

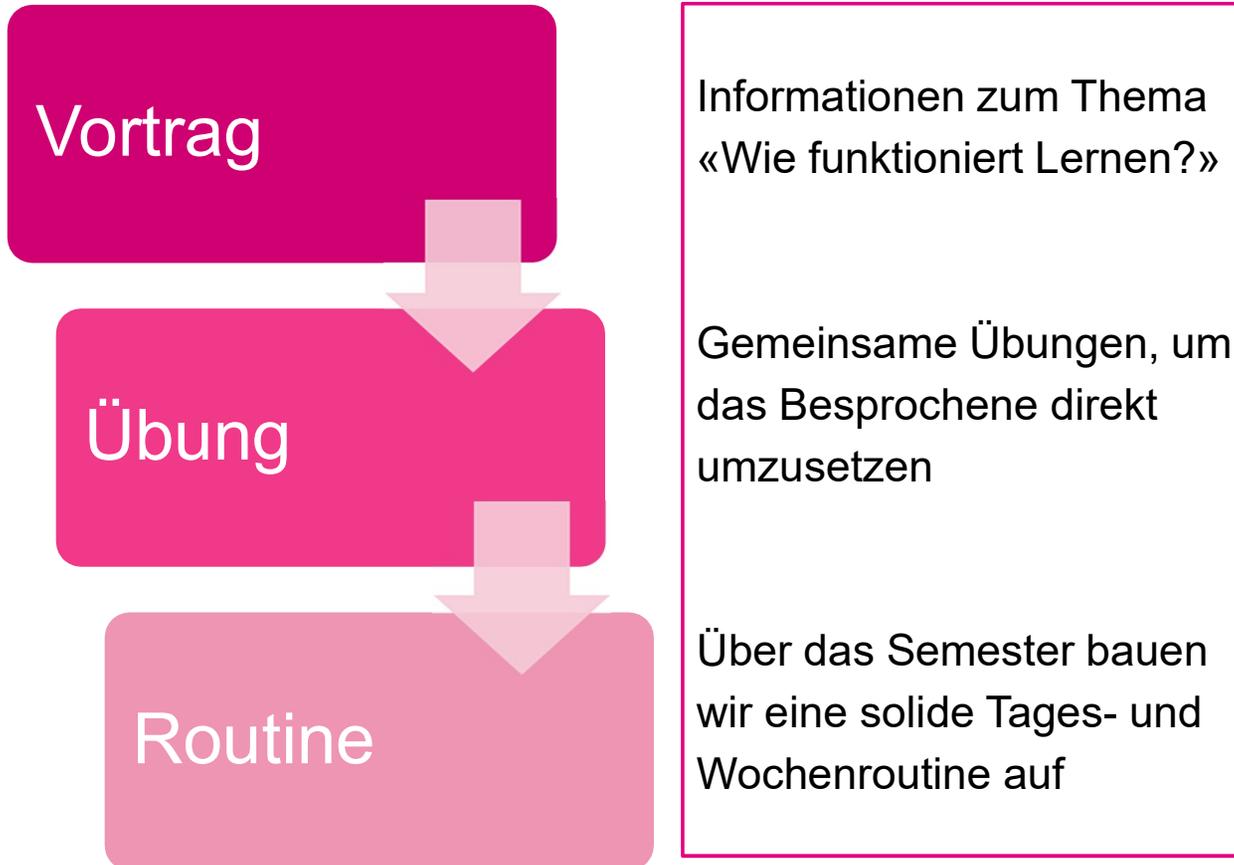


# WIE FUNKTIONIERT LERNEN?

## 04: PROKRASTINATION

DR. PHIL. BERNHARD LANGE

## ÜBERBLICK



**Ziel: Ein erfolgreiches  
Studium ohne Stress**

# VORTRAG

# DEFINITION PROKRASTINATION

**Prokrastination** bezeichnet ...

... mach ich später

# DEFINITION PROKRASTINATION

**Prokrastination** bezeichnet ein Verhalten, das dadurch gekennzeichnet ist, dass Aufgaben trotz vorhandener Gelegenheiten und Fähigkeiten entweder nicht oder erst nach sehr langer Zeit und dabei oft zu spät erledigt werden.

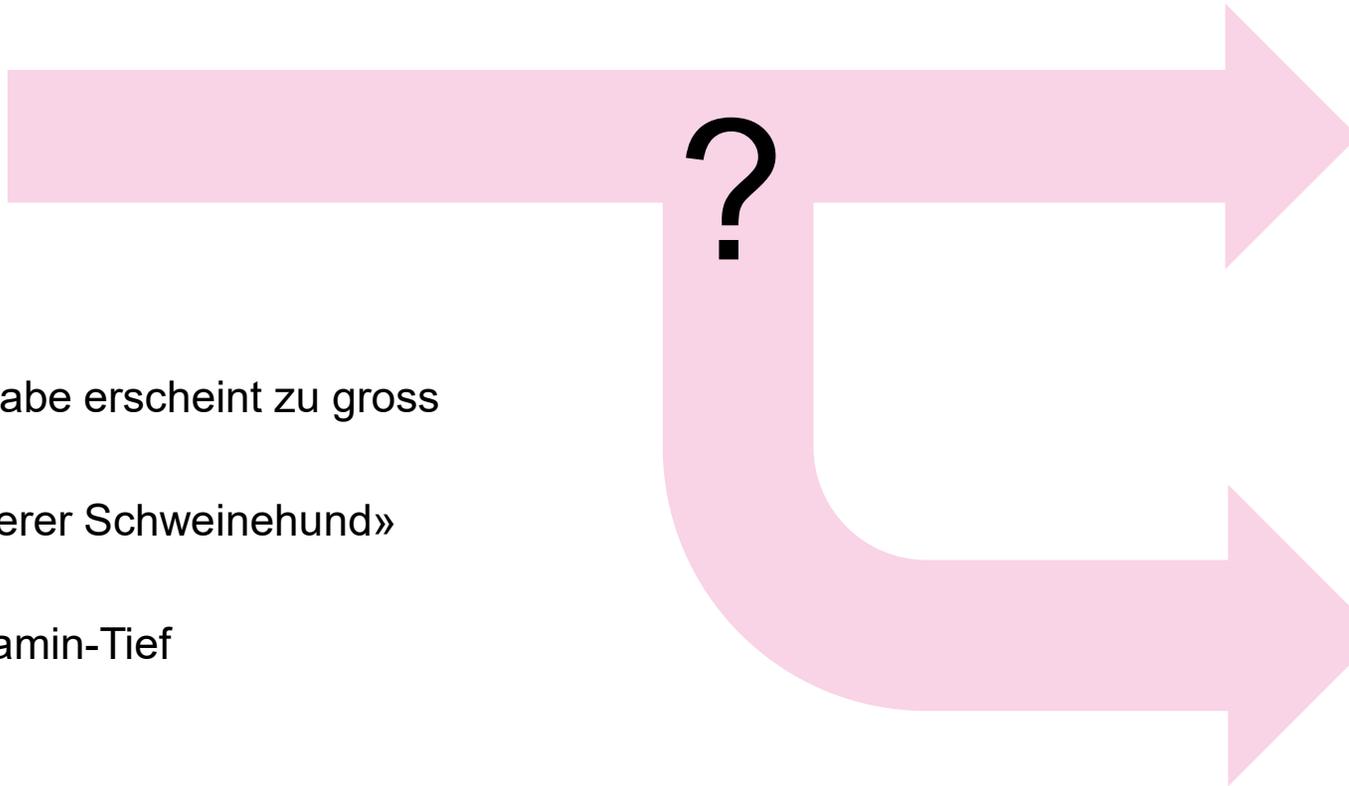
<https://de.wikipedia.org/wiki/Prokrastination>



Von Kowarschick - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=71456723>

# URSACHEN FÜR PROKRASTINATION

Prokrastination kann als Stress-Reaktion definiert werden.



1. Aufgabe erscheint zu gross
2. «Innerer Schweinehund»
3. Dopamin-Tief



## 1. AUFGABE ERSCHEINT ZU GROSS

1. Ist das Ziel realistisch gesetzt?
2. Passt die Zeiteinteilung?

### ➤ Sequenzieren!

Aufgabe in kleine Teilaufgaben zerlegen, die je in einem Arbeitsschritt zu erledigen sind.

#### **Beispiel Seminararbeit:**

- 1 Stunde Recherche
- 1 Text lesen

#### **Beispiel Klausurvorbereitung**

- 1 Begriff definieren
- Spickzettel für nur ein kurzes Thema schreiben





## 2. «INNERER SCHWEINEHUND» 1/2

### 1. 2-Minuten-Trick

- Selbstüberlistung: Setzen Sie sich nur zwei Minuten an die Aufgabe. Daraus kann ein «Flow» entstehen.

### 2. Random Intermittent Rewards

- Ab und zu ohne Muster belohnen (Nicht nach jeder Aufgabe, damit sich keine Gewohnheit einstellt und die Belohnung ihre Wirkung verliert)

### 3. Neues, Spannendes, Interessantes?

- Finden sie in Ihrem Thema etwas Neues?
- Wie wirkt es auf Ihr individuelles Leben?
- Was ist daran für Sie spannend?

## 2. «INNERER SCHWEINEHUND» 2/2

1. **Positive Visualisierung:** Was könnten Sie erreichen, wenn Sie Ihre Aufgabe jetzt erledigen?
2. **Negative Visualisierung,** wenn die positive nicht hilft: Was könnte Schlimmes passieren, wenn Sie diese Aufgabe nicht (ausreichend) erledigen?



## DOPAMIN

Dopamin wirkt motivierend, zieht aber ein «Tief» nach sich. In diesem Tief ist es sehr schwer, sich zu motivieren.

Suchen Sie etwas, das **noch unangenehmer** ist als die Aufgabe, vor der Sie sich drücken, z.B.:

1. Kalte Dusche
2. Meditation und Atmung
3. Schwieriges Soziales Gespräch
4. ... (eigene, individuelle Themen)



# ÜBUNG

# TECHNIKEN GEGEN STRESS

## 1. Atmung

- 1. Schnelle Atemübung gegen akuten Stress:** Fest durch die Nase einatmen und langsam durch die fast geschlossenen Lippen ausatmen, dann einmal tief ein- und ausatmen.
- 2. Regelmässige Atemübung gegen kurzfristigen Stress:** ruhig sitzen, Augen schliessen, 25 bis 30 Atemzüge tief durch die Nase und durch die fast geschlossenen Lippen ausatmen, dann einatmen und Luft anhalten, bis der Impuls zum Atmen kommt.

## 2. Körperliche Belastung

- 1. Resilienz gegen Stress steigern:** Hochintensiv trainieren, tunnelblick gegen horizontale tauschen, unter Belastung mental ruhig bleiben → Unser Denken / Wahrnehmung / Bewusstsein (englisch: *mind*) kann sich entspannen, obwohl sich der Körper im Stress befindet

«Life is going to continue to come at you, and we can't pick the stressors, but we need to be able to function at higher capacity, often.»

# ROUTINE

## KOFFEIN KONTROLLIEREN

**Koffein frühestens 90 bis 120 Minuten nach dem Aufstehen:** Sonnenlicht triggert eine «Stoppuhr», die 12 bis 14 Stunden später Melatonin freigibt und uns schlafen lässt. Zu frühes Koffein kann diesen Zyklus stören, was zu schlechterem Schlaf führen kann.

**Koffein spätestens 10 bis 12 Stunden vor der regulären Schlafenszeit:** Koffein wirkt bis zu 12 Stunden nach und kann dadurch ebenfalls den Schlaf negativ beeinträchtigen.



## QUELLEN

### **Huberman Lab: Leverage Dopamine to Overcome Procrastination & Optimize Effort**

<https://www.hubermanlab.com/episode/leverage-dopamine-to-overcome-procrastination-and-optimize-effort>

### **Huberman Lab: How to Increase Motivation & Drive**

<https://www.hubermanlab.com/episode/how-to-increase-motivation-and-drive?timestamp=1956>

### **Huberman Lab: Sleep Toolkit: Tools for Optimizing Sleep & Sleep-Wake Timing**

<https://www.hubermanlab.com/episode/sleep-toolkit-tools-for-optimizing-sleep-and-sleep-wake-timing>

### **Dr. Anna Lembke: Dopamin Nation**

<https://www.annalembke.com/dopamine-nation>

[https://youtu.be/n2u8Z1HeKD8?si=g8jD2EDt5AWz\\_tuP](https://youtu.be/n2u8Z1HeKD8?si=g8jD2EDt5AWz_tuP)