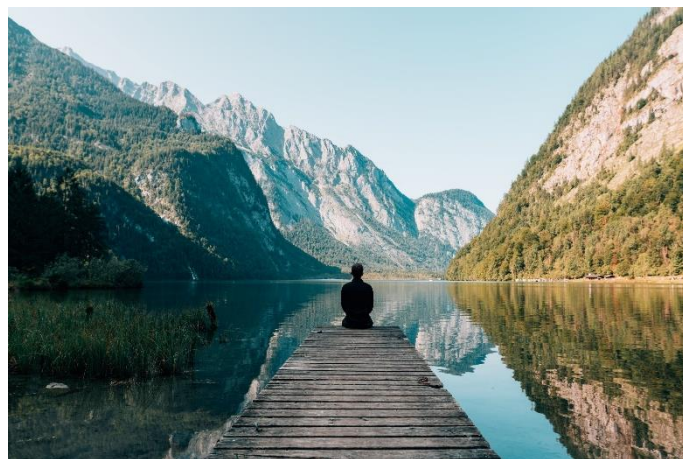


PRO5:

Bildauswahl: Welches Bild spricht mich am meisten an?



Bildauswahl: Welches Bild spricht mich am meisten an?



Linkliste zu den Bildern

Obst und Gemüse:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/essen-frisch-frucht-gemuse-1508666/>

Mädchen fotografiert Ruine:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/alt-architektur-bekannt-beruhmt-2087391/>

Straße mit Blumen:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/alte-straaye-architektur-bla-hende-pflanzen-burgersteig-2849223/>

Katze und Hund:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/chillen-draussen-entspannen-freunde-46024/>

Verschneite Alpen:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/abenteuer-abhang-alpen-alpin-714258/>

Gänseblümchen:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/natur-blumen-sommer-garten-4044065/>

Vogel auf Zweig:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/vogel-blumen-tier-pflanze-70069/>

Seeblick:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/aussicht-baume-berge-dock-747964/>

Schilf am Strand:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/dammerung-draussen-dune-dunen-662994/>

Waldweg:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/baume-beratung-blatter-draussen-615348/>

Adler im Flug:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/adler-berge-dammerung-dessert-755385/>

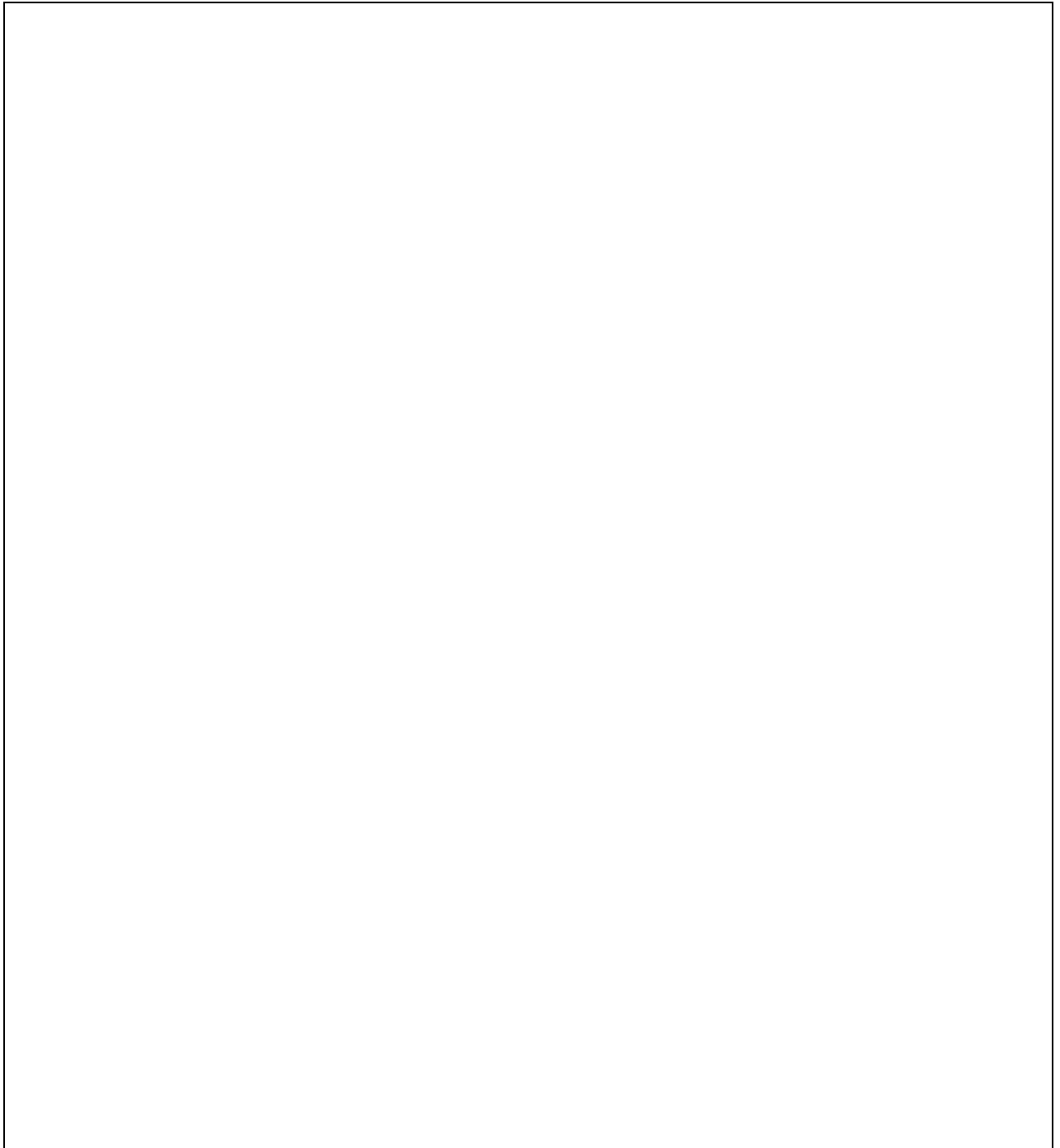
Segelboot:

<https://www.pexels.com/de-de/foto/ausruhen-berge-boot-draussen-273886/>

PRO6:
Positive Assoziationen zu Ihrem Bild

Öffnen Sie Ihr ausgewähltes Bild mit einem der Links im Browser oder fotografieren Sie es mit dem Handy ab. Positionieren Sie es gut sichtbar. Stellen Sie einen Timer auf 3 Minuten, und schreiben Sie alle positiven Gedanken und Assoziationen auf, die Ihnen zu diesem Bild kommen.

Welche positiven Assoziationen habe ich zu diesem Bild?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their positive associations to the image.

PRO7:
Mein Mottoziel erstellen

~~„Ich werde angstfrei lernen“~~

Regeln zur Formulierung

- Ich-Form
- Präsens
- „ich erlaube/ gönne/genieße“ statt „ich möchte/kann/will“
- Verneinungen, „un-“, „-los“ vermeiden
- Kurz halten

„Ich gehe mit Kraft meinen Weg.“

Formulieren Sie auf Basis Ihrer Erkenntnisse auf der Auswertung der Beobachtungsaufgabe und Ihren positiven Bildassoziationen ein Motto. Sprechen Sie es zwischendurch laut aus, um zu überprüfen, ob es sich stimmig anfühlt.

PRO8:

Mein Motto verankern

Legen Sie mehrere Erinnerungshilfen fest, die Ihnen dabei helfen, Ihr Motto möglichst häufig mental zu aktivieren.

Stationäre Erinnerungshilfen sind für mich....

(Erinnerung hat einen festen Platz, z.B. Bild aufhängen, Bildschirmschoner...)

Mobile Erinnerungshilfen sind für mich....

(Erinnerung kann mitgenommen werden, z.B. Schlüsselanhänger mit Symbol, Spruch im Geldbeutel, Handy-Hintergrund, ...)

PRO9:
Ideen für Einstiegsrituale

Notieren Sie hier Ideen für mögliche Einstiegsrituale, die Ihnen das Anfangen erleichtern. Wählen Sie danach mindestens eins aus, das Sie in der nächsten Woche ausprobieren.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write down ideas for starting rituals.

PRO10:
Beobachtungsaufgabe für Video II

Bitte protokollieren Sie auf den nächsten beiden Blättern ihr Arbeits- und Aufschiebeverhalten in den nächsten Tagen. Das Eintragen dauert pro Tag 3-5 Minuten. Dieses Arbeitsblatt geht von 5 Arbeitstagen in der Woche aus.

Arbeitszeitprotokoll

Tragen Sie Ihre tägliche tatsächliche Arbeitszeit ein, also die Zeit, in der Sie produktiv an Ihrem Projekt gearbeitet haben.

Wochentag					
Arbeitszeit in Minuten					

Protokoll einzelner Arbeitsaufgaben

Bitte dokumentieren Sie in dieser Tabelle genau, welche einzelnen Unteraufgaben Sie für Ihr Projekt erledigt haben. Schätzen Sie vor der Erledigung der Aufgabe, wie lange Sie dafür brauchen. Nach der Erledigung notieren Sie die tatsächlich benötigte Zeit.

Aufgabe	Geschätzte Dauer	Tatsächliche Dauer

PRO11:

Auswertung der Beobachtungsaufgabe

Schauen Sie sich die Aufzeichnungen zu Ihren Arbeitszeiten aus den letzten beiden Wochen sowie die Aufzeichnung der Aufwandsschätzung der Unteraufgaben der letzten Woche an. Beantworten Sie darauf basierend folgende Fragen.

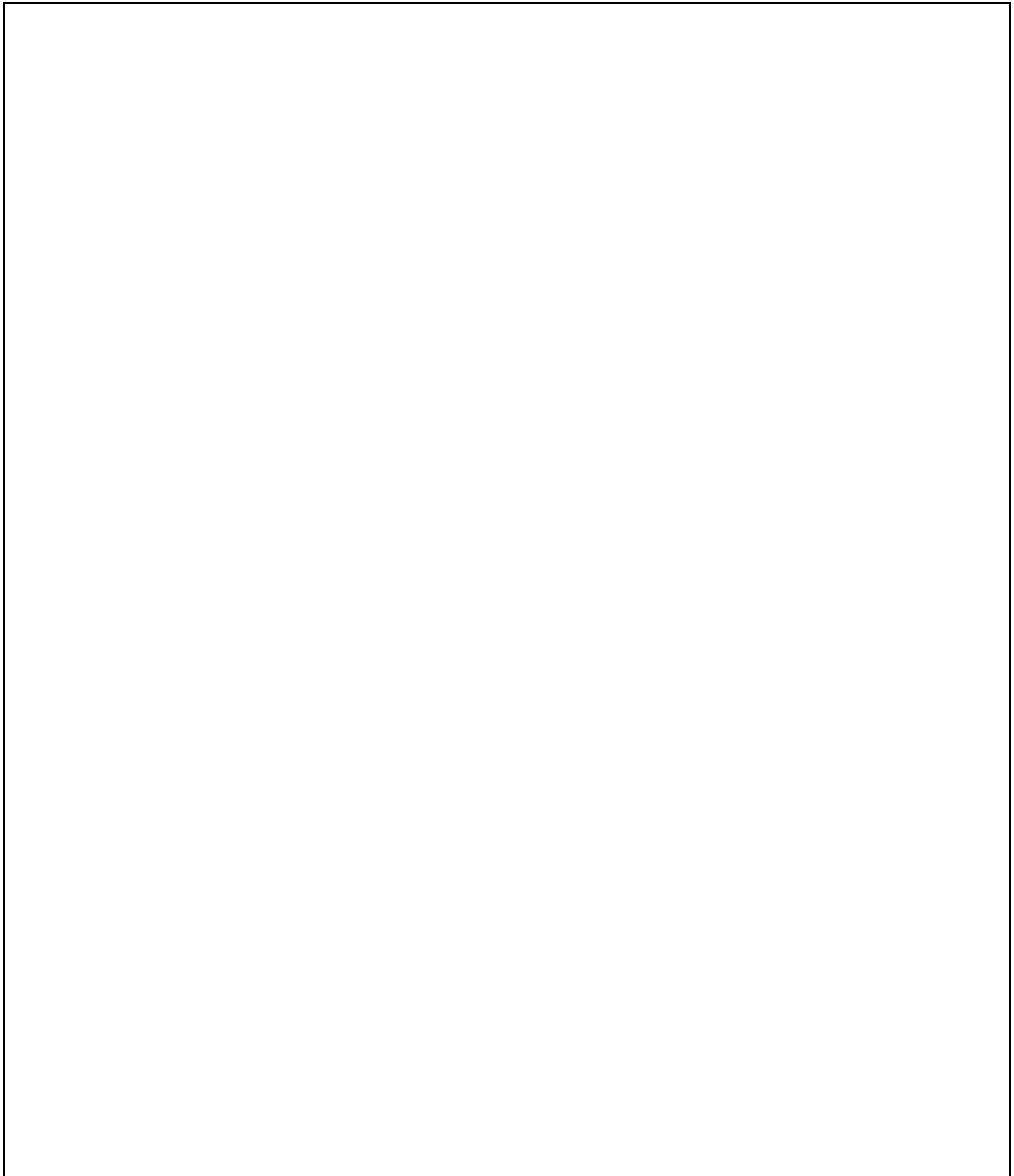
- Wie lange kann ich an einem Tag realistisch konzentriert arbeiten?
- An welchen Tagen und zu welchen Tageszeiten klappt das Arbeiten besser, wann klappt es nicht so gut?
- Wie realistisch habe ich die Dauer der Unteraufgaben eingeschätzt?
- Welche Aufgaben habe ich eher unterschätzt, welche überschätzt?
- Zu welcher Tageszeit erledige ich am liebsten welche Art von Aufgaben?

PRO12:**Arbeitsplan für die nächste Woche**

Planen Sie hier Ihre Arbeit in den nächsten 7 Tagen. Berücksichtigen Sie Pausen, zwei arbeitsfreie Tage und weitere Verpflichtungen. Definieren Sie Beginn und Ende der Arbeit, und planen Sie zwei Arbeitseinheiten pro Tag ein.

PRO13:
Störungen meiner Arbeit

1. Bitte sammeln Sie im unteren Feld alle Störungen, die während Ihrer Arbeit auftreten.
2. Markieren Sie dann innere Störungen (Hunger, Drang auf Smartphone zu schauen, ...) in einer Farbe und äußere Störungen (Lärm, Anruf, ...) in einer anderen Farbe.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to list and mark work interruptions as instructed in the text above.

PRO14:
Wenn-Dann-Pläne

Wählen Sie aus den eben gesammelten Störungen 5 aus, und formulieren Sie je 1-2 Wenn-Dann-Pläne. Schreiben Sie diese in ganzen Sätzen auf.

Störung	Wenn X auftritt, dann tue ich Y....