

Newsletter Nr. 20 - 2022

Liebe Abonnent:innen des Newsletters,

wer kennt es nicht: Das Jahr neigt sich dem Ende zu, man hat unzählige Projekte, To-Do's, Abgaben und Vorweihnachtsbaustellen, die Zeit schwindet nur so dahin, Deadlines und Jour fixe rücken näher.

Aber statt im konzentrierten Workflow befindet man sich schnell doch wieder in „Binge watch“-Tiefen der Lieblingsserie, im unendlichen Instagram Refresh-Loop, in Whatsapp-Gruppenchat-Notifications, im nächsten Level des aktuellen Videospiele oder doch in der vom Algorithmus perfekt ausgeteilten Katzenvideo-Flut. Einige Stunden später, nichts wurde erreicht.

Wir möchten euch heute sechs wertvolle Hilfestellungen zur Hand geben, wie ihr die Prokrastination überwinden und produktiver in den Jahresendspurt starten könnt.

Prokrastination – was ist das?

Nicht jede Ablenkung ist prokrastinieren. Ein verantwortliches Zeitmanagement beginnt mit der Einstufung, welche Aufgaben wichtig sind und welche eher nicht.

Prokrastination bedeutet, dass man Aufgaben ohne triftigen Grund nicht erledigt, obwohl man es geplant hat und die objektiven Ressourcen dazu vorhanden sind. Trotz der erwartbaren negativen Konsequenzen entscheidet man sich bewusst gegen das rational Richtige und für den Zeitvertrieb.

Aus neurologischer Sicht ist für diese Handlung die Amygdala als Teil des limbischen Systems im Gehirn verantwortlich, welche für Emotionen zuständig ist. Das in diesem Fall negative Gefühl der unliebsamen anstehenden „großen Arbeit“ bewirkt eine Hormonausschüttung, welche andere (lösungsorientierte) Entscheidungsprozesse im Gehirn behindern kann. So kommt es zu einer Art Selbstschutz: Die eigentliche Aufgabe wird als schädlich (zu schwer, zu langwierig, zu komplex, zu aufwendig) eingestuft. Das Ergebnis ist dann die Vermeidung dieser Aufgabe, meist durch das Ausführen einer weniger bedrohlich wirkenden, leichteren Alternativaufgabe.

Demnach kann man Prokrastinationsverhalten auch als Coping-Mechanismus betrachten, um das Stresslevel kurzzeitig gering zu halten.

Je stärker die vermiedene Aufgabe verdrängt wird, desto größer wird die subjektive Blockade, mit dieser Aufgabe zu beginnen, was erneut zu einer vermehrten Stressausschüttung führen kann. So entsteht ein sich selbst steigerndes System: Prokrastinierenden Menschen fällt es immer schwerer, produktiv werden zu können.

Prokrastination ist nicht mit Faulheit gleichzusetzen. Faulheit beschreibt ein gedanken- und aufwand-reduziertes Dasein ohne Motivation. Der Unterschied besteht darin, dass sich Menschen beim Prokrastinieren mit dem Thema beschäftigen, es aufgrund der jeweiligen Blockaden aber nicht beginnen (können).

Unabhängig von den Ursachen führt Prokrastination häufig zu Erschöpfungserscheinungen, Scham, erhöhten Stressleveln und psychischer Instabilität.



Thema dieses
Newsletters:

**Tipps gegen die
Prokrastination**

Medienpädagogik und Prokrastination

Medientheoretisch nimmt das Thema der Prokrastination in den vergangenen Jahren immer mehr an Bedeutung zu. In einer Lebens-, Lern- und Arbeitswelt, in der die Impulsivität in Form von einer stetigen Flut an Ablenkungen rund um die Uhr in der Hosentasche vibrierend vorhanden ist, sinkt die Aufmerksamkeitsspanne und es fällt Kindern und Jugendlichen zunehmend schwerer, sich auf anspruchsvolle, geistig herausfordernde Aufgaben einzulassen. Der notwendige Prozess, effektiv in einen Arbeitsfluss zu gelangen und konzentriert zu arbeiten, kann mit den omnipräsenten Ablenkungen nicht oder nur sehr schwer in Gang kommen.

Genau hier kann die Medienpädagogik ansetzen, um sich der Gefahren einer stetigen Ablenkung bewusst zu machen (statt diese kategorisch zu verteufeln) und einen bewussten Umgang mit Medien im Alltag voranzutreiben.

Motivation vs. Prokrastination

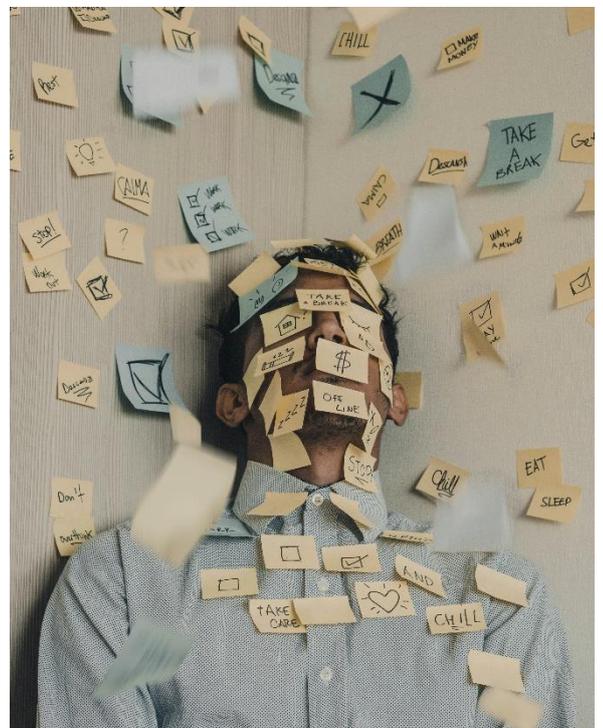
Wie kann man nun diesen sich selbst verstärkenden Kreislauf der Prokrastination überwinden?

Grundlage der folgenden Überlegungen ist das Werk „The Procrastination Equation“ von Piers Steel. Laut Steel steht die Motivation im direkten Gegensatz zur Prokrastination. Um Letztere zu verringern, verwenden wir hierfür die Motivationsgleichung:

$$\text{Motivation} = (\text{Erwartungshaltung} \times \text{Wert}) / (\text{Impulsivität} \times \text{Verzögerung})$$

- "Erwartungshaltung" beschreibt, wie hoch die Chance auf einen erfolgreichen Abschluss der Aufgabe liegt und somit eine Belohnung eintreten kann.
- "Wert" beschreibt, wie viel Freude und Genuss beim Umsetzen der Aufgabe und der daraus resultierenden Belohnung erwartet wird.
- "Impulsivität" beschreibt, wie viel und wie stark man abgelenkt werden kann.
- "Verzögerung" beschreibt, wie lange die Zeiteinheit ist, bis es zur Belohnung kommt.

Ziel bei den folgenden sechs Lösungsansätzen soll es nun sein, die Faktoren "Erwartungshaltung" und "Wert" zu steigern und die Faktoren "Impulsivität" und "Verzögerung" zu reduzieren.



Quelle: unsplash.com

1 - Schritt für Schritt

Um die großen Aufgaben weniger gefährlich wirken zu lassen, hilft es, diese in kleinere, leichter handelbare Elemente aufzuteilen.

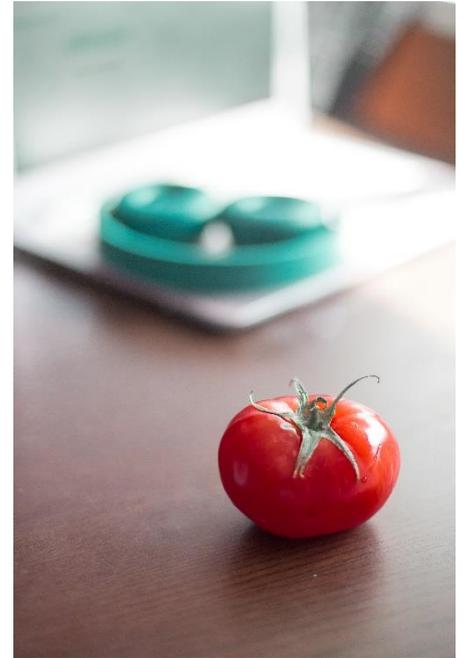
Komplexe, zuerst unlösbar erscheinende Aufgaben werden so in leichter umsetzbare Häppchen zerlegt. Die Hürde, mit einer kleinen, vermeintlich einfachen Aufgabe zu beginnen, ist meist niedriger und setzt so weniger Stresshormone frei.

Hierzu ist die Pomodoro-Technik verbreitet: Aufgaben werden in 25-minütige konzentrierte Arbeitseinheiten aufgeteilt, unterbrochen von fünf-minütigen Pausen zur Erholung und bewussten Ablenkung.

Um die Idee auch in die Praxis zu übertragen, empfehlen wir, den eigenen Smartphone-Wecker auf die passenden Intervalle einzustellen. Hier helfen auch zahlreiche Apps, z.B. der [Pomodoro Timer](#).

Das Ergebnis sind kleinere, leichter umsetzbare Teile einer Herausforderung, welche ohne große Barriere schrittweise abgearbeitet werden können.

In unserer Motivationsgleichung wird mit diesem Schritt der Faktor "Erwartungshaltung" vergrößert.



Quelle: [unsplash.com](#)

2 – Ball flach halten

Auch Schritt 2 zielt auf die Vergrößerung des Faktors "Erwartungshaltung". Da häufig die subjektive Erwartung daran geknüpft ist, was das Maximum des eigentlich Möglichen wäre, kann es helfen, von geringeren Ergebnissen auszugehen, die dafür leichter zu erreichen sind. Statt sich erneut vor aufwendigen Aufgaben zu flüchten und effektiv nichts Produktives zu tun, erreicht man so in kleinen Schritten zumindest Teilerfolge und kommt dem großen Gesamtziel dennoch näher.

3 – Arbeiten mit Vergnügen koppeln

Um den Faktor "Wert" zu steigern, kann man Teilerfolge und Etappen mit Belohnungen verknüpfen, um daraus einen Mehrwert an Vergnügen zu ziehen. Beispiele hierfür sind z.B. sich einen gesunden Snack oder eine soziale Interaktion zu erlauben, nachdem man eine Teilaufgabe erfolgreich abgeschlossen hat.

Zusätzlich kann das Vergnügen erhöht werden, wenn man in der Arbeit selbst Freude und Erfüllung findet. Dazu kann neben dem eigentlichen Inhalt der Arbeitsaufgabe auch das Umfeld beitragen. Interessiert dich das von dir zu behandelnde Thema? Welchen Aspekt daran möchtest du vertiefen? Kannst du dabei konzentrationsfördernde Musik hören? Fühlst du dich wohl an dem Ort, an dem du arbeitest?

Wenn die Voraussetzungen gegeben sind, wird, frei nach Pavlov, in allen Fällen das Erledigen der Aufgabe mit dem positiven Erlebnis danach verknüpft. Das Langzeitgedächtnis speichert so die Aufgabe als etwas Erstrebenswertes ab, was der Motivation zu Gute kommt.

4 – Reflektierte Arbeitsatmosphäre

Um den Faktor "Impulsivität" zu verringern, wird bei Punkt 4 die Arbeitsatmosphäre zum ungestörten Arbeiten hin optimiert. Langfristig betrachtet kann reine Willenskraft im Kampf gegen die konstante Gefahr der Ablenkung nicht anhalten. Prophylaktisch sollte eher versucht werden, eine Arbeitsatmosphäre zu schaffen, in der die Ablenkungen so gering wie möglich gehalten werden. Präzise Hilfestellungen für ein ungestörtes Umfeld sind der Flugzeug-Modus des Smartphones, die "Nicht-Stören" Funktion des Computers und eine Vollbildarstellung der verwendeten Arbeitssoftware. Auch ein aufgeräumter Schreibtisch, audiovisuelle Isolierung von Störquellen, die passende Lichttemperatur und frische, sauerstoffreiche Luft können die Produktivität erhöhen.

5 – Zeiteinheiten verstehen

Um den Faktor "Verzögerung" zu minimieren, kann man beginnen, die für die unterschiedlichen Teilaufgaben anfallenden Zeiteinheiten zu kategorisieren. Mit ein wenig Übung kann so klar geplant werden, wie viel Zeitaufwand für den jeweiligen Schritt notwendig ist. Darauf aufbauend können so Aufgaben mit weniger Leerlauf in den Alltag eingeplant werden, ohne zusätzlichen Stress zu erzeugen. Kompaktere Aufgaben-Zeitpakete enthalten weniger Möglichkeiten, Schritte hinauszuzögern, zu verschieben oder sich in ihnen zu verlieren.

6 – Was funktioniert für mich?

Die präsentierten Ratschläge sind keine unanfechtbaren Prokrastinations-Heilmittel. Es ist wichtig, herauszufinden, welche dieser Schritte für euren Arbeitsalltag gut funktionieren und welche sich nur bedingt in euren Leben einbringen lassen. Hier spielen Stressresistenz, Multitaskingfähigkeit, Intermedialität, Fokussierbarkeit, aber auch sozioökonomische Gegebenheiten und viele weitere individuelle Faktoren eine entscheidende Rolle.

Fazit

Haben wir es nun geschafft, mit den für uns passenden Punkten die Motivation in der Steel'schen Motivationsgleichung zu erhöhen, so kann dies für die Aufgabe der Überwindung der Prokrastination sehr hilfreich sein.

Abschließend kann festgehalten werden, dass es nicht den einen Typ Mensch gibt, der prokrastiniert, und den anderen, der das nicht tut. Menschen haben lediglich die Angewohnheit, zu prokrastinieren. Die Crux hierbei ist, dass der Mensch eben ein Gewohnheitstier ist und schnell und gerne wieder zu alten Verhaltensmustern zurückkehrt. Ganz der Prämisse "Übung macht den Meister" kann aber auch dieser Hang zur Gewohnheit ins Positive übertragen werden: Wenn man sich für die aktuellen und kommenden Aufgaben bewusst an die präsentierten Punkte zur Motivations-Optimierung hält, so können aus diesen Handlungen neue, produktive und nicht-prokrastinierende Gewohnheiten werden.

Man kann Prokrastination aber auch aus einem positiven Blickwinkel betrachten. Komplexe Probleme der Gesellschaft erfordern meist kreative, neue, unorthodoxe Lösungsansätze. Kreativität entsteht nicht auf Knopfdruck, sondern aus einem freien Fluss von Gedanken. Der Zustand der Prokrastination kann somit genau diese Rahmenbedingungen für gedankliche Quantensprünge schaffen.

Terminhinweise

Jugendfotopreis Oberfranken 2022 –Ausstellungseröffnung & mehr am 01.12.22

Unendliche Phantasie, offene Perspektiven, nichts steht dir im Weg. Ganz nach dem Motto #GRENZENLOS wurden für den Jugendfotopreis Oberfranken 2022 aus dem ganzen Bezirk bunte, emotionale, ästhetische und vor allem junge fotografische Werke eingereicht. Die beeindruckendsten Fotografien wollen natürlich auch gefeiert werden: Der Bezirksjugendring Oberfranken lädt hierzu herzlich zur Ausstellungseröffnung am Donnerstag, den 01.12.2022 in die RW21 Stadtbibliothek Bayreuth ein! Neben den in Galerie-Qualität präsentierten Werken wartet auf die foto-begeisterten Besucher:innen eine Vielzahl an Programmpunkten: zusätzlich zur offiziellen Preisverleihung für die besten Einreichungen werden zwei Foto-Workshops, sowie Austausch- und Vernetzungs- Runden für alle Nachwuchsfotograf:innen stattfinden. Der Eintritt ist frei! Anmelden könnt ihr euch per Mail an jugendfotopreis@bezirksjugendring-oberfranken.de.



Oberfranken

Quelle: jugendfotopreis-oberfranken.de

Weitere Termine der Medienfachberatung



18.11.2022	Medientag Burg Feuerstein Ebermannstadt
29.11.2022	Looking Good – Design-Workshop bei der OKJA Fachtagung in Kulmbach
01.12.2022	Ausstellungseröffnung Jugendfotopreis Oberfranken im RW21 Bayreuth
01.12.2022	Landschaftsfotografie Photoshop-Workshop im RW21 Bayreuth
01.12.2022	Portraitfotografie-Workshop im RW21 Bayreuth

Weitere Termine von digital streetwork

Montags, 18-20 Uhr	Live-Streams auf www.twitch.tv/dswoberfranken
Dienstags, 14-16 Uhr	Multiplayer-Stream mit Andy auf Twitch
Mittwochs, 16-19 Uhr	Stream pädagogischer Spiele mit Jassi & Max auf Twitch

Um vorherige Anmeldung per Mail wird gebeten.

Euer Team der Medienfachberatung des Bezirksjugendrings Oberfranken

Max Körner
Medienfachberater
Bezirksjugendring Oberfranken
Opernstr. 5
95444 Bayreuth
Tel.: 0921 63310
max.koerner@bezirksjugendring-oberfranken.de

Mark Heuss
Medienfachberater
Bezirksjugendring Oberfranken
Opernstr. 5
95444 Bayreuth
Tel.: 0921 63310
mark.heuss@bezirksjugendring-oberfranken.de