



## Was gegen Aufschieberitis hilft

**Psychologie** Jeder kennt das: Eigentlich müsste er lernen und arbeiten, doch plötzlich erscheint alles andere wichtiger

Von Nele Breitenstein

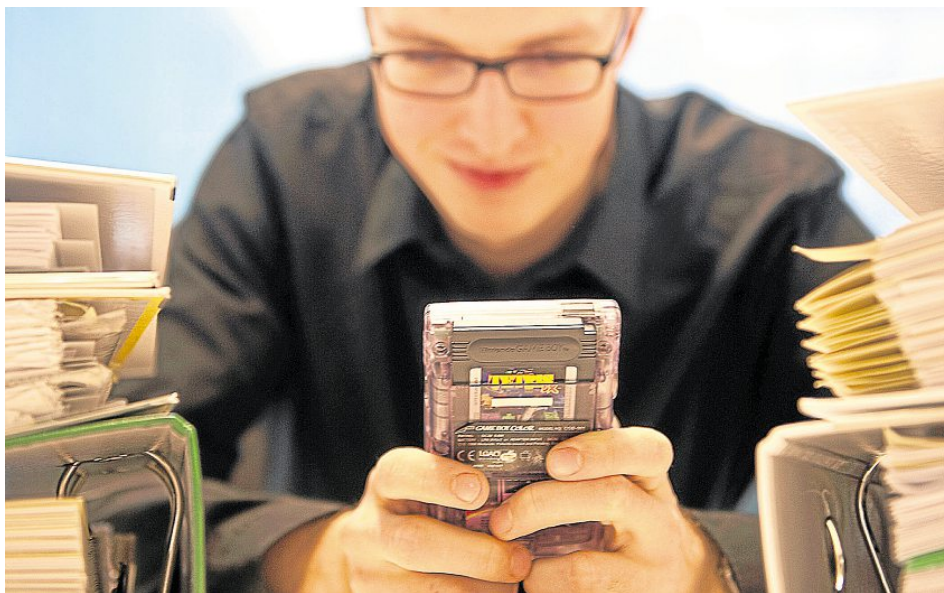
Viele Studenten dürften das kennen: Die Prüfung rückt näher, doch nichts geht voran. Statt zu lernen, spülen sie lieber Geschirr ab, schreiben E-Mails, surfen im Internet herum. Kurz vor dem Klausurtermin setzt die Panik ein und zwingt einen zu chaotischen Nachtschichten. Prokrastination heißt dieses Phänomen in der Fachsprache. Dagegen hilft es, beim Lernen in kleinen Schritten vorzugehen. Denn mit einer Salami-Taktik lässt sich der innere Schweinehund am besten überlisten.

Kleine Tricks können dabei helfen, das Problem besser in den Griff zu bekommen:

**Reflektieren:** Im ersten Schritt müssen Aufschieber ihr Problem erkennen. Dazu sollten sie sich laut Psychologie und Buchautor Hans-Werner Rückert die Fragen stellen: Warum schiebe ich auf? Was befürchte ich? Was wünsche ich mir? Außerdem sollten Studenten sich überlegen, ob ihnen ein Ziel wirklich wichtig ist. Unter Umständen kann es besser sein, eine Sache aufzugeben, statt sie jahrelang mit sich herumzuschleppen und sich damit zu quälen. Rückert empfiehlt, sich schrittweise mit diesen Punkten auseinanderzusetzen.

**Motivieren:** „Ein Mensch tut nur dann etwas, wenn es zu 70 Prozent mit positiven Gefühlen verbunden ist“, erklärt Rückert. Der Gedanke „Ich muss lernen“ bringt niemanden weiter. Studenten sollten sich vielmehr „Ich will lernen“ sagen und sich vor Augen halten, was ihre Gründe dafür sind. Außerdem dürfen sie nicht zu viel von sich verlangen. „Man sollte nicht an jedem Tag 100 Prozent Leistung von sich erwarten“, sagt Studentencoach Martin Krengehl aus Berlin, der sich mit dem Thema Zeitmanagement befasst. „Auch 20 Prozent Fortschritt sind besser als nichts.“

**Planen:** Der Berg an Arbeit ist einfach zu groß? Dann muss man ihn in Etappen überwinden. Dazu sollten Studenten eine Aufgabe in kleine Schritte zerlegen, empfiehlt



**Daddeln statt lernen:** So lenken sich viele Studenten gern von der Arbeit ab. Kurz vor der Prüfung wird es dann allerdings richtig stressig.

Foto: dpa

Rückert. Diese schreiben sie sich am besten auf. Oder sie malen sie auf große Bögen Packpapier und hängen diese an die Wand. So kann man immer wieder an den Plan herantreten und einen Schritt abhaken. Solche kleinen Erfolge helfen, den nächsten Schritt anzugehen.

**Verbildlichen:** Es hilft beim Planen, sich die Arbeit genau vor dem inneren Auge vorzustellen, rät Prof. Fred Rist von der Uni Münster. So könnten Studenten sich sagen: „Ich stehe morgen um neun Uhr auf, gehe in die Küche, schalte die Kaffeemaschine ein, trinke eine Tasse, setze ich mich an meinen Schreibtisch, nehme meine gelben Textmarker in die Hand, schlage die

Seite 35 des Buches auf und lese bis zur Seite 50.“ Je konkreter man sich das vorstellt, desto eher setzt man es auch wirklich in die Tat um.

### Weit verbreitetes Phänomen

Viele Studenten leiden unter „Aufschieberitis“. Das zeigt eine repräsentative Studie der Pädagogischen Hochschule Freiburg. Die Forscher haben 736 Studenten zu ihrem Lernverhalten befragt. Das Ergebnis: 58 Prozent schieben regelmäßig Arbeit vor sich her, 60 Prozent weichen ihr aus, indem sie stattdessen etwa Fenster putzen oder telefonieren.

**Abschirmen:** Während der Lernzeit stellen Studenten ihr Handy am besten auf lautlos. Sinnvoll ist es auch, den WLAN-Empfang des Laptops zum Surfen im Internet abzuschalten und sich in die hinterste Ecke der Bibliothek zu verkriechen. Denn: „Jede kleine Störung kann einen komplexen Gedankengang abreißen lassen.“

**Begrenzen:** Oft nimmt man sich vor, acht oder neun Stunden zu arbeiten – schafft dann aber doch nur eine. Wenn es so geht, der sollte seine Arbeitszeit von Anfang an auf diese eine Stunde begrenzen, empfiehlt Prof. Rist. Erst wenn er schafft, diese Stunde effektiv zu nutzen, darf er die Arbeitszeit in

den nächsten Tagen erhöhen – jedes Mal maximal um 20 Prozent. So entsteht das Gefühl, dass Arbeitszeit etwas Kostbares ist, das man nutzen möchte.

**Austricksen:** Wer sich partout nicht zum Lernen aufraffen kann, sollte sich nur zehn Minuten erlauben, danach aufhören zu dürfen. Meistens arbeitet man dann doch länger, weil die erste Hemmschwelle überwunden ist.

**Literatur:** Hans-Werner Rückert: Schluss mit dem ewigen Aufschieben: Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen. Campus, 302 Seiten, 18,90 Euro

### Kolumne

Anne Fuhrmann  
zum ständigen Aufschieben



## Ablenkung ist schnell gefunden

Lernen? Nein, dafür ist jetzt wirklich keine Zeit. Wenn wichtige Klausuren oder die nächste Hausarbeit an der Uni anstanden, war plötzlich ein Dutzend anderer Dinge vermeintlich dringender: Noch nie sahen die Fenster so dreckig aus, der große Stapel Arbeitsblätter sollte endlich mal in Ordnung abgehakt werden – und bei einer der besten Freundinnen müsste ich mich auch wieder melden. Alles schien auf einmal unaufschiebbar zu sein. Außerdem hatte ich bislang noch immer alles pünktlich und ohne negative Konsequenzen bewältigt. Und morgen war schließlich auch noch ein Tag...

Wie ein unvermeidbares Virus grassierte die Aufschieberitis an meiner Uni – und auch meine Kommilitonen fielen ihr reihenweise zum Opfer. Dabei hatten wir uns doch eigentlich so gute Vorsätze gefasst. Dieses Mal sollte alles anders werden. Die Ansätze waren vielversprechend: Das Wochenende und die Abendstunden hielten wir uns tapfer frei. „Nein, ich kann nicht, ich muss lernen“, erzählten wir der Familie und den Freunden wahrheitsgemäß. Aber kaum waren die Bücher aufgeschlagen und Stift und Papier gezeugt, vererbte die Motivation sofort beim Anblick des vergessenen Abwaschs oder noch auszufüllender Formulare.

Doch spätestens wenn mein schlechtes Gewissen wie eine Gewitterwolke über mir schwebte und der entscheidende Termin bedrohlich näher rückte, war es dann Zeit, Gas zu geben. Ohne längere Pause prügelte ich mir das Wissen in den Kopf oder tippte wild in die Tasten. Auch wenn Zeitmanagement inzwischen kein Problem mehr für mich ist und ich mir damit einigen Stress erspare, möchte ich auch diesen Teil der Studienzeit nicht missen. Denn irgendwie gehören die langen Nächte kurz vor dem Abgabetermin doch zum Studentenleben dazu, oder?

## So gelingt der Wechsel

Ökostrom Label beachten

Von Falk Zielke

Der Umstieg auf einen Ökostrom-Tarif ist nicht nur gut für das eigene Gewissen, er kann auch die Haushaltskasse entlasten. „Wer noch nie den Tarif gewechselt hat, kann auch mit Ökostrom viel Geld sparen“, sagt Thomas Müller von der Stiftung Warentest. Im Vergleich zu den Grundversorgungspreisen seien die Ökostromangebote deutlich günstiger. Bei der Suche nach dem geeigneten Angebot sollten Kunden aber auf die richtigen Zertifikate achten.

„Eine Definition für Ökostrom gibt es nicht“, sagte Müller. Einige würden darunter nur Versorger fassen, die ihren Strom aus regenerativen Quellen wie Sonne, Wind und Wasser erzeugen. „Andere akzeptieren aber auch Kraft-Wärme-Kopplung, weil dabei etwa aus Gas Strom und Wärme gleichzeitig gewonnen wird.“ Bei der Wahl eines neuen Ökostromanbieters sollten Verbraucher darauf achten, dass der Versorger in den Ausbau der erneuerbaren Energie investiert. „Denn nur dann entsteht auch wirklich ein zusätzlicher Nutzen für die Umwelt.“ Erkennen könnten Verbraucher solche Unternehmen an den entsprechenden Kennzeichnungen, sagte Müller. Drei „Label“ bestätigen, dass der jeweilige Strom umweltfreundlich produziert wurde: das Ok-Power-Label, TÜV-Zertifikate und das Grüner Strom Label (GSL).

## Beim Telefonieren auf Nummer sicher gehen

Verbraucher Kaum jemand greift mit Argwohn zum Hörer – Dabei lauern viele Fallen, die teuer werden können

Von Heiko Lossie

Auch wenn heute die meisten Telefone schnurlos sind, lauern rund um ihre Nutzung noch immer die sprichwörtlichen Fallstricke. Das fängt bei der Aufnahme ins Telefonbuch an und endet bei der Ortung von Handys. Doch mit einigen Tipps bleibt das Telefonieren eine sichere Sache.

Heikler als landläufig angenommen ist beispielsweise schon der simple Telefonbucheintrag. Ob er erfolgen soll, wird etwa bei einem Umzug, Neuausschluss oder Wechsel des Festnetzvertrages erfragt. Der Nutzer muss wissen, ob er eine Registrierung wünscht, die dann in den Büchern, online oder über die Telefonakunft herauszufinden ist. Diese Entscheidung ist gar nicht so leicht: „Es hängt von Ihnen ab, ob nur Nachname und Telefonnummer oder Ihr voller Name mitsamt Anschrift und Berufsbezeichnung aufgelistet werden“, erklärt der Bundesverband der Verbrauchszentralen in seinem neuen Buch „Meine Daten gehören mir“. Denn mit der Adressierung ist der Wohnort schnell herauszufinden. Bei einigen Online-Telefonbüchern reicht der Straßennamen – und schon spuckt die Internetseite alle Einträge aus dem Umkreis aus, bei denen die



**Kontrolle ist besser:** Auch wer den Eintrag gar nicht beantragt hat, kann in den Telefonverzeichnissen landen. Ihn im Nachhinein entfernen zu lassen, ist nicht so einfach.

Foto: dpa

Teilnehmer nicht nur Namen, sondern auch Anschrift preisgeben. Über Internet-Kartendienste ist es mit der Adresse auch meist möglich, Bilder des Hauses anzuschauen. Wer sich gegen einen Telefonbucheintrag entscheidet, sollte später überprüfen, ob er tatsächlich in keinem Verzeichnis auftaucht. „Wir haben relativ viele Beschwerden von Kunden, die berichten, dass einige Telekommunikationsunternehmen den Eintrag dennoch vornehmen“, sagt Jürgen Müller, Leiter des Referats für Telekommunikations-, Telemedien- und Postdienste beim Bundesdatenschutzbeauftragten in Bonn. Er gibt zu bedenken: „Veröffentlichungen zurückzunehmen, ist schwierig.“

Wer hinter kostenpflichtigen 0900er- und 0190er-Nummern

steckt, die übrigens nicht gedrückt werden dürfen, ist leicht bei der Bundesnetzagentur herauszufinden. Wer ungewollt Anrufe mit einer solchen Vorwahl erhält, kann sich an die Behörde wenden. Die Verbraucherzentralen raten zu einem Einzelverbindungsanruf für Handy und Festnetz, der jeden abgehenden Anruf auflistet. So ist es leichter, die Rechnungssumme gegebenenfalls zu beanstanden. Bei Flatrates besteht aber kein Anspruch auf Einzelverbindungsanweise für die Verbindungen, die unter den Fixpreisen fallen. Datenschutzexperte Müller rät generell: „Die Verbindungsnachweise sollten, wenn sie nicht per Post kommen, im Internet sicher abrufbar sein.“ **Passwortgeschützte Seiten der Anbieter sind zum Beispiel eine gute Lösung,** unverschlüsselte

E-Mails dagegen nicht. Gibt es Bestandsdaten bei einer Telefonrechnung, sollte man unter Vorbehalt zahlen und die Überweisung um die strittigen Posten kürzen. Ist eine Einzugsermächtigung erteilt, kann man die Lastschrift bei seiner Bank zurückgeben. Die gekürzte Rechnungssumme wird dann noch einmal überwiesen.

Auch bei der Handynutzung gibt es einiges zu beachten. Vor allem auf Smartphones sind heute weit mehr als Namen, Telefonnummern und SMS gespeichert. Gelangt der Mini-computer in die falschen Hände, kann ein Fremder zum Beispiel beleidigende E-Mails an den Chef schicken oder Schmähungen ins Internet stellen. Daher ist es ratsam, sein Smartphone so einzustellen, dass es nach einem bestimmten Zeitraum automatisch gesperrt wird.

Den Code zum Entsperren legt der Besitzer – anders als die PIN der SIM-Karte – selbst fest. Gerade bei Smartphones gehört GPS, also die Positionsbestimmung per Satellit, längst zur Grundausstattung. Ortsbezogene Dienste sind praktisch, sie führen zur nächsten Bank, zum Italiener oder zu Freunden, die sich gerade in der Nähe aufhalten und ebenfalls ein GPS-fähiges Handy haben. Die Kehrseite: „Da Sie als Handybesitzer namentlich registriert sind, können die Standortdaten zu persönlichen Bewegungsprofilen verdichtet werden“, warnen die Verbraucherzentralen. Diese Methode könne für Werbung genutzt werden – und auch ein Missbrauch zur gezielten persönlichen Überwachung sei möglich.

### Web-Tipp



### Mittagspause Alle Kantinen mit einem Klick

Viele Kantinen von Betrieben, Behörden oder Einrichtungen sind öffentlich zugänglich, aber nicht immer leicht zu finden. Die Kantinen-Suchmaschine kann helfen.

Besuchen Sie die Seite: [www.diekantinen.de](http://www.diekantinen.de)

### Kompakt

### Haushaltsbuch hilft, den Überblick zu behalten

**Spartipp.** Während jeder Betrieb zur ordentlichen Buchführung verpflichtet ist, weiß im „Unternehmen Familie“ oft niemand so richtig Bescheid, wie die Bilanz eigentlich aussieht. Dabei lässt sich eine Menge Geld sparen, wenn man den Überblick behält. Es fällt etwa leichter, mit dem Rauchen aufzuhören, wenn man vor Augen hat, wie groß dieser Posten in der persönlichen Bilanz ausfällt. Auch andere stets wiederkehrende Kleinausgaben summieren sich mit der Zeit zu einem potenziellen Jahresurlaub. Kostenlos zum Herunterladen gibt's zum Beispiel ein Haushaltsbuch auf [www.spartipp-haushaltsbuch.de](http://www.spartipp-haushaltsbuch.de).