

Arbeitsstörungen

Brigitte Reysen-Kostudis, ZE Studienberatung und Psychologische Beratung

Was sind Arbeitsstörungen?

Arbeitsstörungen liegen vor, wenn es dem Einzelnen wiederholt nicht oder nur in unzureichendem Maße gelingt, die für wichtig gehaltene Arbeitsziele zu erreichen. Bei Studierenden zeigen sich Arbeitsstörungen in vielfältigen Formen, z.B. in

- Problemen mit Zeitplanung und Arbeitsorganisation, die einen unregelmäßigen und ineffektiven Arbeitsrhythmus entstehen lassen und zu wiederholtem Verschieben von Zeitlimits führen können,
- Schwierigkeiten, sich während des wissenschaftlichen Arbeitens zu konzentrieren, ständiges gedankliches Abschweifen, und Unfähigkeit, Ablenkungen entgegen zu wirken,
- Unsicherheiten bei der Präsentation von Arbeitsergebnissen, Ängsten, den vermuteten wissenschaftlichen Standards nicht zu genügen
- fehlender Orientierung und Unsicherheiten beim Treffen notwendiger Entscheidungen, sei es in Bezug auf die Auswahl der relevanten Literatur oder der wesentlichen Seminare,
- fehlender Arbeitsmotivation durch das Ausbleiben von Erfolgserlebnissen bis hin zum Gefühl von Sinnlosigkeit des gesamten Studiums.

Wie häufig treten sie auf?

Arbeitsstörungen an der Universität sind nichts Außergewöhnliches, sondern eher alltäglich. So ist die Anpassung an die neuen noch ungewohnten Lern- und Arbeitsstrukturen an der Universität bei den meisten Studienanfänger zunächst mit Gefühlen der Unsicherheit und Frustration verbunden. Im weiteren Verlauf des Studiums

gelingt es zwar den meisten Studierenden, geeignete Arbeitsstrategien zu entwickeln, bei anderen können sich die anfänglichen Probleme jedoch verfestigen, bzw. noch ausweiten.

In einer repräsentativen Untersuchung unter Studierenden gaben nur 13% an, keine Schwierigkeiten mit den Leistungsanforderungen im Studium zu haben, alle anderen berichteten von mehr oder weniger starken Beeinträchtigungen (Gawatz 1991).

Was sind das für Leute, die Arbeitsstörungen haben?

Studierende mit hartnäckigen Arbeitsstörungen erleben aufgrund der permanenten Anforderungssituation im Studium wiederholte Misserfolgs- und Versagenssituationen, die ihr Selbstwertgefühl erheblich erschüttern. Dies kann im Einzelfall zu depressiven Verstimmungen und/oder psychosomatischen Problemen führen. Manch einem mag die Vermeidung/Flucht vor der als frustrierend erlebten Arbeitssituation als Lösung erscheinen, was allerdings nur kurzfristig beruhigt.

Wie kommt es nun, dass manche Studierenden solch massive Probleme entwickeln, während es anderen gelingt, im Studium zurecht zu kommen und Orientierungsprobleme zu überwinden? Sicherlich sind vorherige Erfahrungen mit Lern- und Bewertungssituation von Bedeutung, durch die das Erleben der eigenen Kompetenz gestärkt oder geschwächt wurde. Aber auch andere Faktoren wie unbewältigte Autoritätskonflikte können für das Scheitern an den Studienanforderungen verantwortlich sein.

Um im Einzelfall die individuellen Gründe für vorliegende Arbeitsprobleme zu klären, kann ein Termin bei der Psychologischen Beratung sinnvoll sein.

Wie kommt es zu Arbeitsstörungen?

Ein wesentlicher Bestandteil beim Entstehen von Arbeitsstörungen liegt in der Struktur wissenschaftlichen Arbeitens: Je mehr Freiräume ein Studiengang bietet, desto höhere Ansprüche an Selbstorganisation werden an die Studierenden gestellt. So muss z.B. die Aufstellung und Durchsetzung von Arbeitszielen häufig selbst formuliert und kontrolliert werden, was ein Höchstmaß an Disziplin erfordert. Rückmeldungen auf erbrachte

Leistungen sind dagegen meist spärlich und oft undifferenziert, was zu Unsicherheiten hinsichtlich der geforderten Qualitätskriterien, aber auch hinsichtlich der eigenen intellektuellen Fähigkeiten führen kann.

Anleitungen zur Aufstellung eines Semesterplans oder Einführungen in Techniken wissenschaftlichen Arbeitens werden an den einzelnen Fachbereichen eher selten angeboten, vielmehr wird von den Studierenden erwartet, dass sie die erforderlichen Kenntnisse schon mitbringen oder sich ggf. selbst aneignen.

Diese für den Aufbau adäquater Studientechniken ungünstigen Studienbedingungen werden noch verstärkt, wenn Sie beim Studierenden auf individuelle Faktoren treffen, die die Bewältigung studienbezogener Anforderungen noch zusätzlich erschweren, wie z.B. Leistungs- und Versagensängste, überhöhte Ansprüche an sich selbst oder unbewältigte Autoritätskonflikte.

Was kann ich gegen Arbeitsstörungen tun?

Die meisten Arbeitsstörungen lassen sich beheben, sobald man den Grund oder die Gründe für ihr Auftreten kennt. Deshalb ist es wichtig, so genau wie möglich herauszufinden, was die Arbeit behindert. Hintergrund für Arbeitsstörungen können z.B. Probleme mit der Zeiteinteilung, nicht adäquate Arbeitstechniken oder Einstellungs- und Motivationsprobleme sein.

Probleme mit der Zeitplanung

- Schreiben Sie Ihre Semesterziele auf und differenzieren Sie diese in Hinblick auf deren Wichtigkeit.
- Fertigen Sie Arbeitsprotokolle an, in denen Sie festhalten, wie lange Sie für einzelne Arbeitsschritte brauchen und inwieweit sie mit dem Arbeitsergebnis zufrieden sind.
- Finden Sie anhand der Arbeitsprotokolle heraus, wieviel Zeit Sie für das Erreichen Ihrer Semesterziele tatsächlich zur Verfügung haben.

- Passen Sie ggf. Ihre Semesterziele an ihren Arbeitsalltag an: Lieber die wichtigen Ziele richtig machen als alles halbherzig angehen! -
- Stellen Sie einen realistischen Wochenplan auf!

Fehlende Arbeitstechniken

- Informieren Sie sich in der einschlägigen Literatur.
- Finden Sie heraus, welche Hilfestellung Ihnen innerhalb Ihres Fachbereichs gegeben werden können: Veranstaltungen zu Studientechniken, Angebote der studentischen Studienberatung etc.. Oder besuchen Sie die Sprechstunde eines Dozenten und fragen nach adäquaten Techniken. -
- Sprechen Sie mit Kommilitonen darüber, welche Arbeitstechniken diese für sinnvoll halten.
- Informieren Sie sich über die Veranstaltungen der ZE Studienberatungen zu spezifischen Arbeitsproblemen.

Konzentrationsstörungen

- Verbessern Sie Ihre Arbeitsorganisation: Je konkreter Zeit- und Zielvorgaben vorgegeben sind, desto weniger anfällig sind Sie für Ablenkungen.
- Schreiben Sie die Gedanken auf, die Ihnen durch den Kopf gehen, wenn Sie eigentlich arbeiten müssten. Fallen Ihnen z.B. dabei mehrere andere Tätigkeiten ein, die Sie statt des Arbeitens erledigen müssten, sortieren Sie schriftlich, wann sie sich um welche Angelegenheit kümmern.

Einstellungs- und Motivationsprobleme

- Denken Sie an Ihre Stärken: Schreiben Sie auf, welche Anforderungen im Studium Ihnen keine/oder wenig Probleme bereiten. -
- Stellen Sie Semesterpläne auf, die Ihnen Erfolge garantieren, keine, bei denen Misserfolgserlebnisse vorherzusehen sind.
- Versuchen Sie, möglichst konkrete Rückmeldungen für erbrachte Leistungen zu bekommen. Fragen sie z.B. beim Dozenten nach, welche Teile Ihrer Hausarbeit

gut und welche verbesserungswürdig waren. Oder bitten Sie doch mal nach einem Referat Kommilitonen um eine Rückmeldung!

Und wenn ich alleine nicht weiterkomme?

Vereinbaren Sie einen Termin bei der Psychologischen Beratung. Wie helfen Ihnen gerne weiter!

Literatur:

- Dahmer, H.: Effektives Lernen. 2.Aufl., Stuttgart 1979
- Metzig, W., Schuster, M.: Lernen zu lernen. Heidelberg 1996
- Rückriem, G., Stary, J., Franck, N.: Die Technik wissenschaftlichen Arbeitens. Paderborn 1992
- Schröder-Naef, R.: Rationeller Lernen lernen. Weinheim 1993
- Zielke, W.: Handbuch der Lern-, Denk- und Arbeitstechniken. München 1988