



Arbeitsblätter zum Ausdrucken von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)

# Prokrastination – wie man das Aufschieben vermeidet



- 1 **Erkläre, warum man schwierige Aufgaben aufschiebt.**
- 2 Beschreibe, wie man mit der Pomodoro-Technik lernt.
- 3 Gib an, wie sich der Widerstand zu lernen entwickelt, sobald du anfängst.
- 4 Zeige, was dich beim Lernen stören könnte.
- 5 Entscheide, wer die beste Lernstrategie hat.
- 6 Beschreibe, warum die Pomodoro-Technik so gut funktioniert.
- + mit vielen Tipps, Lösungsschlüsseln und Lösungswegen zu allen Aufgaben

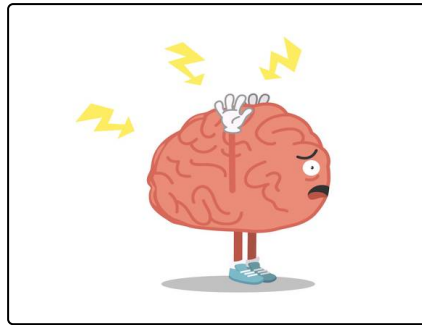


Das komplette Paket, **inkl. aller Aufgaben, Tipps, Lösungen und Lösungswege** gibt es für alle Abonnenten von [sofatutor.com](https://www.sofatutor.com)



## Erkläre, warum man schwierige Aufgaben aufschiebt.

Wähle die richtigen Antworten aus.



- A  
Es ist einfach sinnvoller, viele schwierige Aufgaben hintereinander zu machen.
- B  
Beim Anblick von schwierigen Aufgaben werden die Schmerzzentren in unserem Gehirn aktiviert. Dieses Gefühl will unser Gehirn vermeiden.
- C  
Das liegt daran, dass wir uns kurz vor der Abgabe besser konzentrieren können.
- D  
Es fällt uns Menschen leichter, Aufgaben zu erledigen, die wir schon gut beherrschen.
- E  
Beim Anblick von schwierigen Aufgaben werden die Schmerzzentren in unserem Gehirn aktiviert. Dadurch wird ein Teil des Gehirns zerstört und es vergisst die Aufgaben.



## Unsere Tipps für die Aufgaben

1  
von 6

### Erkläre, warum man schwierige Aufgaben aufschiebt.

#### 1. Tipp

Unser Gehirn weicht Dingen aus, die es für schädlich hält.

---

#### 2. Tipp

Wenn du viele Aufgaben hintereinander machst, ist das sehr anstrengend für dein Gehirn.

---



## Lösungen und Lösungswege für die Aufgaben

1  
von 6

### Erkläre, warum man schwierige Aufgaben aufschiebt.

**Lösungsschlüssel:** B, D

Manchmal hat man einfach keine Lust, die Hausaufgaben zu machen. Oder die schwierige Klassenarbeit rückt immer näher und man kann sich trotzdem nicht zum Lernen motivieren. Wenn man Aufgaben immer weiter aufschiebt, nennt man das auch **Prokrastination**. Aber warum schiebt man manche Dinge auf?

Wenn du eine Aufgabe machen sollst, auf die du keine Lust hast, dann werden die Schmerzzentren in deinem Gehirn aktiviert. Dieser Schmerz ist so gering, dass du ihn nicht merkst. Aber dein Gehirn findet das gar nicht gut und versucht, dieses ungute Gefühl zu vermeiden. Es produziert stattdessen viele Ideen, was du nun stattdessen machen kannst: Musik hören, mit dem Hund rausgehen, etwas essen, mit Freunden schreiben. Egal was du tust, du fühlst dich zumindest vorerst ein bisschen besser.

Abends vor einem riesigen Berg Hausaufgaben am Schreibtisch zu sitzen, ist allerdings auch blöd. **Wenn du erst einmal mit einer Aufgabe anfängst, merkt dein Gehirn: „Hey, ist doch gar nicht so schlimm!“**