

Tipps gegen Prokrastination

Häufig beklagen Studierende (und Dozierende!) heutzutage wie schwer es ist, sich zu konzentrieren. Man schiebt Aufgaben vor sich her.

Es viele Tipps zum Thema Prokrastination online, die Sie beherzigen können. Ich teile mit Ihnen fünf hart erprobte Tipps von mir:

- **Sich klar machen, dass man frei ist:** Oft entsteht eine emotionale Blockade, weil man das Gefühl hat, man wird zu etwas gezwungen. Es hilft, klar zu machen, dass man gar nichts machen muss. Man muss kein Studium abschliessen, keine Hausarbeit schreiben. Das hat alle Konsequenzen, wenn man's nicht macht. Aber es ist Ihre Wahl, ob Sie dies oder jenes machen.
- **Salami-Technik:** große Aufgaben in kleineren teilen. Dann besteht das Monster der Hausarbeit plötzlich nur aus kleinen Teilen, und der erste Teil kann man ein bisschen angehen.
- **Tagesplanung:** die kleinen Teilen ziemlich genau terminieren. Ohne Plan, stolpert man eher in den Tag hinein.
 - Heißt: *am Abend vorher* den nächsten Tag planen. 9 Uhr Aufgabe 1, 10 Uhr Aufgabe 2, 11 Uhr Aufgabe 3.
 - Evtl. *mit (kleinen) Pausen*, wo man sich streckt, geht, und etwas Wasser trinkt.
 - *Schönes planen:* z.B. einen Spaziergang nach dem Mittagessen, Entspannung und Soziales am Abend.
- **Nur Starten / „Nur 5 Minuten“.** Man verliert viel Zeit, weil man nicht anfangen will. Ein Trick ist, Sie sagen zu sich selbst: ich mache nur 5 Minuten. Dann sind Sie schon dabei.
- **Internet weg!** Das Laptop und Handy rigoros auf Flugzeugmodus stellen, oder gar das häusliche W-LAN für 3-4 Stunden am Stück ausstöpseln! Denn es ist schier unmöglich, konzentriert zu arbeiten, wenn viele Unterbrechungen kommen, durch Handy, Email usw.. Ich habe meine Master- und Doktorarbeiten nur geschafft, weil in gewissen Phasen zwischen 8-12 und 14-18 Uhr mein WLAN aus war!