

Master of Pro crastina tion

Inhalt

4 kurzer Einblick

Relevanz	4
Standpunkt	5
Konkurrenzanalyse	5

8 Inhaltliches Konzept

Idee und Medium/ Medien	9
Ausblick	9

10 Gestalterisches Konzept

Farbe	10
Form	14

16 Moodboard

18 Entwurfsprozess

Methodik	18
Einblick in Zwischenschritte	19
Prokrastinations Schritte	21
Skript	22

24 Reflektion

Herausforderungen 24

Zeitplan 25

26 Anhang

Quellen 26

kurzer Einblick

Begriffserläuterung

In den letzten Jahren ist das Thema „Prokrastinieren“ omnipräsent geworden. Bis Anfang der 2000/2010er-Jahre war der Begriff nicht annähernd so etabliert und bekannt wie jetzt. Dabei ist der Begriff eher negativ geprägt. Wer prokrastiniert, schiebt eine Aufgabe vor sich her, unabhängig von ihrer Dringlichkeit oder Komplexität.

Etymologisch leitet sich das Wort Prokrastinieren aus dem Lateinischen ab. Es setzt sich zusammen aus pro, drückt in Bildungen mit Adjektiven eine wohlwollende, zustimmende Einstellung, Haltung aus „und, cras (morgen) bzw. crastinum (der morgige Tag)“¹.

Relevanz

Die ersten wissenschaftlichen Arbeiten gibt es seit den 1970 Jahren, verstärkt geforscht in den 90er-Jahren. Geschätzt wird das 90% der Studien aus englischsprachigen Raum stammen. Davon wiederum handeln 90% um das „akademisches Aufschieben“². Hierbei handelt es sich um das Aufschieben von Semesterarbeiten, Klausuren, Prüfungen, die Verfassung jeglicher Art schriftlicher Abhandlungen und Lernen und Vorbereiten von Prüfungssituationen.

Das Verdrängen und Verschieben (auch essenzieller Aufgaben) wird in der Medizin als Symptom vor allem psychischer Krankheiten genannt. Häufig sind diese bei affektiven Störungen zu beobachten.

Das Krankheitsbild Prokrastination wird zurzeit nicht als eigenständiges Leiden anerkannt und findet somit weder im DSM noch im ICD Erwähnung. Dazu geforscht wird in Deutschland beispielsweise in der WWU Münster, welche eine Prokrastinationsambulanz eingerichtet hat.

1 <https://neueswort.de/prokrastinieren/>

2 Prokrastination, Ein Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens - Anna Höcker, Margarita Engberding, Fred Rist

Standpunkt

Analyse der Situation

Der Begriff Prokrastinieren setzt sich immer mehr durch und wird häufiger im eigenen Verhalten wiedererkannt. Gegensätzlich dazu versuchen immer mehr Menschen sich zu optimieren. Ziel dieser Arbeit ergibt sich in der Verbindung dieser paradoxen Vorgänge.

Um das Thema inhaltlich authentisch zu erfassen, müssen die Mechanismen des Prokrastinierens recherchiert werden. Hier bei ist die Beschaffung authentischer Information ein wesentlicher Teil der Arbeit. Die Fülle an digitaler Information ist so beträchtlich das Nutzer verschiedener Medien auf den ersten Blick nicht unterscheiden können, ob die Information auf Fakten basiert oder nur der Anschein erweckt wird. In manchen Fällen werden sogar gezielt Fake News und Deepfakes verbreitet¹, um Angst zu schüren oder die Wahrheit zu vertuschen. Somit besteht die Notwendigkeit, Medien und Kanäle zu schaffen, die authentische Informationen bieten.

Medium

Die Arbeit ist in der Design Disziplin, dem Motiondesigns einzuordnen. Vor allem im digitalen Zeitalter ist dies ein wachsendes Gebiet. Es gehört zum Bewegtbild und kann Elemente aus: Realfilm, Zeichentrick, 3D, Vektorgraphiken, Photos, Stopmotion u.v.m beinhalten. Es wird oft für kurze Werbesequenzen oder Erklärvideos verwendet. Sie sind meist ästhetisch ansprechender als klassische Werbung und können auch nur wenige Sekunden lang sein.

Konkurrenzanalyse

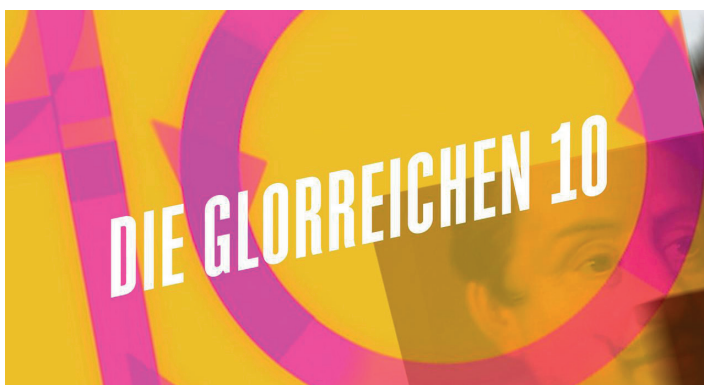
Durch die Fülle an Videos im Internet ist die Konkurrenz vielseitig. Kurze Sequenzen, die Fernseh- oder Videoformate Einleiten sind oft dem Motiondesign zuzuordnen. Alle Nachrichten Sendungen setzten auf 3D animierte Intros. Seit Jahrzehnten bekannt die Einleitung der Tagesschau.



a. Quelle <https://meedia.de/>

¹ <https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/zapp/medienpolitik/Gezielte-Propaganda-Fake-News-in-Medien-fakenews118.html>

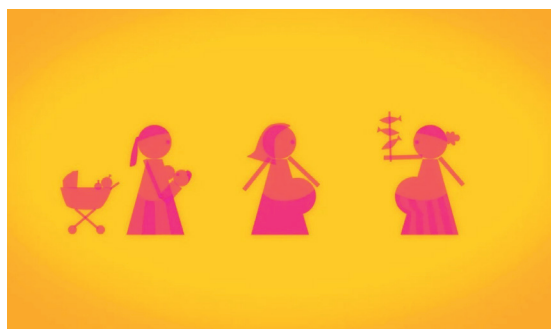
Erklärvideos werden in allen Formaten verwendet, auch als Rubrik in Fernsehformaten. Meist finden sich qualitativ hochwertige Videos bei den öffentlichen Sendern. Als humoristisches und aufklärendes Format ist die Reihe „Die glorreichen 10“ im ZDF zu finden. Hier werden historische Ereignisse über ein bestimmtes Thema in ein Ranking gesetzt und mit einer Offstimme erzählt. Das Bildmaterial reicht von Animation über Realfilm, in der nachgestellte historische Szenen zu sehen sind. Die Filmszenen sind aus anderen Formaten von ZDF und ARD entnommen, die beispielsweise in Dokumentationen entstanden sind. Kleine animierte Sequenzen bieten dem Zuschauer zusätzliche Informationen (siehe Bild c). Dabei sind die animierte Szenen zweifarbig Gelb und Pink, die Formen sind meist Grundformen wie Kreis, Viereck und Dreieck jedoch werden manche Elemente wie Icons stilisiert dargestellt.



b Quelle zdf.de/

“Darum geht’s

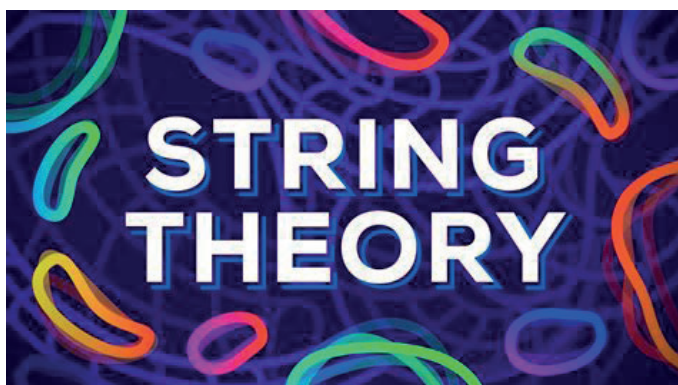
Hannes Jaenicke kommentiert die Dokumentationsreihe süffisant und unterhaltsam - bewusst subjektiv und ohne Anspruch auf Repräsentativität.“, Quelle zdf.de/



c Quelle cdn-a.prisma.de

Ein weiteres Format, das jedoch ausschließlich animiert wird, ist „Dinge Erklärt – Kurzgesagt“. Es gehört zu Funk und ist bei Youtube zu finden.

Bei „Kurz gesagt“ werden wissenschaftliche und teilweise philosophische Themen behandelt, die durch ein animiertes Video vereinfacht dargestellt werden. Es wird versucht, sehr komplexe Themen wie die Stringtheorie oder Wurmlöcher in sehr verständlicher Sprache zu erklären. Dabei wird auf viele knallige Farben gesetzt. Diese werden in mehreren Tönen verwendet und teilweise auch als Schattierung eingesetzt, was dem eigentlich 2 Dimensionalen eine gewisse Tiefe verleiht (siehe Bild d, e, f).



d Quelle theawesomer.com

Dinge erklärt – Kurzgesagt ist ein Wissenschaftskanal der komplexe Themen aus Raumfahrt, Physik, Biologie, Politik, und Philosophie einfach und verständlich in animierter Form erklärt. Hier kommt alle zwei Wochen ein neues Video auf deutsch. Quelle Youtube.de



e Quelle shop-eu.kurzgesagt.org

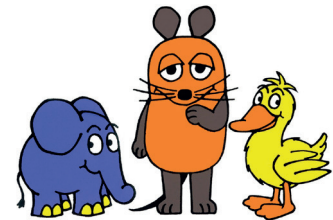


f Quelle shop-eu.kurzgesagt.org

Auch die Formsprache ist sehr vielfältig. Meistens sind die Formen vereinfacht und abgerundet, was dem Betrachter ein gewisse Weichheit vermitteln kann. Teilweise sind doch rechte, spitze Winkel zu finden (siehe Bild f), jedoch wird durch die Vielzahl an Objekten im Bild weiterhin die Wirkung des organischen beibehalten. Wie bei einem Wimmelbild gibt es für den Zuschauer viel zu entdecken in den Videos.

Der rote Faden bei dieser Reihe sind Vögel. Sie nehmen verschiedene Rollen ein und werden oft personifiziert. Sie sind ausnahmslos in allen Videos zu finden. So verleihen sie der Reihe etwas Kindliches, was jedoch nicht unbedingt der Zielgruppe entspricht.

Bei „Die Sendung mit der Maus“ werden einfache Inhalte für Kinder erstellt. Zwischendurch werden auch Zeichentricksequenzen ausgestrahlt, die der Unterhaltung dienen. Bei „Kurzgesagt“ wird sehr tief in die Materie gearbeitet. Die Videos sind 10 bis 20 Minuten lang und bieten eine hohe Informationsdichte.



g Quelle kinder.wdr.de

Inhaltliches Konzept

Zielgruppe

Die Definition der Zielgruppe stützt sich auf die 3. Jugendsurvey 2003 (16- bis 29-Jährige) des Deutschen Jugendinstituts und die 18. Shell Jugendstudie „JUGEND 2019“ (12- bis 25-Jährige).

Demografischen Merkmalen

Alter:	15-35 Jahre
Bildung:	mittlere bis hohe Bildung
Einkommen:	niedriges bis mittleres Einkommen
Geschlecht:	weiblich, männlich, divers
Wohnort:	urban, Groß- bis Kleinstadt

Psychografische Kriterien

Werte, Einstellungen:

Hohen Bildungsabschluss erreichen, sicherer Arbeitsplatz, hohes Einkommen, Zeit für Erholung, Natur/ Umweltschutz, gute Freunde, gutes Familienleben

Interessen/ Aktivitäten:

Musik hören, im Internet surfen, Reisen, Gesundheit und Fitness, Freizeit, politisch interessiert
Temperament, Risikofreudigkeit: kreativ, neugierig, aufgeschlossen, wissbegierig

Produktspezifische Kriterien

Preisverhalten:

viel Geld wird für Essen auswärts ausgegeben, beliebte Kleidermarken und technische Geräte

Mediennutzungsverhalten:

intensive Nutzung von sozialen Medien (konsumieren, posten aber nicht regelmäßig), schauen Serien, Filme und Dokus,

Einkaufsstättenwahl:

Jede Form des online Shoppings wird genutzt, beispielsweise für Gebrauchsgegenstände und Lebensmittel, Geschäfte in Einkaufszentren werden sporadisch genutzt

Produktwahl

Ausgewählte Marken werden bewusst gekauft,
bei Kleidung ist letztlich der das Aussehen wichtiger als die Marke

Idee und Medium/ Medien

Der Kern der Idee ist, dem Zuschauer Informationen so zu vermitteln, dass er Spaß dabei hat. Er soll nicht merken, dass er gerade was lernt. Die besten Erklärvideos sind welche, die man nicht als solche erkennt.

Ein weiterer wichtiger Teil ist die Ironie. Um zu diesem Punkt zu kommen, mussten wesentliche Merkmale erarbeitet werden, die zum Prokrastinieren führen. Diese wurden dann ins Gegenteil gewandelt, um einen „Leitfaden des optimierten Prokrastinierens“ zu erwirken (siehe Seite 19). Diese Punkte sind die Vorstufe eines Leitfadens zum Video und dem Skript (siehe Seite 20).

In heutiger Zeit versuchen die meisten Menschen sich zu optimieren und alles auf Effizienz und Gewinn auszurichten. Was passiert jedoch, wenn man das Verzögern effizienter macht? Prokrastinieren hat nicht nur eine negative Seite. Im Alltag ist es üblich, Aufgaben zu verschieben, um dringlichere Dinge zu erledigen. Dem Prokrastinierenden ist also nicht unbedingt Faulheit vorzuzwerfen, wenn er etwas aufschiebt, weil er akute Probleme lösen muss.

Eine weitere Ebene bringt die Off-Stimme. Sie begleitet das Video und unterstützt den zögernden Charakter, den man beim Prokrastinieren hat. Die Sprecherin stellt Fakten vor und erläutert die Schritte zum optimierten Prokrastinieren, schweift jedoch ab, was sehr üblich ist, wenn man Aufgaben aufschiebt. Auch der Stress und das Chaos, die man meist vor der Deadline hat, soll die akustische Begleitung repräsentieren, so kann der Zuschauer sich gut mit dem Sprecher identifizieren.

Ausblick

Der logische Schluss aus der Konkurrenzanalyse (siehe Seite 3) wäre, eine Serie von Videos zu planen. Diese würden sich mit einem Wort oder Sachverhalt beschäftigen und ihn auf ironische und humorvolle Weise erklären. Im ersten Schritt würde das Thema wissenschaftlich erfasst werden, anschließend könnte eine Anleitung gegeben werden, um diese Eigenschaft zu verstärken (wenn sie negativ konnotiert ist) oder sie zu unterbrechen (wenn sie positiv konnotiert ist). Dabei würde die Sprecherin sich der Bedeutung des Wortes anpassen und ihn repräsentieren.

Die Farben würden sich dem entsprechenden Thema anpassen, wären jedoch auf maximal zwei Farben beschränkt. Auch die Formsprache könnte sich leicht verändern, würde jedoch auch hier auf Grundformen und stilisierter Bilder oder Icons zurückgreifen.

Gestalterisches Konzept

Farbe

Farben sind essenzielle Elemente in der Gestaltung. Die Bedeutung der Farben kann angeboren und/oder erlernt werden. Sie werden durch unsere Lebensbedingungen beeinflusst, somit muss kulturell überprüft werden, welche Bedeutung sie haben.¹

Weiß

Die Wirkung von Weiß ist raumschaffend. Es steht für Offenheit und Transparenz. In der Gestaltung wird Weißraum genutzt, um Platz zu schaffen und den übrigen Bestandteilen Raum für Entfaltung und Wirkung zu geben.

Im Projekt wird die unbunte Farbe als Darstellung der vielen Möglichkeiten verwendet, die man beim Prokrastinieren hat. Ungenaue Aufgaben oder Aufgabenstellungen können erheblich zur Ambiguität beitragen und somit Prokrastination begünstigen. Um diese Ambiguität und Unentslossenheit nicht negativ zu hinterlegen, ist weiß Ideal. Auch kann weiß als Farbe der Wissenschaft wahrgenommen werden. Labore und Arztpraxen sind ausnahmslos weiß, wie auch die Kittel. Medizinisches Personal trägt oft weiße, blaue oder grüne Kleidung.

Schwarz hingegen wird häufig im Film zur Darstellung des Antagonisten verwendet. Weiß dagegen symbolisiert das Gute und Göttliche. Es gilt als vollkommen und Rein.² Im Projekt soll Prokrastination jedoch als etwas Positives dargelegt werden. Hier soll der Weißraum als Ort grenzenloser Möglichkeiten und Wahrheit dienen.



h.1



h.2



h.3



h.4

h Quelle "Master of Procrastination"



Blau

Die zweite Hauptfarbe in diesem Projekt ist Blau in drei verschiedenen Tönen. Da Blau von der Mehrheit präferiert wird und als Lieblingsfarbe genannt wird,³ ermöglicht sie auch hier das Thema Prokrastination positiv zu besetzen.

Vor allem in der Logogestaltung wird blau für Unternehmen verwendet, die Sicherheit und Beständigkeit vermitteln wollen (a, b). Sie visualisieren überlegtes Handeln wie man es beispielsweise im Finanzwesen erwartet. Dem Betrachter soll alleine durch die Farbauswahl demonstriert werden, dass sie ein vertrauenswürdiges und zuverlässiges Unternehmen sind.⁴ Dies kommt auch wesentlich im Projekt zutage.

“Die Farbe Blau wirkt sich in zweierlei Hinsicht auf das menschliche Wohlbefinden aus. Die physiologische Wirkung von Blau ist Ruhe. Die Psychologische wird am besten mit Zufriedenheit umschrieben. In diesem spannungslos harmonischen Zustand wird die Kreativität angeregt und die Leistungsfähigkeit gesteigert.“

Quelle aok.de



i. Paypal Logo - Finanzdienstleister
Quelle logos-download.com



k. Unilever Logo -
Hersteller von
Verbrauchsgütern
Quelle <http://logok.org>



j. Deutsche Bank Logo -
Bank und Finanzdienstleister
Quelle deutsche-bank.de

³ Eva Heller - „Wie Farben wirken“

⁴ Nufer, Gerd; Wenk, Victoria (2017) : Wirkungen von Farben im Marketing, Reutlinger Diskussionsbeiträge zu Marketing & Management, No. 2017-02, Hochschule Reutlingen, ESB Business School, Reutlingen

Ziel ist es, durch Blau die Mehrheit anzusprechen. Die zögernden Eigenschaften des Prokrastinierens stehen der Thematik allerdings diametral gegenüber. Das Konzept sieht auch hier vor, die negative Konnotation des Prokrastinierens umzukehren und als erstrebenswert darzustellen.

Nicht nur die Thematik soll positiv besetzt werden, auch der Erzähler und das Medium können durch die Farbwahl als seriös und rational auftreten. Blau ist die Farbe der Erkenntnis und der geistigen Tugend⁵, so kann dem Zuschauer vermittelt werden, dass Prokrastinieren ein intellektueller Zustand ist⁶. Gleichzeitig wirkt blau beruhigend. Die Ironie des Sprechers soll durch die Farbgebung als vertrauenswürdige Quelle klingen, die von wissenschaftlichen Fakten berichtet.



Quelle "Master of Procrastination"



#B2FAFF



#47D6ED



#043F73

⁵ Eva Heller - „Wie Farben wirken“

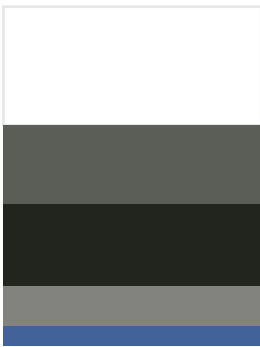
⁶ Johannes D. Hoppe, Philipp Prokop & Renate Rau (2018) Empower, not impose!—Preventing academic procrastination, *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46:2, 184-198

Umfrage

Für das Buch „Wie Farben wirken“ von Eva Heller - wurden 1888 Personen zu zweihundert Begriffen befragt. Um die Ergebnisse nicht zu verfälschen, wurden die Farben als Wort dargestellt. Die Altersspanne der Befragten betrug von 14 bis 83 Jahre. Zur Auswahl standen folgende Farben:

Blau, Braun, Gelb, Gold, Grau, Grün, Orange, Rosa, Rot, Schwarz, Silber, Violett, Weiß

57. Funktionalität/
Das Funktionale



72. Das Gute



73. Harmonie



84. Das Ideale



91. Die Klugheit



103. Das Leichte



Form

Kreis

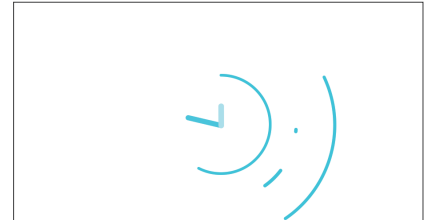
Auffällig beim Kreis ist das er in keine Richtung zeigt. Er ist eine in sich ruhende konzentrische Form.⁷ Der Kreis kann als ideale oder perfekte Form angesehen werden, denn er hat weder Anfang noch Ende. Oft wird sie für die Darstellung etwas göttliches verwendet. So ist Stonehenge als Kreis geformt sowie der Heiligenschein im Christentum. Dies passt zu der Neuinterpretation, Prokrastinieren als ein Ideal zu etablieren.

Im zeitlichen Ablauf werden fünf verschiedene Punkte benannt, die abgearbeitet werden sollen. Die Kreisform ist somit schon durch die Erzählstruktur gegeben.

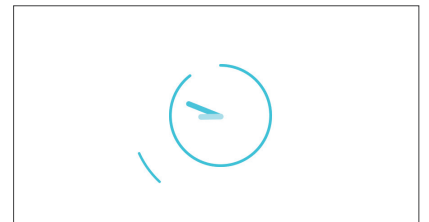
Bildsprache

Abgesehen vom Kreis ist auch ein Strich oder Linie durchgängig zu sehen. Diese ist ein Element, um Szenen miteinander zu verbinden und das Video voranzutreiben. In der Arbeit tritt außerdem sprachlich und visuell der sprichwörtliche „Leitfaden“ in Erscheinung. Dies ist ein wichtiges Element im Plot, da er wiederkehren und somit eine Konstante bildet, die dem Betrachter eine Orientierung bieten. Nachfolgend eine Sammlung der deutschen Sprichwörter, die maßgebend in der Plotentwicklung waren:

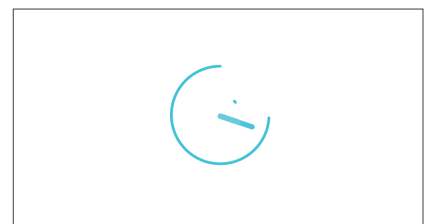
- > Leitfaden
- > roter Faden
- > Faden verlieren
- > Faden abreißen lassen
- > am seidenen Faden hängen / an einem Faden hängen
- > da beißt die Maus keinen Faden ab
- > den Faden wieder aufnehmen
- > jemanden nach Strich und Faden ausnehmen
 - nach Strich und Faden
- > Alle Fäden in der Hand haben
- > außer Rand und Band



m.1

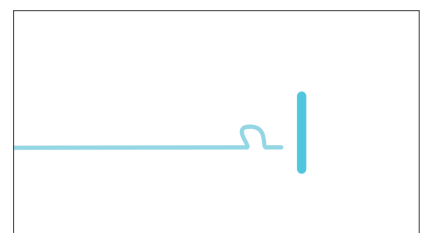


m.2

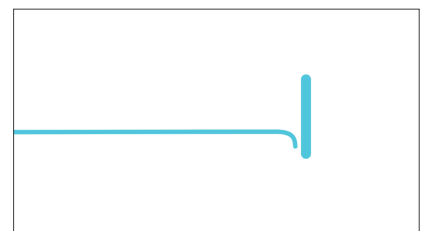


m.3

m Quelle "Master of Procrastination"



n.1



n.2

n Quelle "Master of Procrastination"

⁷ Jörg Biedermann - „Farbempfindung und Formwahrnehmung“

Der „Leitfaden“, der beim Prokrastinieren fehlt, ist somit hier gegeben. So kann der Eindruck entstehen, das Prokrastinieren etwas Geplantes und sogar Strukturiertes ist und schließlich als positiv eingeordnet werden kann.

Das Projekt ist eine Anleitung für optimiertes Prokrastinieren. Es werden Punkt für Punkt abgearbeitet, um zum Ziel zu kommen. Somit ergibt sich ein Strich Punkt (oder Kreis) Muster, welches die Formsprache der Arbeit visuell zum Ausdruck bringt.

Schrift

Die Arbeit enthält lediglich zwei verschiedene Schriften, da sie nicht sehr textlastig ist.

Um den skizzenhaften Charakter zu visualisieren, eignet sich eine Schrift, die handschriftlich wirkt. Hier ist die „Conformity“ eingesetzt worden. Sie ist gut lesbar, aber wirkt nicht maschinell oder computergeneriert. Das schafft Nähe zum Betrachter. In der Arbeit wird aufgefordert, Skizzen und Notizen anzufertigen, deswegen würde es unpassend wirken, kein Handschrift Font zu verwenden.

Eine weitere Schrift ist die Montserrat. Sie tritt in Erscheinung, wenn Fakten präsentiert werden, wie der simulierte Ausschnitt aus einem Wörterbuch oder die Nennung der Krankheitsbilder aus dem Klassifikationssystem der Psychiatrie. Hier wird aus faktisch offiziellen Stellen berichtet, somit muss hier der visuellen Anforderung folge geleistet werden, eine offiziell erscheinende Schrift auszuwählen, da auch diese Bücher Sans Serif Schriften verwenden.

Pro•krastination, die

[, pʁokʁastina 'tʃjɔ:n]

Wortart

Substantiv, feminin

Bedeutung

das Verschieben, Aufschieben von anstehenden Aufgaben, Tätigkeiten

o Quelle "Master of Procrastination"

Moodboard

9

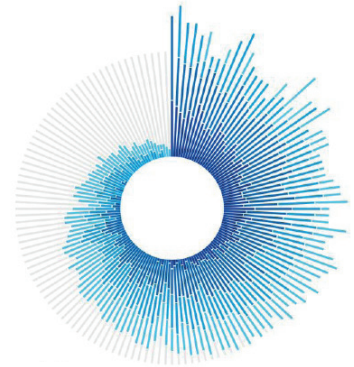
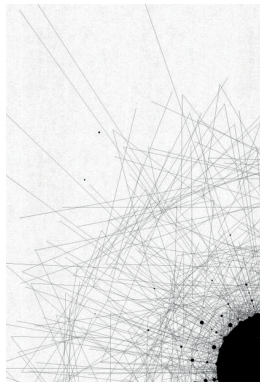


11

1



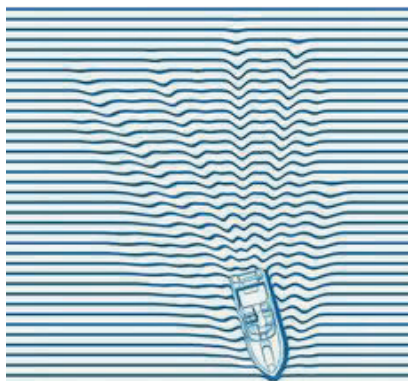
2



3



4

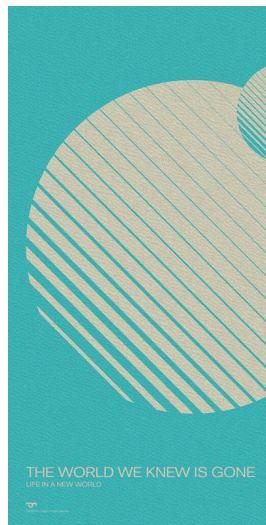


5

6



7

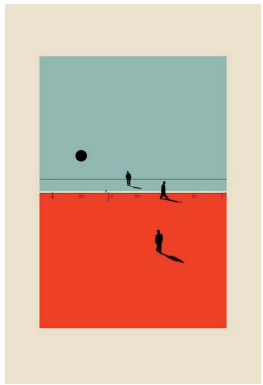


8

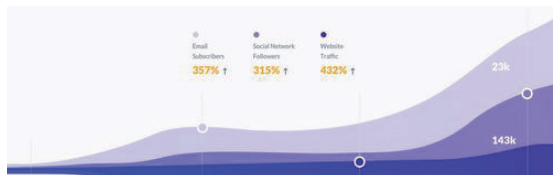
16



10



12

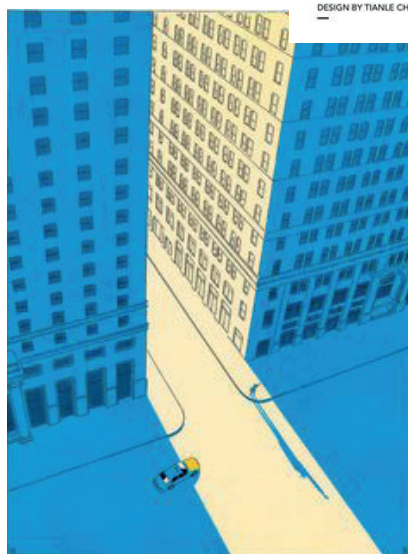


13

14

PERSONAL PORTFOLIO

陈天乐 设计作品集



DESIGN BY TIANLE CHEN

15



16

Entwurfsprozess

Methodik

Bei filmischen Arbeiten ist die Planung der wichtigste Schritt. Alles, was im Prozess geändert werden muss, erfordert mehr Arbeit. So wurde der Großteil an Zeit in die Preproduktion investiert.

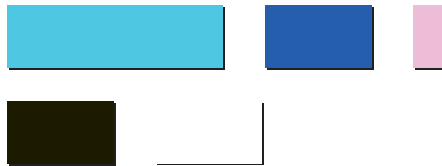
Idee und Recherche waren die ersten Schritte. Darauf folgten die ersten Entwürfe zum Skript. Das Moodboard sollte eine ungefähre Richtung angeben, wie Farb- und Formgestaltung im fertigen Video zu sehen sind. Als Nächstes wurde ein Storyboard erstellt, mit Hinblick auf das Skript. Hier ist die flexibelste Phase, in der das Storyboard mehrfach geändert wurde, um Skript (siehe Seite 20) und Bild in Harmonie zu bringen. In der Animatic konnte das Timing (in Bezug auf den Sprechtext) festgelegt werden. Wichtig ist dabei zu beachten, dass das Bild nicht gehetzt wirkt, aber auch nicht zu lange steht, damit keine Verwirrung oder Langweile beim Betrachter aufkommen. Auch hier mussten einige Szenen gelöscht werden, weil das visuelle zu lang für den Sprechtext gewesen wären. In der eigentlichen Ausarbeitung wurde nochmals auf Timing und Übergänge geachtet, um ein flüssiges Endergebnis zu erhalten.

Einblick in Zwischenschritte

Um von Anfang an einen Rahmen zu schaffen, wurden mehrere Entscheidungen getroffen, um das Arbeiten zu erleichtern. Es sollten nicht mehr als drei Farben benutzt werden, dabei sollte die 60-30-10 Regel gelten, welche die Häufigkeit der Nutzung der Farben definiert. Die Formsprache sollte einfach gehalten sein, um die Arbeit fristgerecht abgeben zu können. Inspiriert durch nobl.tv gab es mehrere Farbkombinationen:



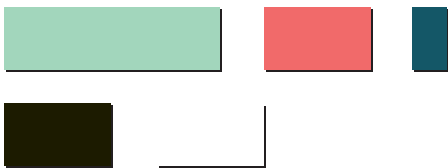
p Quelle nobl.tv



“Context

Distributed exclusively in video form on social networks, MAD defies conventions and offers a modern, diverse and striking approach to fashion. NÖBL was asked to devise a malleable animation system reflecting the magazine's editorial tone.”

Quelle nobl.tv



Skript

Da in dieser Arbeit das Thema „prokrastinieren“ im Vordergrund steht, war es wichtig, es inhaltlich zu erfassen. Aus wissenschaftlicher Literatur konnten einige Punkte ausgearbeitet werden, die das Prokrastinieren begünstigen. Dazu zählen:

Unklare Aufgabenstellungen, keine definierten Ziele, keine Einflussnahme in Bezug auf Aufgabenstellung und Lösungsweg, keine verschriftlichen Dokumentation der Zwischenschritte¹ und kein Zeitmanagement.²

Daraus ergeben sich Punkte, die ironisiert werden und somit ins Gegenteil umgewandelt werden konnten (siehe Seite 19). So zeichnet sich ein 5 Punkteplan oder Leitfaden, ab dem die Handlung sich orientiert.

Verworfenne Ansätze

Anfangs war ein reines Erklärvideo geplant. Es sollte lediglich über die wissenschaftliche Seite des Begriffs aufklären. Hier würde auf die Etymologie, wissenschaftliche Relevanz und Auswirkung eingegangen werden. Nach dieser Idee hat die Information eine größere Priorität. Jedoch kann man durch Übertreibung den Effekt noch verstärken aus diesem Grund wurde diese Idee verworfen.

Auch war geplant, den sprichwörtlichen „roten Faden“ im Video visuell umzusetzen, was auch zur 60-30-10 Regel passen würde, die als Regal vor der Bearbeitung des Video beschlossen wurde. Aus diesem Grund wurden auch Bilder mit roten Flächen in Moodboard eingebunden jedoch würde rot zu sehr herausstechen deswegen wurde auch diese Idee verworfen. Auch inhaltlich würde es nicht passen, da es beim Prokrastinieren keinen roten Faden gibt.

1 Johannes D. Hoppe, Philipp Prokop & Renate Rau (2018) Empower, not impose!—Preventing academic procrastination, *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46:2, 184-198

2 Beutel ME, Klein EM, Aufenanger S, Brähler E, Dreier M, Müller KW, et al. (2016) Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study. *PLoS ONE* 11(2): e0148054. doi:10.1371/journal.pone.0148054

Prokrastinations Schritte

1 Entspann dich

- > Vergiss die Aufgabe und ruh dich aus.
Stress hilft dir auch nicht weiter

2 Mach keine Pläne

- Du brauchst keine Struktur das beschränkt nur den kreativen Prozess
- > schreib nichts auf
- > keine Ziele machen
- > was, wie und wann impartizipativen Prozess erreicht werden muss
- > keine Klarheit

3 Gib die Kontrolle ab

- > Keiner man Kontrollfreaks. Wer dauernt versucht seine Aufgabe zu beeinflussen geht anderen auf die nerven und das hilft keinem.
- > die Kontrolle über Arbeitsprozesse oder Aufgaben

4 Keine Priorisierung

- Wer kann schon sagen was wichtig ist in diese Leben?
Leben den Tag als ob es dein Letzter wäre.

5 Das wird schon

- Letztendlich kriegen wir es am Ende doch alle hin.
Also warum unnötig stressen?

Skript

puhhhh....

mmmmhmmmm *ausatmen*

Hallo

atmen

heute

heute (*stimme geht hoch ^*) gehts um ...ähmm

Prokrastination

moment.. moment ...öhmm

erstmal,...(>) erstmal(<) wissenschaft!

prokrastinieren kommt aus dem lateinischen..

-pause

prokrastinieren heißt

aufschieben, vertagen .

Noch gibt es weder im DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)noch im ICD (International Classification of Diseases) ein Krankheitsbild Prokrastinationssyndrom.

Es wird lediglich als Symptom von anderen Krankheiten genannt.

Und damit du effektive Methoden kennenlernenst, die dir bei Prokrastinieren helfen ist, kommt hier der ultimative Leitfaden zum Master of Procrastination.

(1)

Oft beginnt es mit viel Zeit. - Und die brauchst du auch.

Wer die Aufgabe oder das Ziel nicht verstanden hat, wird definitiv ein schlechtes Ergebnis liefern.

Es ist wichtig, sich Zeit zu nehmen und zu überlegen.. Überlegen, was will ich eigentlich?

Was ist die Aufgabe?

Also am besten erst mal einen Tee machen und für Entspannung sorgen.

(2)

Um den kreativen Prozess nicht abreißen zu lassen, sollte man die Struktur offenlassen. So sind Skizzen und Notizen Ideal. Wer einen starren Plan erstellt, begrenzt sich nur selber.

Wer sich direkt in starre Strukturen begibt, wird garantiert keine guten Ergebnisse liefern Und mal ehrlich, du willst doch, dass es perfekt wird oder?

(3)

Du musst nicht alle Fäden in der Hand halten, damit es rund läuft.

Also lerne die Kontrolle abzugeben! Wer dauernd versucht, Arbeitsprozesse dahingehend zu beeinflussen, was er wie wann mit wem macht, geht anderen auf die Nerven.

Und keiner mag Kontrollfreaks.

(4)

Versuche nicht zu priorisieren. Wer weiß schon, was wichtig ist? Vielleicht übersiehst du etwas, was du am Anfang als unwichtig eingeordnet hast und dann merkst du plötzlich, dass es wichtig ist, aber du hast schon so viel Zeit in unwichtige Prozesse investiert, dass du dich dann total ärgerst und fragst, wofür du diese Arbeit gemacht hast. Und dann musst du ganz von vorne beginnen und eigentlich hast du keine Lust mehr und bist total depressiv und niedergeschlagen.

-ausatmen-

Das kann eine schon richtig runter ziehen,.. wenn man soo..ja

gemurmmelt/geflüstert:

-wie sind wir nochmal drauf gekommen..?

gemurmmel:

mmm...ist ja auch nicht so wichtig

was wollte ich denn..noch sagen..?

(5)

Ach ja!

Das wird schon! Irgendwann ist die Deadline und dann ist halt fertig und alles vorbei

Du wirst das schon schaffen. Keiner weiß wie oder wo, oder wann, aber hey ... Hey!

Wenn du ganz fest an dich glaubst, dann wirst du es auch schaffen.

Am Ende ... ist halt Ende

räspen

(leise, halbgeflüstert)

Sind wir jetzt fertig ?

Ja , ...kann ich dann gehen?

noch nicht .. ah

Reflektion

Herausforderungen

Der schwierigste Teil der gesamten Arbeit ist die Entscheidung auf ein Thema. Der Anspruch, ein relevantes Thema zu wählen, das man gerne bearbeitet und ein gutes Ergebnis liefert, ist sehr groß am Anfang. Um hier das Aufschieben zu verhindern, muss man eine Entscheidung treffen und sich auf dessen Bearbeitung konzentrieren.

Eine weitere geringere Herausforderung ist die Planung. Es vereinfacht die Bearbeitung erheblich und bietet einen Referenzpunkt, wie weit fortgeschritten oder zurückliegend man ist. Jedoch muss dieser Plan nachgearbeitet werden, da in der Zwischenzeit Probleme auftreten können. Trotzdem ist es hilfreich, zumindest die Termin zu verschriftlichen und im Blick zu behalten (siehe Seite 23).

Ein weiteres Problem trotz Planung war die Länge von Ton und Bild. Um die Länge beider Elemente einzuschätzen, wurde eine provisorische Aufnahme des Skripts als Leitfaden für das filmische Material aufgezeichnet. Nach Erhalt und Schnitt der fertigen Tonaufnahme war jedoch zu viel Bildmaterial. So mussten ein paar Szenen gelöscht und verbleibende angepasst werden.

Zeitplan

KW 15 bis 13.04.2022

bis 08.04 Themenvorschlag abgeben
Skript für Sprecher und Storyboard

KW 17 bis 27.04.2022

Skript für den Sprecher fertigstellen

KW 19 09.05. - 15.05

Storyboard fertig stellen

KW 20 16.05. - 22.05

Case Studies und Anfang des Videos

KW 21 23.05. - 29.05 - KW 22 30.05. - 05.06

Erarbeitung des Videos

KW23 06.05. - 12.06

Erarbeitung des Videos
Suche nach Sprecher

KW24 13.06. - 19.06

Nachbesserung am Video
Aufnahme des Skripts

KW25 20.06. - 26.06

Sounddesign und Schnitt

KW 26 bis 27.06-30.06.2022 (12 Uhr) - KW 27 04.07. - 10.07

Abgabe der BA (Erst- und Zweitprüfer)
Erstellung Präsentation

KW 28 bis 11.07-14.07.2022;

Präsentation und Prüfung

|
|

15.07-16.07.2022

Ausstellung DIPLOMA

Anhang

Quellen

Internet

- > <https://neueswort.de/prokrastinieren/>
- > <https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/prokrastination.html>
- > [https://zis.gesis.org/skala/Klingsieck-Fries-Eine-Kurzskala-der-General-Procrastination-Scale-\(GPS-K\)](https://zis.gesis.org/skala/Klingsieck-Fries-Eine-Kurzskala-der-General-Procrastination-Scale-(GPS-K))
- > <https://bistummainz.de/jugend/junge-erwachsene/nachricht/Mitten-im-Leben-Die-Lebenswirklichkeit-Junger-Erwachsener/>
- > <https://surveys.dji.de/index.php?m=mda,0&dID=164>
3. Jugendsurvey 2003 (16- bis 29-Jährige)
- > <https://www.ndr.de/fernsehen/sendungen/zapp/medienpolitik/Gezielte-Propaganda-Fake-News-in-Medien-,fakenews118.html>
- > <https://br24.com/de/bilder-bleiben-im-kopf-wie-wichtig-sind-visuelle-inhalte/>

Bücher und Studien

- > „Wie Farben wirken“ - Eva Heller
- > „Farbempfindung und Formwahrnehmung“ - Jörg Biedermann
- > Nufer, Gerd; Wenk, Victoria (2017) : Wirkungen von Farben im Marketing,
Reutlinger Diskussionsbeiträge zu Marketing & Management, No. 2017-02,
Hochschule Reutlingen, ESB Business School, Reutlingen
- > Glöckner-Rist, A., Engberding, M., Höcker, A., & Rist, F. (2014).
Prokrastinationsfragebogen für Studierende (PFS).
Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen
- > Beutel ME, Klein EM, Aufenanger S, Brähler E, Dreier M, Müller KW, et al. (2016)
Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German
Representative Community Study. PLoS ONE 11(2): e0148054. doi:10.1371/journal.
pone.0148054
- > Johannes D. Hoppe, Philipp Prokop & Renate Rau (2018) Empower,
not impose!—Preventing academic procrastination, Journal of Prevention &
Intervention in the Community, 46:2, 184-198
- > Eine Kurzskala der General Procrastination Scale (GPS-K)
Klingsieck, K. B. & Fries, S.

- > Aitken Procrastination Scale (APS; bzw. Aitken Procrastination Inventory), API; Aitken, 1982
- > „Prokrastination, Ein Manual zur Behandlung des pathologischen“ - Aufschiebens - Anna Höcker, Margarita Engberding, Fred Rist
- > <https://www.shell.de/ueber-uns/initiativen/shell-jugendstudie.html>
18. Shell Jugendstudie JUGEND 2019

Zitaten

- > <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/entspannung/13-farben-ihre-psychologische-wirkung/>
- > <https://www.zdf.de/dokumentation/die-glorreichen-10>
- > <https://www.youtube.com/c/KurzgesagtDE/about>
- > <https://www.nobl.tv/project/mad/>

Bildnachweise Moodboard

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1 pinterest.com | 9 studiofeixen.ch |
| 2 pinterest.com | 10 vjeranski.tumblr.com |
| 3 pinterest.com | 11 pinterest.com |
| 4 creativemarket.com | 12 pinterest.com |
| 5 pinterest.com | 13 pinterest.com |
| 6 pinterest.com | 14 pinterest.com |
| 7 freepik.com | 15 pinterest.com |
| 8 flickr.com | 16 teamkaroshi.com |

Bachelorarbeit von Martha Ioannidou
bei Prof. Michael Brucherseifer
FH Aachen
SoSe 2022