

# Nicht ganz bei der Sache?

In der heutigen Zeit stellt das uns verfügbare Medienangebot eine verführerische, immer präsente und leicht zu unterschätzende Ablenkung dar. Aber Medien können uns auch das Ausmaß der Ablenkung aufzeigen, uns zur Reflexion anregen und uns damit zu einer Verhaltensänderung bewegen.

Von Nina Feldmann und Dr. Daniel Wessel

Moderne Arbeitsplätze wie die heutigen Arbeitsräume an den Universitäten bieten eine noch nie dagewesene Vielzahl an Möglichkeiten der Kommunikation, Informationsbeschaffung und Unterhaltung durch viele verschiedene Medien. Die WLAN-Abdeckung ist so gut wie lückenlos und die Zeit, die man mit medialen Aktivitäten verbringen kann, scheint endlos. Egal ob Facebook, ein kleiner virtueller Einkaufsbummel, skypen mit dem anderen Ende der Welt oder eine WhatsApp-Nachricht quer durch den Raum - die Varianten der nicht direkt studienbezogenen Aktivitäten sind zahlreich und unterhaltsam. Das alles bietet Austausch und Anregung im Studienalltag.

## Heute schon viel gearbeitet?

Der Arbeitsalltag kann durch die Medien interessanter gestaltet werden und es ist einfach, sich zu verführerischen Freizeitaktivitäten hinreißen zu lassen. Doch wie viel arbeitet man dann eigentlich noch? Wie viel Zeit wurde wirklich für das Studium aufgewendet und wie viel für Ablenkungen? Kann man die geleistete Arbeitszeit durch die Ablenkungen überhaupt noch richtig einschätzen? In einer Studie von Schulmeister und Metzger zum Studienverhalten von Bachelorstudenten zeigte sich, dass die Studierenden ihre investierte Zeit für das Studium stark überschätzen. Gerade kurze, aber häufig vorkommende Aktivitäten sammeln sich, das tatsächliche Ausmaß ihrer Summe bleibt unbemerkt. Um das eigene Arbeitsverhalten verbessern zu können, ist es notwendig ein Bewusstsein für diese Ablenkungen zu schaffen, d.h. diese zu reflektieren - idealerweise basierend auf objektiven Daten.

## Technologische Unterstützung zum Reflektieren

Das internationale und interdisziplinäre EU-Projekt „MIRROR - Reflective Learning at Work“ (<http://www.mirror-project.eu>) beschäftigt sich seit Juli 2010 genau mit diesem Thema: Wissenschaftler und Praktiker aus den Bereichen Informatik, Psychologie, Gesundheit und Wirtschaft untersuchen, wie man im Berufsalltag durch das Reflektieren eigener Erfahrungen die Arbeitsweise verbessern kann. Im Berufsalltag wird viel außerhalb von formellen Weiterbildungen gelernt indem Mitarbeitende aus ihren eigenen Erfahrungen lernen. Dieses informelle Lernen ist aber oft unsichtbar und wird kaum unterstützt. Das Projekt hat zum Ziel, das Lernen aus eigenen Erfahrungen am Arbeitsplatz technologisch zu unterstützen. Hierfür wurden eine Reihe von Apps entwickelt (<http://www.mirror-project.eu/showroom-a-publications/mirror-apps-status>), die an unterschiedlichen Stellen des Reflexionsprozesses ansetzen. Die Wirkungsweise einer dieser Apps, die sich insbesondere für den universitären Kontext eignet, bildete die Grundlage für das Experiment zum Arbeitsverhalten Studierender im Rahmen der hier vorgestellten Diplomarbeit.

## **Vorüberlegungen**

Grundlage der Diplomarbeit bildet das Reflexionsmodell von Boud, Keogh und Walker (1985) sowie das Reflexionsmodell von Knipfer, Kump, Wessel und Cress (2012). In dem Modell von Knipfer et al. ist das Erleben einer Diskrepanz im eigenen Verhalten wichtig für das Auslösen von Reflexion. Hier zum Beispiel die Diskrepanz zwischen der Einschätzung, lange Zeit gearbeitet zu haben und der Feststellung, in Wirklichkeit weniger Zeit als gedacht in die Arbeit investiert zu haben. Sind die Rahmenbedingungen Zeit, Motivation und Fertigkeit gegeben, kann man über sein eigenes problematisches Verhalten nachdenken, sich kritisch mit ihm auseinandersetzen und Schlussfolgerungen für zukünftiges Verhalten ziehen.

Um die Diskrepanz zwischen selbst eingeschätztem und objektivem Arbeitsverhalten bei den Studierendensichtbar zu machen, wurde eine im Projekt MIRROR entwickelte App verwendet, die das Verhalten eines Nutzers am Computer aufzeichnet (Task Detection App). Sie erfasst, mit welchem Programm die Person gerade arbeitet, inklusive der Dateinamen oder Internetadresse bei Websites. Im Gegensatz zu einer Selbsteinschätzung der Arbeitszeit stehen hier absolut objektive Daten zur Verfügung. Im Netz finden sich eine Reihe solcher Zeiterfassungs-Apps. Allerdings werden die Benutzer/innen häufig mit den Daten alleine gelassen und es erscheint mehr wie eine „interessante Information“ ohne konkrete Handlungsimplicationen. Hier haben wir ein Defizit gesehen - nicht nur empirisch zu untersuchen, ob diese Anwendungen überhaupt etwas bringen, sondern auch Hilfestellung bei der Auseinandersetzung (Reflexion) mit den Daten zu geben und die Umsetzung von Reflexionsergebnissen in konkretes Verhalten zu unterstützen: Um den Reflexionsprozess zusätzlich zu unterstützen wurden Reflexionsfragen gestellt, die dabei helfen sollten, die aufgezeichneten Daten sinnvoll weiterzuverwerten. Damit die aus der Reflexion resultierenden Schlussfolgerungen auch eher umgesetzt wurden, sollten die Teilnehmer außerdem Wenn-Dann-Vorsätze formulieren. Studien haben gezeigt, dass Wenn-Dann-Vorsätze (z.B., „Wenn ich das nächste Mal an meiner Arbeit schreibe, dann rufe ich keine Emails ab“.) im Gegensatz zu Zielintentionen (z.B., „Ich möchte konzentriert arbeiten.“) eher umgesetzt werden (Achtziger und Gollwitzer, 2006).

## **Das Experiment beginnt**

Studierende, die an einer wissenschaftlichen Arbeit schrieben, wurden zufällig einer Experimental- oder einer Kontrollgruppe zugeordnet. Am ersten von drei Terminen wurde auf den privaten Notebooks aller Teilnehmer die Task Detection App installiert. Die Teilnehmer schrieben daraufhin in ihrem gewohnten Umfeld eine Woche weiter an ihrer Arbeit, während die App im Hintergrund das Verhalten am Computer aufzeichnete. Die Datenspeicherung erfolgte dabei lokal auf dem Computer, um die Privatsphäre der Studierenden zu schützen. Am zweiten Versuchstermin durfte sich die Experimentalgruppe mittels der Reflexionsfragen mit ihren Daten auseinandersetzen und Wenn-Dann-Vorsätze bilden. Zu der Auseinandersetzung mit den Daten gehörte auch die Klassifikation der verwendeten Anwendungen und Websites nach „für die Arbeit relevant“, versus „nicht für die Arbeit relevant“. Die Kontrollgruppe hatte diese Möglichkeit noch nicht. Am dritten Versuchstermin hatten schließlich beide Gruppen Zugriff auf ihre Daten. Über die Ergebnisse der Fragebögen an allen drei Terminen, sowie die von der App erhobenen Verhaltensdaten konnten. Unterschiede in der Veränderung des Arbeitsverhaltens zwischen den beiden Gruppen beobachtet werden. Erhoben wurden unter anderem eine für den Versuch entwickelte Reflexionsskala, die Evaluation der App, Veränderungen im

Arbeitsverhalten innerhalb der vergangenen Woche, das Erreichen eigens formulierter Ziele und Vorsätze, sowie auf welchem Stand sich die zu schreibende Arbeit befand.

### **Die App als Motivations-Motor**

Bei einem Teil der erhobenen Maße konnte eine Veränderung in die erwartete Richtung nachgewiesen werden. Die Einsicht in die aufgezeichneten Daten der App sowie das Beantworten von Reflexionsfragen scheint zu stärkerer Reflexion zu führen. Die Experimentalgruppe war außerdem besser in der Lage, die eigens formulierten Wenn-Dann-Vorsätze umzusetzen, als die Kontrollgruppe. Sowohl die App als auch die Reflexionsfragen wurden von den Teilnehmern als nützlich bewertet, um sich des eigenen Verhaltens bewusst zu werden. Die Verwendung einer Task Detection App in Verbindung mit Reflexionsfragen und Wenn-Dann-Vorsätzen kann also sinnvoll sein, um das eigene Verhalten zu reflektieren und zu verändern.