

Online-Kurs gegen „Aufschieberitis“

Erster Massive Open Online Course, kurz MOOC, des KIT kombiniert Information mit praktischem Training – Der Zeitmanagement-Kurs steht via Internetplattform allen Interessierten offen.



Die Zeit läuft, der Druck nimmt zu – eine allseits bekannte Folge der „Aufschieberitis“. Abhilfe soll nun ein am KIT entwickeltes Online-Training schaffen (Abb. Fernstudienzentrum, KIT)

Viele Menschen kennen das Verhalten aus ihrem Alltag: Unangenehme Tätigkeiten wie das Lernen auf Prüfungen oder das Verfassen einer schriftlichen Arbeit schieben sie erst einmal auf. Anstatt die Aufgabe sofort zu erledigen, beschäftigen sie sich mit vermeintlich vordringlicheren Dingen wie Internetsurfen oder Putzen. Am Lehrstuhl für Angewandte Psychologie wurde gemeinsam mit dem Fernstudienzentrum des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) ein videobasierter Online-Kurs für besseres Selbst- und Zeitmanagement entwickelt. Im August geht er auf der Plattform Iversity online.

„Bei einigen Menschen nimmt das Aufschieben ein solches Ausmaß an, dass man von einem chronischen Verhalten sprechen kann; es entsteht ein erheblicher Leidensdruck und es drohen beträchtliche negative Folgen wie das Scheitern in Studium oder Beruf“, sagt die Pädagogin Eliane Dominok. Die wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Angewandte Psychologie des KIT beschäftigt sich mit dem Thema Prokrastination – so die wissenschaftliche Bezeichnung für das Aufschiebeverhalten. Von Betroffenen und ihrem Umfeld werde fortwährendes Aufschieben häufig als Mangel an Selbstdis-

Monika Landgraf
Pressesprecherin

Kaiserstraße 12
76131 Karlsruhe
Tel.: +49 721 608-47414
Fax: +49 721 608-43658
E-Mail: presse@kit.edu

Weiterer Kontakt:

Margarete Lehné
Pressereferentin
Telefon: +49 721 608-48121
Fax: +49 721 608-43658
E-Mail:
margarete.lehne@kit.edu

ziplin oder Faulheit abgetan. „Tatsächlich handelt es sich jedoch um eine ernsthafte Arbeitsstörung und ein schwerwiegendes Problem der Selbstregulation“, betont Dominok. Chronisches Aufschieben beeinträchtigt das psychische Wohlbefinden und könne zur Ursache für andere psychische Belastungen und Symptome werden.

Am House of Competence (HoC), der zentralen Einrichtung für das Vermitteln fachübergreifender Kompetenzen am KIT, können Studierende Strategien gegen das Aufschieben lernen. „Diese Seminare sind regelmäßig überbucht“, sagt Dominok. Am erstmals angebotenen Online-Kurs „MOOCen gegen chronisches Aufschieben“ können alle Studierenden des KIT – und darüber hinaus auch alle interessierten Internetnutzer – ihren Informationsbedarf zum Thema decken. Mit MOOCs ermöglichen Hochschulen der breiten Öffentlichkeit an ihrem Lehrangebot teilzuhaben. „Das Vorlesungsformat im Internet kann viele Tausend Teilnehmer gleichzeitig erreichen“, erklärt Sarah Holstein, die am Fernstudienzentrum des KIT für die technische Umsetzung und Produktion des MOOC zuständig ist. Der Trend aus Kanada und den USA setzt sich mittlerweile in europäischen Bildungsinstitutionen fort.

Der KIT-MOOC gegen „Aufschieberitis“ bietet mehr als reine Wissensaneignung: Er unterstützt die Teilnehmer dabei, über das eigene Verhalten nachzudenken und es positiv zu verändern. Anhand unterschiedlicher Strategien können sie unter anderem lernen, Ziele im Auge zu behalten, realistisch zu planen, pünktlich zu beginnen, ihren Arbeitsplatz ablenkungsarm zu gestalten und sich selbst zu motivieren. „Die Verknüpfung eines Selbstregulations-Trainings mit einem MOOC stellt selbst innerhalb dieses innovativen Mediums universitärer Lehre ein experimentelles Novum dar“, betont Dominok. Elf Wochen lang wird auf der Internet-Plattform Iversity wöchentlich ein Kapitel des MOOC freigeschaltet. Mehrere jeweils etwa fünf- bis zehnminütige Lehr-Videos – ergänzt durch Quizfragen, Grafiken und Beispiele – vermitteln wissenschaftliche Hintergründe zum Prokrastinations-Phänomen. Zum Kurskonzept gehört die Bearbeitung von Wochenaufgaben durch die Kursteilnehmer. Kommunikation und Austausch zwischen den Teilnehmern ermöglichen unter anderem Elemente wie Online-Foren. Anonymisierte Online-Befragungen am Beginn und Ende des MOOC bieten den Teilnehmern eine differenzierte Auswertung hinsichtlich ihrer individuellen Ausprägung des Aufschiebeverhaltens und ermöglichen es, Verbesserungen von Symptomen empirisch nachzuweisen.

Studierende könnten den MOOC als Vorbereitungskurs nutzen, um gestärkt ins neue Semester zu starten, so Dominok. Die Strategien und Techniken seien jedoch ohne weiteres auf den beruflichen Kon-

text übertragbar. „Im Arbeitsleben gibt es zunehmend einen größeren Freiraum seine Arbeit zu erledigen und damit mehr Gelegenheit sie aufzuschieben“, sagt die Pädagogin.

Der Online-Kurs „MOOCen gegen chronisches Aufschieben“ startet im August auf der Internetplattform Iversity: www.iversity.org

Video-Teaser „MOOCen gegen das Aufschieben“:
<http://www.youtube.com/watch?v=jUEIOZrszfU&feature=youtu.be>

Digitale Pressemappe zum Wissenschaftsjahr 2014

Ob in der Kommunikation, der Energieversorgung oder der Mobilität, in der Industrie, im Gesundheitsbereich oder in der Freizeit: Digitale Technologien sind längst Teil unseres Alltags, sie eröffnen neue Möglichkeiten und bieten Lösungen für gesellschaftliche Probleme. Gleichzeitig stellen sie uns vor Herausforderungen. Chancen und Risiken stehen im Mittelpunkt des Wissenschaftsjahres 2014 – Die Digitale Gesellschaft. Am KIT beschäftigen sich Forscherinnen und Forscher aller Disziplinen mit den vielfältigen – technischen und gesellschaftlichen – Aspekten der Digitalisierung. Kurzporträts, Presseinformationen und Videos dazu bietet die digitale Pressemappe des KIT zum Wissenschaftsjahr:

<http://www.pkm.kit.edu/digitalegesellschaft>

Das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts nach den Gesetzen des Landes Baden-Württemberg. Es nimmt sowohl die Mission einer Universität als auch die Mission eines nationalen Forschungszentrums in der Helmholtz-Gemeinschaft wahr. Thematische Schwerpunkte der Forschung sind Energie, natürliche und gebaute Umwelt sowie Gesellschaft und Technik, von fundamentalen Fragen bis zur Anwendung. Mit rund 9400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, darunter mehr als 6000 in Wissenschaft und Lehre, sowie 24 500 Studierenden ist das KIT eine der größten Forschungs- und Lehrinrichtungen Europas. Das KIT verfolgt seine Aufgaben im Wissensdreieck Forschung – Lehre – Innovation.

Diese Presseinformation ist im Internet abrufbar unter: www.kit.edu

Das Foto steht in druckfähiger Qualität auf www.kit.edu zum Download bereit und kann angefordert werden unter: presse@kit.edu oder +49 721 608-47414. Die Verwendung des Bildes ist ausschließlich in dem oben genannten Zusammenhang gestattet.