

## Fact Sheet: MOOC Prokrastination

**Kursdetails:** Der MOOC zum Thema Prokrastination entstand als Kooperationsprojekt des Lehrstuhls für Angewandte Psychologie mit dem Zentrum für Mediales Lernen am KIT. Der Kurs ist angelegt auf eine Dauer von 11 Wochen. Wochenweise werden neue Kapitel freigeschaltet, in denen den Teilnehmern über 5-8 Lehrvideos pro Woche die Inhalte vermittelt werden (insgesamt 60 Videos mit einer Dauer

von jeweils 3-12 Minuten). Zu jedem Video gibt es „Quizfragen“ zu Selbstkontrolle des Lernerfolgs. Darüber hinaus werden die Teilnehmer dazu angeregt bestimmte Themen in Foren zu diskutieren und erhalten Aufgaben, die im Peer-Review-Verfahren bewertet werden. Der Kurs wurde entwickelt und umgesetzt von Dipl. Psych. Sarah Holstein und Eliane Dominok (M.A.)

**Die Plattform:** Der Kurs wird über die Plattform iversity weltweit kostenlos angeboten. iversity ist eine 2013 gegründete MOOC-Plattform mit Sitz in Berlin mit derzeit (Stand August 2014) ca. 460.000 registrierten Nutzern. Damit gehört iversity im Vergleich zu Plattformen wie Coursera mit ca. 9 Mio. registrierten Nutzern oder EdX zu den noch eher kleinen Plattformen.

**Außenwahrnehmung:** Der Kurs lief vom 11.08.2014 – 26.10.2014 mit über 8.500 Teilnehmern. Der Kurs wurde über die Plattform iversity mit einer Vorlaufzeit von 6 Wochen zum Kursstart sowie eine Pressemeldung des KIT beworben. Das resultierende Medieninteresse ist war sehr groß. Es gab zahlreiche (über 40) Online-, Print-, und Radio-Beiträge sowie einen TV Beitrag.

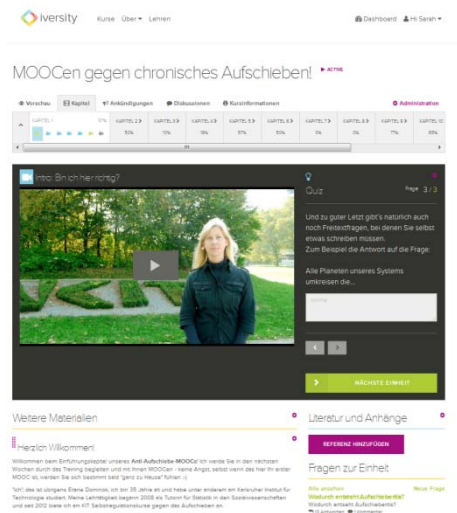
**Forschungsrelevanz:** Im Rahmen des MOOC wurden die Teilnehmer gebeten wissenschaftliche Fragebögen zur weiteren Beforschung von Prokrastination zu bearbeiten. Auf diese Weise konnten ca. 3.000 Datensätze, d.h. über 20.000 Fragebögen (die Testbatterie besteht aus 9 zu bearbeitenden Fragebögen) erzeugt werden.

### Teilnehmerstimmen:

*„Das war mein erst Mooc und ich bin begeistert. Ich finde die Aufbereitung und Präsentation sehr gelungen: die Mischung, der Umfang, die Aufgaben usw. Ich für meinen Teil nehme jedenfalls sehr viel daraus mit und werde weiter daran arbeiten, das auch langfristig anzuwenden. Daher werde ich wohl auch noch die kommenden Wochen hier immer wieder reinschauen, einiges wiederholen und manches vertiefen. Vielen lieben Dank für die viele Arbeit und weiterhin viel Erfolg.“*

*„Vielen lieben Dank, das war ganz wunderbar! Ich hätte im Leben nicht gedacht, das ich dran bleibe, aber so interessant und lehrreich hat mich doch tatsächlich der Ehrgeiz gepackt :-)  
Da denkt man, die Aufschieberei ist nur mein Problem und dann steht man plötzlich mit ganz vielen in einem Seminar, allein das hat mir schon sehr geholfen.  
Dies war mein erstes Online-Seminar - toll!“*

*„Ein ausgesprochen gut gelungener Mooc! Gratulation an die Macher/innen! Mich interessierte vor allem auch, wie man an so ein psychologisches Thema in einem virtuellen Lernsetting herangeht. Aber*



*der Mix aus theoretischem Input und praktischen Übungen (Selbstreflexion mittels Arbeitsblättern bis hin zu Phantasie Reisen) ist wirklich gut gelungen. Auch der Hangout und das Hoppala-Video (Blick hinter die Kulissen) ungefähr in der Mitte der Zeit wirkten auflockernd, humorvoll und waren sehr interessant.*

*Inhaltlich hat man sich auf jeden Fall viele praktische Tipps hinsichtlich Zeitmanagement und Planung mitnehmen können, auch wenn man nicht unbedingt ein Power-Prokrastinierer ist. Die psychologischen Zusammenhänge zu erkennen und diverse Strategien bewusst einsetzen zu lernen war sehr aufschlussreich.*

*Auch die leicht zu bewältigende Arbeitszeit von 1-2 Stunden pro Woche waren ideal für berufstätige Menschen. :-) Es war für mich nicht schwierig, 11 Wochen lang dranzubleiben!*

*Ich werde sicher wieder an einem Mooc bei iversity teilnehmen, bzw. dieses Angebot weiterempfehlen. Liebe Grüße aus Wien!“*

*„Für mich war ein MOOC und die genannte Thematik eine ganz neue Erfahrung und ein Highlight, besonders das Live-Event oder die Peer-Evaluation fand ich klasse. Ich bin überzeugt von dem Konzept der MOOCs und konnte hier einiges Lernen und denke das mir das in meinem Studium helfen wird. Danke für diesen Kurs es war wirklich eine Freude teilzunehmen!“*

*„Auch von mir ein herzliches Dankeschön!! Ich fand diese Art des Lernens und Übens sehr spannend und weil es mein erstes online-Seminar war, hat die gute Ausführung viel dazu beigetragen, dass diese Art des "Studierens" auch in Zukunft in Betracht kommt.*

*Jetzt bleibt zu hoffen, dass ich nicht die Anwendung des Wissens aufschiebe, sondern alle Strategien ausnütze, um einige Ziele zu erreichen.“*

*„Inhaltlich und didaktisch ist der MOOC wirklich top gemacht. Hat mich als Ausbilderin überzeugt, auch mal so ein Format einzusetzen. In diesem MOOC hat mir auch die Abwechslung der e-Learning-Arten wie Videos, Arbeitsblätter, Diskussionen und das Virtuelle Klassenzimmer gut gefallen. Auch der Blick hinter die Kulissen war sympathisch. Man sieht daran den hohen Aufwand.“*

*„Für mich war es der erste Online-Kurs und es hat meine Erwartungen mehr als erfüllt. Viele hilfreiche Tipps, viele Impulse um bestehende Kenntnisse zu reaktivieren, viele Infos zur direkten Umsetzung... Daumen hoch & DANKE!!!“*

*„Hallo liebes MOOC-Team,*

*dies war mein erster Mooc und ich bin begeistert! Ich hatte anfangs auch Zweifel, ob ich überhaupt die Motivation aufbringen kann, die ganzen 11 Wochen dran zu bleiben und siehe da! Ich habe es geschafft und ich hatte so viel Freude! Ich habe natürlich auch einiges gelernt, über mich und wie ich mich in Zukunft besser motivieren kann. Vielen lieben Dank dafür!*

*Auch die Teilnehmer des Moocs waren sehr angenehm und man konnte sich super austauschen und Tipps geben und bekommen.*

*Ich werde den Moocs auf jeden Fall treu bleiben und habe mich schon für zwei weitere Kurse angemeldet!“*

*„Vielen Dank für den Kurs - ich habe schon einiges davon umsetzen können und auch tatsächlich eine Verbesserung der Lebensqualität (man klingt das hochtrabend ;-)) gemerkt. Vor allem der Blick auf die psychologischen Zusammenhänge hat mir sehr geholfen, das Aufschieben und dessen Ursachen besser zu verstehen und anzugehen.“*

**Weitere Informationen zum Kurs sowie zur kostenlosen Anmeldung:**

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