

Abhaken statt Aufschieben: Hilfe gegen chronische „Aufschieberitis“

Massive Open Online Course (MOOC) für besseres Selbst- und Zeitmanagement –Angebot steht allen Interessierten offen

Statt für Prüfungen zu lernen, lieber einen Kuchen backen oder schnell noch mal ins Internet gehen - viele Menschen kennen diese Form des Aufschiebens, auch Prokrastination genannt. Hier setzt der Online-Kurs „Abhaken statt Aufschieben - Der Prokrastinations-MOOC zum effizienten Handeln“ an, den das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) 2014 bereits mit großem Erfolg angeboten und nun noch einmal weiterentwickelt hat. Der Kurs vermittelt in Videos, wie sich Projekte effizienter anpacken lassen, und ist ab sofort auf der Online-Plattform „Open Courses KIT“ verfügbar.

Prokrastination bezeichnet das Aufschieben von unangenehmen, aber notwendigen Aufgaben und ist nicht nur unter Studierenden ein weit verbreitetes Phänomen. „Wer zum Aufschieben neigt, hat häufig Schwierigkeiten, sich zu organisieren und zu motivieren“, sagt Daniel Weichsel, Geschäftsführer des Zentrums für Mediales Lernen (ZML) am KIT. Organisation, Zeitmanagement, Selbstmotivation und Emotionsregulation seien daher zentrale Themen des offenen, webbasierten Trainings im MOOC-Format, das der Arbeitsbereich für Angewandte Psychologie und das ZML am KIT entwickelt haben.

„Aufgaben und Projekte nicht immer aufzuschieben, sondern Schritt für Schritt anzugehen, - das vermittelt unser Online-Kurs ‚Abhaken statt Aufschieben‘“, erklärt Eliane Dominok vom Arbeitsbereich für Angewandte Psychologie des KIT, die maßgeblich für die Inhalte des MOOC verantwortlich ist. „In wöchentlichen Videos und Aufgaben reflektieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr Vermeidungsverhalten und bekommen Strategien dagegen vorgestellt. Nach zehn Lerneinheiten sollten sie in der Lage sein, die eigenen Projekte besser zu organisieren und durchzuführen.“

Langfristig vorbeugen - mit verschiedenen Schwerpunkten

Neben den theoretischen Einheiten und den Lernwiederholungen im Video steht vor allem die aktive Mitarbeit der Teilnehmenden im Fokus des MOOC. In einem elektronischen Beiheft erarbeiten sie ihre Fortschritte und können diese so selbst nachvollziehen. Nach dem erfolgreichen Absolvieren des Basiskurses, der aus sechs Einheiten besteht, können sie einen passenden Vertiefungskurs auswählen. Dieser geht auf die individuellen Schwerpunkte ein, um langfristig der Prokrastination vorzubeugen.

Der Online-Kurs „Abhaken statt Aufschieben“ ist im Portal „Open Courses KIT“ zu finden und steht Studierenden, Berufstätigen und allen Interessierten zur Verfügung, die beruflich oder in ihrer Freizeit persönliche Ziele umsetzen wollen.

Über „Open Courses KIT“ veröffentlichen Mitarbeitende und Projekte über die Grenzen des KIT hinweg digitale Lernangebote für eine interessierte Öffentlichkeit. Die Teilnahme an allen über „Open Courses KIT“ angebotenen Online-Kursen ist kostenlos und an keinerlei Voraussetzungen

geknüpft.

Weitere Informationen: <https://opencourses.kit.edu>

Als „Die Forschungsuniversität in der Helmholtz-Gemeinschaft“ schafft und vermittelt das KIT Wissen für Gesellschaft und Umwelt. Ziel ist es, zu den globalen Herausforderungen maßgebliche Beiträge in den Feldern Energie, Mobilität und Information zu leisten. Dazu arbeiten rund 9 300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf einer breiten disziplinären Basis in Natur-, Ingenieur-, Wirtschafts- sowie Geistes- und Sozialwissenschaften zusammen. Seine 24 400 Studierenden bereitet das KIT durch ein forschungsorientiertes universitäres Studium auf verantwortungsvolle Aufgaben in Gesellschaft, Wirtschaft und Wissenschaft vor. Die Innovationstätigkeit am KIT schlägt die Brücke zwischen Erkenntnis und Anwendung zum gesellschaftlichen Nutzen, wirtschaftlichen Wohlstand und Erhalt unserer natürlichen Lebensgrundlagen. Das KIT ist eine der deutschen Exzellenzuniversitäten.