



**KukiS Toolbox**  
Kompetent und kohärent im Studium

## Studis geben Tipps gegen das Aufschieben für Studis





## GLEICH ANFANGEN!

Unterschiede wie sie größer nicht sein könnten – unsere „Studi-Trudi“ und unser „WilliBALD“, werden euch auf den nachfolgenden Seiten begleiten.

Dieser Folder sollte vor allem Studierenden dienen, die hochschulische Aufgaben gern aufschieben. Durch die Umsetzung unserer Tipps sagst du der Prokrastination den Kampf an und du wirst sehen – **du wirst gewinnen!**

### IMPRESSUM

Johanna Fugger, Stefanie Winkler, Vanessa Allabauer, Julian Schmidpeter, Matthias Lederer

© Fachhochschule Kärnten

Studiengänge Gesundheits- und Pflegemanagement, KukiS-Toolbox 2019

Fotonachweis Umschlag

Johanna Fugger, wordArt.com – <https://wordart.com/create>

# Willi will BALD



Studi-Trudi

„Erfolg ist eine Treppe, keine Tür.“

Dottie Walters



WilliBALD

Characters © by [www.vyond.com](http://www.vyond.com)



**JOHANNA FUGGER**

Lerntyp: Planung ist das halbe Leben



**VANESSA ALLABAUER**

Lerntyp: In der Ruhe liegt die Kraft



**STEFANIE WINKLER**

Lerntyp: Gut Ding braucht Weile



**MATTHIAS LEDERER**

Lerntyp: Was du heute kannst besorgen,  
das verschiebe stets auf morgen



**JULIAN SCHMIDPETER**

Lerntyp: Der überzeugte Prokrastinierer

## ZUR ORIENTIERUNG



Mein Name ist  
Studi-Trudi und ich kämpfe  
GEGEN Prokrastination.



Mein Name ist  
WilliBALD und ich will  
bald durchstarten.



## STORYTELLING – AUS DEM STUDI-LEBEN...

**Freitag, 14:00 Uhr:** „Endlich ist es soweit – das Wochenende rückt näher“, denkt sich Julian am Nachhauseweg von der Fachhochschule. Während er im Zug sitzt, schreibt er seine To-Do-Liste für das Wochenende, welche er sich von einem Studienkollegen abgeschaut hat:

- ☐ Lernen für die Buchführungsprüfung (2.Prüfungsantritt)
- ☐ Texte für Vorlesungen ausarbeiten
- ☐ Englisch Vokabel lernen (Prüfung zwischen Sein und Nichtsein)
- ☐ Literaturrecherche Bachelorarbeit (sehr dringend)

„Im Zug mache ich aber noch nichts. Lernen kann ich sowieso zuhause besser, da ist es ruhiger“, denkt er sich und legt ein Schläfchen ein. An der Ausstiegstelle aber plagt ihn schon das schlechte Gewissen. „Eigentlich hätte ich die Zeit jetzt schon im Zug effektiv nützen können, jetzt muss ich halt zuhause richtig Gas geben.“

**Freitag, 19:00 Uhr:** Gerade als Julian seine Aufgaben in Angriff nehmen will, klingelt sein Handy. „Hey, Bock auf Computer zocken?“, fragt sein bester Freund Nico. „Naja, ich muss sowieso eine Revanche wegen letzter Woche fordern“, sagt Julian und nimmt den Controller in die Hand. Aus einer Runde ist es leider nichts geworden. Mittlerweile ist kurz nach Mitternacht und Julian legt sich mit schweren Augen und Bauchschmerzen ins Bett.

**Samstag, 12:00 Uhr:** Zu Mittag stürmt plötzlich Julians Mutter sein Zimmer und bittet ihn, Essen zu kommen. Nach drei Bissen siegt aber bereits die Appetitlosigkeit. Da er um 15:00 Uhr Fußballmatch hat, nimmt er sich vor, wenigstens jetzt etwas zu lernen. Gereizt setzt er sich an die Buchführung und wirft bereits bei der zweiten Aufgabe den Taschenrechner ins Zimmereck. Verzweifelt und etwas genervt sucht er schnell noch seine Fußballsachen zusammen, da er wieder einmal zu spät dran ist.

„4:1 verloren, was ist denn das für ein Tag heute? Nichts wie heim mit mir, ich habe noch einiges zu erledigen.“, denkt er.

„Hey Julian, du wirst jetzt wohl nicht nach Hause fahren, so kenne ich dich gar nicht, wir fahren jetzt noch alle gemeinsam auf ein Getränk in die Dorfdisco!“, ruft ein Fussballkollege quer über die Sportanlage. „Na gut, der Taschenrechner ist wahrscheinlich eh kaputtgegangen, also scheint mir ein Besuch in der Disco doch sinnvoller“, überlegt er.

**Sonntag, 13:00 Uhr:** Völlig verkatert und vom schlechten Gewissen geplagt, wacht Julian am nächsten Tag auf. Noch schlimmer als sein Kater sind aber der Stress und die durch Stress entstandenen Bauchschmerzen. Völlig genervt sagt er zu sich selbst „Super, wieder nichts geschafft dieses Wochenende, trotz meiner genialen To-Do-Liste. Naja, jetzt muss ich wohl oder übel mit dem Stress leben.“



## #1: SELBSTBELOHNUNG

### BELOHNE DEINEN FLEISS

**Jeder Mensch hat gewisse Vorlieben** – also belohne dich mit einer für dich unwiderstehlichen Vorliebe.

Gönne dir beispielsweise nach jeder zehnten Seite, die du lernst, einen leckeren Schokoriegel oder eine zehnminütige Pause, in der du einen Powernap machst.

Wenn es um größere Vorhaben geht, so plane dir nach einer Lernschicht eine Pause ein, in der du dich mit deinen Freund\*innen triffst oder auf einen entspannten Spaziergang gehst, um deine Batterien wieder vollständig zu laden.



## #2: PLANEN

### PLANUNG IST DAS HALBE LEBEN

**Plan your day** – wenn du dir einen genauen Zeitplan oder eine To-Do-Liste erstellst, dann hast du eine genaue Übersicht über die noch zu erledigenden Dinge und eliminiert somit die Gefahr, einen wichtigen Punkt zu vergessen. Je höher die Dringlichkeit, desto weiter sollte dieser Punkt oben in der Liste stehen, damit er dir sofort ins Auge sticht.

PS: Die erledigten Dinge können mit einem Genuss abgehakt werden!







Wie hat sich  
Prokrastination bei dir  
geäußert?

Das Aufschieben  
hat das Erreichen meiner  
persönlichen Ziele und mein  
Leistungspotenzial  
beeinträchtigt.



### #3: PRIORITÄTEN SETZEN

#### UNWICHTIGES STREICHEN

**Wenn sich Aufgaben türmen,** ist es wichtig, diese der Relevanz nach zu sortieren.

Aufgaben mit sehr hoher Priorität sollten in deiner To-Do-Liste an erster Stelle stehen, damit sie dir sofort ins Auge springen und du diese als erstes erledigen kannst. Aufgaben, welche zu einem späteren Zeitpunkt bearbeitet werden müssen, können somit ans Ende der Liste gebracht werden. Der Druck, alle Aufgaben sofort erledigen zu müssen, schwindet.

Wichtig ist, dass die Aufgaben mit hoher Priorität schrittweise abgearbeitet werden, sodass kein großer Zeitdruck entsteht und die Aufgabe eine nicht allzu große Abneigung hervorruft. Die Ablenkbarkeit durch Unwichtiges schwindet dadurch ebenso.



## #4: RECHARGING BATTERIES

### HALTE DICH FIT

**Spezielle Entspannungstechniken** können dafür sorgen, dass du Anspannungen lösen und Stress abbauen kannst. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditationen, Atemübungen und Yoga machen dich gelassener. Sport und Bewegung können sehr nützlich sein. Vielleicht denkst du dir jetzt, dass du neben deinen vielen anderen Aufgaben, die du zu bewältigen hast, absolut keine Zeit für Sport oder derartige Aktivitäten hast und sowieso viel lieber auf der Couch rumhängst.

Körperliche Betätigungen können dein Körpergefühl positiv beeinflussen, dir neues Selbstvertrauen geben und deine Laune verbessern.

PS: Übrigens macht es zu zweit oder in der Gruppe noch mehr Spaß!





## #5: SOZIALE BEZIEHUNGEN

### SPRICH DICH AUS

**Du bist nicht alleine** – denke immer daran, dass es viele Studis gibt, die mit Prokrastination zu kämpfen haben.

Solltest du dich durch das Aufschieben belastet fühlen, suche Gespräche im Freundes- und Verwandtenkreis sowie mit Spezialist\*innen.

Es ist wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen. Die beste Therapie ist nach wie vor, über seine Probleme zu sprechen und seine Sorgen mit anderen zu teilen.



## #6: EINSICHT ZEIGEN

### SEI OFFEN FÜR NEUES

**Sich selbst an der Nase zu nehmen**, ist oftmals nicht leicht. Alte Gewohnheiten abzulegen und neue mit Freude und Genuss zu entwickeln, ist das Ziel!

Gehe doch der Ursache auf den Grund, vielleicht gibt es spezielle Motive für dein Aufschieben? Überlege dir doch mal eine neue, andere und ganz individuelle Herangehensweise.





## #7: VERÄNDERUNG

### TRAU' DICH!

**Veränderungen schaffen neue Wege** und bestehen daraus, alte Gewohnheiten hinter sich zu lassen. Gewohnheiten, wie das krankhafte Aufschieben, die einem das Leben nur unnötig erschweren. Genau deshalb sind Veränderungen ein guter Anfang, um der Prokrastination zu entfliehen.

Vertraue in dich selbst und deine Fähigkeiten, Änderungen herbeizuführen! So wirst du nicht nur die FH-Aufgaben besser bewältigen, sondern dich dabei auch wohler und erfolgreicher fühlen.



## #8: BAR-METHODE

### VERBESSERUNG MITTELS BAR

#### ANTI-PROKRASTINATIONS-METHODE

##### PHASE 1: BEWUSSTSEIN

- » Versuche die Ursachen für und Probleme hinter Prokrastination zu erkennen und dir darüber klar zu werden, dass du daran leidest.

##### PHASE 2: AKTION

- » Teile große Aufgaben auf und versuche regelmäßig daran zu arbeiten.
- » Setze dir eigene Ziele und Prioritäten.
- » Motiviere dich selbst und überlege dir individuelle Handlungsweisen.

##### PHASE 3: RECHENSCHAFT

- » Reflektiere deine eigenen Fortschritte und Probleme täglich.
- » Freue dich über Fortschritte.



## LITERATUR – INSPIRATION FÜR DEN FOLDER UND ZUM NACHLESEN

---

**Gumz, A., Brähler, E. & Erices, R. (2012).** Burnout und Arbeitsstörungen bei Studenten. Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie, 62, 33-39. doi: 10.1055/s-0031-1297943

**Höcker, A., Engberding, M. & Rist, E. (2017).** Heute fange ich wirklich an. Prokrastination und Aufschieben überwinden – ein Ratgeber. Göttingen: Hogrefe.

**Rückert, H.-W. (2014).** Schluss mit dem ewigen Aufschieben. Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen. Frankfurt am Main: Campus Verlag.



### IHR WOLLT MEHR?

Mit unserer KukiS-Toolbox kommt ihr gut durch den FH-Dschungel!

**Besucht doch gleich den KukiS-Blog:**

<https://blog.fh-kaernten.at/kukis>

**Das Video über Prokrastination:**



Mit freundlicher Unterstützung der

HOCHSCHÜLERINNENSCHAFT  
DER FH KÄRNTEN  
OEH@fh-kaernten.at



## CAMPUS FELDKIRCHEN

### Studiengänge Gesundheits- und Pflegemanagement

Hauptplatz 12, A-9560 Feldkirchen i. K.  
+43 (0)5/90500-4101  
gpm@fh-kaernten.at  
facebook.com/GesundheitPflege

