

Wird diese Nachricht nicht richtig dargestellt, klicken Sie bitte **hier**.  
*Please scroll down for the English version.*

willkommen zur neunten Ausgabe unseres Newsletters - heute zum Thema "**Schluss mit dem ewigen Aufschieben**".



Photo by Brett Jordan by unsplash

## **„Müde macht uns die Arbeit, die wir liegen lassen, nicht die, die wir tun.“ Marie von Ebner-Eschenbach**

*Ich sollte mich heute auf die anstehende Klausur vorbereiten.“ „Ich gehe erst noch schnell einkaufen, bevor ich anfangen, Statistik zu lernen.“ „Bis zur Abgabe der Hausarbeit ist noch jede Menge Zeit- ich fange morgen an.“ „Die zu lernende Stoffmenge ist riesig, ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll.“*

Kennst du diese oder ähnliche Gedanken bzw. Verhaltensweisen, wenn du an Aufgaben denkst, die im Rahmen deines Studiums zu erledigen sind? Gerade im Studium ist es immer wieder erforderlich, sich selbst und sein Lernen zu organisieren und zu strukturieren. Das ist nicht immer leicht und die meisten Studierenden empfinden es als Herausforderung. Die gute Nachricht ist: Es ist erlernbar.

In diesem Newsletter wollen wir dir praktische Strategien vorstellen, wie du deine Arbeit bzw. dein Lernen besser anpacken und dich auf das Wesentliche konzentrieren kannst. Zunächst lohnt ein kurzer Blick auf die Wirkfaktoren der „Aufschieberitis“ (lat. „Prokrastination“) und die Gründe, warum Menschen prokrastinieren.

## Wie wirkt die „Aufschieberitis“?

Eine wichtige Aufgabe steht an und wird nicht erledigt. Druck entsteht. Die obigen Gedanken können entstehen und dazu führen, dass die Aufgabe geschoben und durch angenehmere Tätigkeiten ersetzt wird. Die negativen Gefühle lassen nach und kurzfristig entsteht ein besseres Gefühl. Da die Aufgabe nach wie vor nicht erledigt wurde, kommen der Druck des Unerledigten und das schlechte Gewissen zurück. Um diesem zu entgehen, wird weiter aufgeschoben. Ein Teufelskreis kann entstehen:



## Warum schieben Menschen Aufgaben auf?

Die Gründe sind vielfältig und individuell, zum Beispiel:

- Vermeidung von Unlust
- fehlender Glaube an den Erfolg
- Unattraktivität der Aufgaben
- Deadline zeitlich weit entfernt
- Versagensängste
- Erfolgsängste (mit Abschluss des Studiums endet zum Beispiel das als angenehm erlebte Studierendenleben)
- Depressivität
- Perfektionismus
- Hochgefühl, wenn Aufgaben auf den letzten Drücker erledigt werden

## „Do it now“, aber wie?

Es braucht Zeit und vor allem Geduld, um erlernte Gewohnheiten, Gedanken, Verhaltensweisen, etc. wieder zu verlernen. Es gibt keine Patentrezepte, wie das Dranbleiben gelingen kann, aber schon kleine Dinge können dir eventuell helfen:

# 1. Den eigenen Anspruch senken

Viele Studierende, die aufschieben, haben den Anspruch, bis zur Erschöpfung zu lernen („Da ich heute nichts getan habe, lerne ich morgen doppelt so viel.“). Was liegt da näher, als diesem zunehmenden Stress zu entgehen und sich anderen Aufgaben zu widmen?

Du kannst diesen Druck reduzieren, indem du kurze und effektive Arbeitsphasen planst und durchführst. Starte zum Beispiel mit kurzen, täglichen Lernsessions von maximal 30 Minuten. Setz dich an deine Aufgabe, stell den Timer deines Handys, leg los und überleg nach dem Klingeln, ob du weiterarbeiten oder die Arbeit einstellen willst. Auch wenn du nicht weiter machst, hast du etwas getan – und vor allem: angefangen. Vorher kann dir ein laut aufgesagter Satz (z. B. „In den kommenden Minuten bearbeite ich...“) Orientierung geben.

Wähl am besten einen mittelschweren inhaltlichen Einstieg: Zu leichte Aufgaben werden dich nicht anspornen und zu schwierige demotivieren dich eher.

Benutzt du häufig Konjunktive (z. B. „Ich müsste anfangen zu lernen.“, „Ich müsste mich auf die Klausur vorbereiten.“, etc.), setzt die Ziele nicht um und fühlst dich dann (wieder) schlecht? Formuliere machbare und konkrete Ziele (z. B. „Ich werde morgen von 10-12 Uhr in der Bibliothek das Kapitel xy des Fachbuchs xy lesen und nachmittags frei nehmen.“).

## 2. Würdigung von Fortschritten

Menschen, die aufschieben, werten sich häufig selbst ab („Ich habe heute gar nichts geschafft“, „Ich verstehe das nie“, „Ich komme überhaupt nicht voran“, etc.), fühlen sich dann schlecht und gehen (wieder) in die Vermeidung.

Lass das nicht zu und würdige, dass du angefangen und kleine Schritte gemacht hast. Führe dir vor Augen, dass zum Beispiel eine 30minütige Arbeitseinheit eine deutliche Steigerung gegenüber einem Tag darstellt, an dem du nichts getan hast.

Konzentriere dich darauf, was du geschafft hast und nicht auf das, was du evtl. nicht geschafft hast. So kann es dir besser gelingen, dranzubleiben. Eigenlob stinkt in diesem Fall nicht, sondern kann dich anspornen: Überleg dir, was du dir – im Sinne der Selbstverstärkung – anerkennend sagen kannst, wenn du mit der Arbeit begonnen hast, wenn du eine Zeit lang drangeblieben bist und wenn du ein Zwischenziel erreicht hast.

Nimm hierbei eine motivierende und stärkende Körperhaltung ein.

Hilfreich kann auch ein Arbeitstagebuch sein, indem du abends aufschreibst, was du für dein Projekt an dem Tag alles erledigt hast. Häufig zeigt sich, dass es mehr war als subjektiv angenommen. Das kann deine Energie und Motivation steigern.

## 3. Lernen lernen

Viele „Aufschieber\*innen“ haben nicht gelernt zu lernen und neigen daher eher zur Lernvermeidung. Günstige lernbeeinflussende Faktoren und geeignete Lernstrategien können dir helfen, den Lernstoff zu erschließen, zu strukturieren und zu behalten, sinnvolle und realistische Lernpläne zu erstellen, Pausen zu planen und einzuhalten, etc.

Daher laden wir dich ein, noch einmal unseren Newsletter „Besser lernen und stressfrei(er) in die Prüfung“ zu sichten: [Newsletter der Zentralen Studienberatung](#).

Oder du möchtest an deiner Motivation arbeiten, um wirklich dranzubleiben? Auch hierzu findest du einen Newsletter.

Und wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst zu lernen: Fang irgendwo an, um überhaupt mit dem Arbeiten zu beginnen.

Überleg dir vorher: Was erleichtert mir den Einstieg? Auf welches konkrete Zeitfenster grenze ich

meine Arbeitszeit ein? Und denk auch dran, wenn du einen Lernplan erstellst: Plan neben der Arbeitszeit auch „richtige“ Freizeit ein, in der du dich erholst, schöne Dinge machst und dich belohnst für das Erreichte (hierzu mehr: [Wochenplan](#)).

## 4. Wenn-Dann-Pläne

Du hast dir zum Beispiel vorgenommen, morgen von 10-12 Uhr in der Bibliothek zu lernen? Dann ist es sinnvoll zu planen, wie du dieses Vorhaben erreichen kannst und wie konkrete Maßnahmen zum Umgang mit Störungen aussehen. Wenn-Dann-Pläne können dir dabei helfen, mit konkreten Handlungen das Erreichen deines Ziels zu unterstützen. Dein Ergebnis-Ziel („Arbeiten in der Bibliothek“) bekommt Verhaltens-Ziele an die Seite gestellt.

Mit dieser Strategie erstellst du einen genauen Plan und verbindest deine Intention mit deinen Handlungen, damit du dein Vorhaben erfolgreich erreichst. Für das oben genannte Vorhaben könnten Wenn-Dann-Pläne zum Beispiel lauten:

- „Wenn ich morgens in der Bibliothek arbeite, dann gehe ich am Abend zuvor spätestens um 22 Uhr ins Bett.“
- „Wenn mich meine Mitbewohnerin morgens fragt, ob wir ausgiebig frühstücken, dann biete ich ihr an, sich nachmittags nach dem Lernen in der Bibliothek zu treffen.“
- „Wenn ich in der Bibliothek arbeite, dann stelle ich mein Handy aus.“

Auch dieses braucht Zeit und Geduld, aber es lohnt sich. Denk abschließend noch einmal an das obige Zitat: „Müde macht uns die Arbeit, die wir liegen lassen, nicht die, die wir tun.“ In diesem Sinne: „Do it now“ und du wirst wach(er) sein.

## Tools und Methoden

Heute: Wenn-Dann-Pläne, die weiter führende Methode „WOOP“ und ein Online-Kurs der TK

[MEHR INFO](#)

## Und kennst du schon ...?

den Workshop „Schluss mit dem ewigen Aufschieben“ der ZSB? Infos zu diesem und zu den weiteren Workshops wie z.B. "Leichter lernen" oder "Umgang mit Prüfungsangst" findest du hier: [Workshops der ZSB. Jetzt anmelden und Plätze sichern!](#)

Gern kannst du auch eine Einzelberatung bei den Studienberater\*innen der ZSB in Anspruch nehmen: [Team der ZSB](#).

## What's next

Freut euch auf den nächsten Newsletter im Dezember 2023 "Konsum im Alltag – Noch im Griff oder schon süchtig?"

## Newsletter verpasst?

Kein Problem – hier findest du die [Newsletter zu verschiedenen Themen](#) u.a. Semesterplanung, Prüfungsvorbereitung, Konzentration und Prokrastination.

## Newsletter ZSB

Das Team der Zentralen Studienberatung (ZSB) steht dir in allen Lebenslagen während deines Studiums zur Seite.

In unserem **Newsletter „Souverän durchs Studium - mit der ZSB“** wollen wir dir Impulse und Informationen an die Hand geben, um dein Studium gut und erfolgreich zu meistern.

Viel Inspiration und Motivation wünscht euch das **Team der ZSB**

## ENGLISH VERSION

### Hello!

Welcome to the ninth issue of the ZSB newsletter!

Our focus this time around is on **putting an end to procrastination.**



Photo by Brett Jordan by unsplash

### **‘What makes us tired is the work we postpone, not the work we get done.’ Marie von Ebner-Eschenbach**

‘Today I should get ready for the exam that’s coming up.’ ‘I’ll just go shopping quickly before I start studying for statistics.’ ‘There’s still a lot of time until I have to hand in my paper.’ ‘The amount of material I need to study is so huge, I have no idea where to start.’

Do you also have these thoughts or behaviours, or similar ones, when you think about doing work you need to get done as part of your studies? Especially during your university studies, it’s necessary to organise yourself and organise and structure how you study – over and over again. This isn’t always

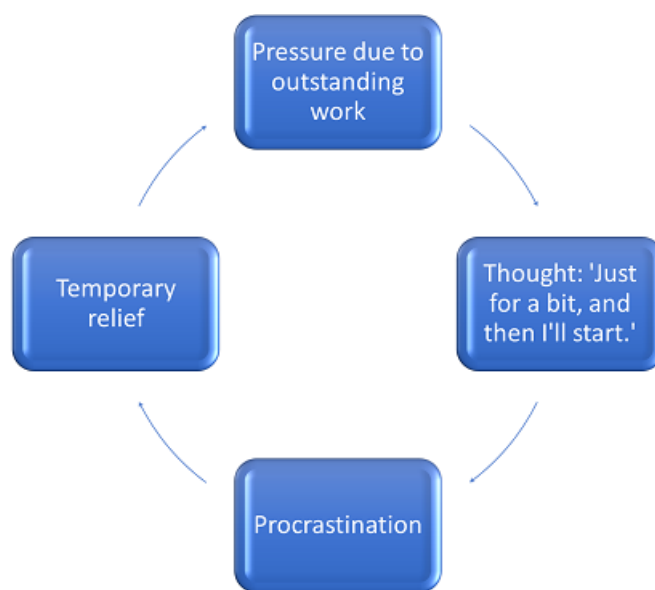
easy, and most students experience it as a challenge. The good news is that it can be learned.

In this newsletter we want to show you practical strategies to help you get better at studying and tackling your work, and at staying focused on what is most important. To start, it's worth taking a look at how procrastination works and the reasons why people procrastinate.

## What are the consequences of procrastination?

You need to do an important piece of work, but you don't. The pressure builds. You may begin having thoughts like those noted above, and this can lead you to postpone the work and do more pleasant activities instead. The negative feelings subside and you temporarily feel better. But because the work still hasn't been completed, the pressure of what needs to get done and with it your guilty conscience return. To avoid this, you keep procrastinating.

This can become a vicious cycle:



## Why do people procrastinate?

The reasons are varied and individual – for example:

- The rush that comes from completing tasks at the last possible minute
- Avoidance of a lack of enthusiasm
- Not believing that the work will be successful
- Unappealing work
- A deadline that is still far away
- Fear of failure
- Fear of success (e.g. when my degree is completed, my enjoyable life as a student will be over)
- Depression
- Perfectionism

## 'Do it now' – but how?

It takes time, and above all patience, to shift learned habits, thoughts, behaviours, etc. There is no automatic recipe for how to stick with it, but even little things might help you:



## 1. Lower your own expectations

Lots of students who procrastinate expect themselves to study to the point of exhaustion ('I didn't do anything today, so tomorrow I'll study twice as much.')

What could be more natural than avoiding this increasing stress and doing other things instead?

You can reduce this pressure by planning and completing short and effective phases of work. For example, start with short, daily study sessions of 30 minutes maximum. Set a task, set the timer on your phone, start working, and when the timer rings, decide whether or not you want to keep working.

Even if you don't keep working, you've done something. Above all, you've gotten started. You can also say a sentence out loud before starting to help yourself focus (e.g. 'In the coming half-hour, I am going to work on...'). It's best to choose a moderately difficult task to start: things that are too easy won't get you motivated, and things that are too hard tend to be demotivating.

Do you often speak in the subjunctive form (e.g. 'I should study.', 'I should prepare for the exam.', etc.), not achieve your goals, and then feel bad (again)? Formulate doable and concrete goals (e.g. 'Tomorrow I am going to the library from 10 to 12 to read chapter xy of the book xy, and then I am going to take the afternoon off.')

## 2. Recognise your progress

People who procrastinate often put themselves down ('I haven't gotten anything done today.', 'I never understand that.', 'I'm not getting anywhere.', etc.), feel bad as a result, and then start avoiding (again). Don't allow this to happen.

Give yourself recognition for getting started and making small steps. Think, for example, about how a 30-minute study session is a significant improvement over a day where you didn't do anything.

Focus on what you have accomplished rather than on what you might not have gotten done. This can make it easier for you to persevere. Self-praise is not a negative in this case, but can instead encourage you: Think about what positive things you can say to yourself – as self-reinforcement – when you've started working, when you've stuck with it for a while, and when you've achieved one of your interim goals.

While doing this, adopt a motivating and empowering physical posture. What can also be helpful is a work journal where, in the evening, you write down everything you've accomplished for your project that day. Often this will show you that it was more than you subjectively assumed. This can increase your energy and motivation.

## 3. Learn how to study

Lots of procrastinators haven't learned how to study and therefore tend to avoid it. Factors that positively influence studying, together with suitable study strategies, can help you to understand, structure and remember the course material; to make effective and realistic study plans; to plan and take breaks; etc. This is why we invite you to take another look at the newsletter 'How to revise effectively and make your exams stress-free (sort of)': [Student Counselling Office newsletter](#)

Or do you want to work on increasing your motivation so that you can stick with what you need to get done? There's a newsletter about this too.

And if you don't know where to begin with studying, just start somewhere, so that you've at least gotten started. And think about these questions first: What makes it easier for me to start? What precise window of

time am I going to limit my work to? When making a study plan, think about this too: in addition to time for work, plan 'real' free time during which you rest, do nice things and reward yourself for what you've accomplished (more about this here: [Planning your week](#)).

## 4. When-then plans

Say you've made a plan to study in the library tomorrow morning from 10 to 12.

It makes sense to plan how you can achieve this plan and think of what some concrete actions for dealing with disruptions could be.

When-then plans can help you achieve your goal through specific actions. Your achievement goal (work in the library) is supplemented by behavioural goals. Using this strategy, you create a precise plan and link your intention to your actions so that you can successfully achieve what you've set out to do.

When-then plans for the above activity could look like this:

- 'When I want to work in the library in the morning, I go to bed by 10:00 pm on the evening before.'
- 'When my roommate asks me in the morning if we should have a leisurely breakfast, I offer to meet her in the afternoon after I've finished studying in the library.'
- 'When I work in the library, I turn my phone off.'

This also takes time and patience, but it's worth it.

Finally, think once more about the quote at the beginning of this newsletter: 'What makes us tired is the work we postpone, not the work we get done.' On this note, 'do it now' and you'll be (more) awake.

## The Toolbox

Featuring in this issue: Woop – a 4 step plan for goal setting and motivation

## What's next

Be sure to read our December issue: "Addiction in everyday life – Still under control or already out of hand?"

## Newsletter ZSB

The Student Counselling Office team (ZSB) is there to support you during your studies, no matter what's happening in your life.

In our newsletter, 'On course with the ZSB', we want to give you ideas and information that will help you succeed during your studies.

We wish you inspiration and success!



# Impressum

Studierendenzentrum der HAW Hamburg  
Zentrale Studienberatung  
Stiftstrasse 69, 20099 Hamburg  
Telefon: +49 151 72818022  
Telefonische Sprechzeit: Mo+Di 9-10 Uhr, Do 16-17 Uhr  
Persönliche Sprechzeit: Mo+Do 11-13 Uhr, Do 14-16 Uhr  
E-Mail: studienberatung@haw-hamburg.de

[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

[Newsletter abmelden](#)