

Kurz vorgestellt



Ronald Herb-Hassler,
Ergotherapeut,
Karlsruhe

MOOCen gegen chronisches Aufschieben

Ein technikunterstützter Massive Open Online Kurs über und gegen chronisches Aufschieben (Prokrastination)¹

„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 vorranglicheren 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.“

So steht es in der Pressemitteilung des KIT vom Juli 2014. Der Online-Kurs begann im August 2014 und ist mittlerweile für neue Anmeldungen geschlossen. Eliane Dominok², die den Kurs leitete, informiert jedoch, dass im Frühjahr/Sommer 2015 mit dem zweiten Durchlauf des MOOC begonnen wird und dann auch wieder neue Anmeldungen möglich sind.

Was lernt der Teilnehmer in diesem Kurs?

„Dieser MOOC richtet sich an Personen, die daran interessiert sind, ihre Selbstregulationsfähigkeiten zu verbessern, um sich in Zukunft ein effizienteres Vorgehen in Studium und Beruf zu erarbeiten. Der Kurs zielt nicht nur auf Wissensvermittlung ab, sondern möchte Ihnen auch dabei helfen, Ihr Verhalten zu verändern! Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein, diejenigen Strategien in Ihrem Alltag anzuwenden, welche sich für Sie als besonders erfolgsversprechend zeigen.“ (Eliane Dominok in der Kursbeschreibung). Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Wie ist der Kurs aufgebaut?

Wie der Titel schon sagt, soll er Menschen, die nicht in der Lage sind, private und berufliche Aufgaben zeitnah zu erledigen, befähigen, dieses Problem zu erkennen und zu verändern. Der Aufwand ist überschaubar. In 11 Sitzungen zu maximal zwei Stunden kann das gesamte

Programm durchlaufen werden – mit sehr ansprechenden Kurzvideos, wissenschaftlichen Erklärungen über die Hintergründe der Prokrastination und Arbeitsblättern zur Selbstreflexion. Dazu kommt die Möglichkeit, während der Laufzeit des Kurses mit anderen Teilnehmern zu chatten, sich auszutauschen und Fragen zu stellen. Nicht zu vergessen sind Literaturanhänge und Links auf Seiten, die sich ebenfalls mit dem Thema befassen und der Vertiefung des Themas dienen können.

Alle 11 Kapitel sind gleich aufgebaut, selbsterklärend und sehr übersichtlich. Unter der Hauptüberschrift des Kapitels (beispielsweise „Reflexion über das eigene Aufschiebeverhalten“) läuft jeweils ein Video, in dem die Moderatorin Eliane Dominok klar verständlich und abwechslungsreich

auch schwierige wissenschaftliche Zusammenhänge erklärt. Manche Videos werden von einem Quiz begleitet, um zu überprüfen, ob das Video geschaut und verstanden wurde. Nur nach erfolgreicher Beantwortung kommt der Teilnehmer einen Schritt weiter. Daneben gibt es die schon erwähnten

Arbeitsblätter als pdf zum Selbstaussuchen, Hinweise und Links zur Literatur und weitere Materialien. Während des Online-Verfahrens können in „Fragen zur Einheit“ Unklarheiten beseitigt werden. Erst nach erfolgreichem Abschluss einer Einheit innerhalb des Kapitels geht es weiter, um dann das Kapitel abzuschließen. Der erfolgreiche Verlauf wird in Prozentpunkten angegeben.

Soweit zum Ablauf des Kurses. Trotz des anspruchsvollen Inhalts sind alle Bestandteile des Kurses so interessant, dass sie zum Weitermachen animieren. Insbesondere die Videos von und mit Eliane Dominok sind sehr interessant und abwechslungsreich. An manchen Stellen trägt sie sogar trotz des ernststen Themas zur Erheiterung der Teilnehmer bei.



¹ <https://iversity.org/de/courses/antikrastination-moocen-gegen-chronisches-aufschieben>

² Wissenschaftliche Mitarbeiterin des Karlsruher Institut für Technologie (KIT)/Karlsruhe Institute of Technology (KIT) – House of Competence (HoC) Lehrstuhl für Angewandte Psychologie/Department of Applied Psychology

Worum geht es in diesem Online-Kurs?

Nach der Einleitung und der Erklärung des Begriffs „Prokrastination“ geht es in den Kapiteln, die eine Verhaltensveränderung bewirken sollen, um die Themen: Selbstkontrolle, Selbstregulation, Umgang mit der Zeit und letztendlich um Techniken und Strategien zur Selbstregulation. Ziel ist eine erfolgreiche Verhaltensänderung und letztendlich der schulische oder berufliche Erfolg.

Relevanz für die Ergotherapie

Es stellt sich die Frage, warum dieses Angebot, das natürlich in erster Linie für Studenten entwickelt wurde, die Schwierigkeiten mit der Absolvierung ihres Studiums haben, in einer Fachzeitschrift für Ergotherapie wohlwollend betrachtet wird?

Ohne selbst betroffen zu sein, dient es der Erweiterung unserer Kompetenz auf diesem Gebiet, da viele Patien-

ten aus unserem Umfeld davon betroffen sind: Klienten aus dem psychiatrischen und neurologischen Bereich, insbesondere Menschen mit einer AD(H)S-Problematik.

Ganz praktisch in der Anwendung kann der Kurs auch in einer Praxis im Rahmen der ergotherapeutischen Behandlung durchgeführt werden. Mit entsprechender Vorbereitung und den Arbeitsblättern als Hausaufgabe kommt man mit 10 bis 20 Stundeneinheiten hin (wenn der Patient nicht auch während des Kurses „prokrastiniert“).

Das Beste zum Schluss

Der Kurs ist vollkommen kostenfrei und wird mit einer Teilnehmerbescheinigung belohnt, wenn 80% der Lernvideos und 80% der Quizze absolviert wurden. Also dann viel Erfolg beim 2. MOOC Durchlauf.