



Prokrastination

1. Einführung in die Prokrastination

Die meisten Studierenden kennen den Begriff „Prokrastination“ als ein wiederkehrendes Aufschieben unliebsamer Aufgaben. Und mit hoher Wahrscheinlichkeit haben es viele auch schon selbst erlebt, dass das Erarbeiten einer Abgabe oder das Lernen für eine Klausur so oft vertagt wurde, dass sich am Ende ein riesiger Berg Arbeit aufgetürmt hat, den man in der verbleibenden Zeit kaum noch oder gar nicht mehr schaffen kann. Allerdings wissen vermutlich die wenigsten, dass man in der Psychologie unter „Prokrastination“ tatsächlich ein pathologisches Verhalten, nämlich eine Arbeitsstörung, versteht. Diese kann weitreichende Folgen haben, bspw. einen signifikanten Leistungsabfall, die Beeinträchtigung des persönlichen Wohlbefindens sowie die Belastung zwischenmenschlicher Beziehungen.

Aber keine Panik: Wenn Du ab und zu Dinge aufschiebst, bedeutet das noch nicht, dass Du Dich direkt einer Therapie unterziehen solltest. Dennoch kannst Du auch daran arbeiten, das gelegentliche Aufschieben weniger werden zu lassen. Wie das funktionieren kann und ob es sich bei Deinem Aufschiebeverhalten um pathologisches Prokrastinieren handeln könnte, kannst Du im Folgenden erfahren.

Doch vorab: Wenn Du mit Deinem Arbeitsverhalten gut zurechtkommst und es für Dich keinen Grund gibt, es zu ändern, musst Du das auch nicht tun. Du solltest nur daran arbeiten, wenn Du den Eindruck hast, dass es nicht ganz rundläuft. Denn jeder ist auf eine andere Art und Weise produktiv; wenn Du für Dich einen guten Umgang herausgefunden hast, dann ist das prima.

2. Entstehung

Meist schieben Menschen Aufgaben auf, die umfangreich und komplex sind oder eine länger andauernde Anstrengung erfordern. Häufig handelt es sich zudem um Aufgaben, die nur der eigenen Selbstkontrolle unterliegen (bspw. eine Vorlesung nachbereiten, ohne danach von anderen kontrolliert zu werden, ob man es gemacht hat). Denn gerade solche Tätigkeiten lösen oft ein Gefühl der Unsicherheit oder Unlust aus. Um diesem Gefühl aus dem Weg zu gehen, entscheiden sich viele stattdessen für eine angenehmere, weniger komplexe Aufgabe. Diese kann, aber muss nicht unbedingt Spaß machen, wirkt in diesem

Moment trotzdem attraktiver als die eigentliche Pflicht (z. B. Zimmer aufräumen, Küche putzen, Buch lesen, Zeit auf sozialen Netzwerken verbringen etc.). Dadurch vermeidet man zwar kurzfristig unangenehme Gefühle, allerdings ist die langfristige Wirkung um einiges schlimmer, denn es entsteht ein Teufelskreis: Es werden noch mehr negative Gefühle mit den zu erledigenden Tätigkeiten verbunden, dadurch wächst der Drang, die Aufgabe und das mit ihr verbundene Unbehagen zu vermeiden und deshalb wird wiederum vermehrt aufgeschoben. Schließlich verfestigt sich die negative Einstellung gegenüber den Pflichten, der persönliche Druck steigt und das Aufschieben stellt irgendwann, wenn der Berg an Aufgaben riesig geworden ist, die einzige Möglichkeit dar, sich besser zu fühlen und Freizeit zu erleben. Somit etabliert sich das Aufschieben immer stärker als Verhaltensmuster bis hin zur festen Gewohnheit. Wie dieser Teufelskreis durchbrochen werden kann, wird später in diesem Text erläutert.

Wichtig zu erwähnen ist noch, dass Prokrastination nicht das Gleiche ist wie Faulheit, denn Prokrastinieren geht mit einem inneren Druck einher, behindert beim Erreichen von Zielen und verschlechtert das psychische Wohlbefinden. Während man beim Faulenzen die selbstbestimmte Auszeit genießen kann, leiden Betroffene beim Prokrastinieren darunter, dass sie ihren Pflichten nicht nachgehen und entspannen sich dabei nicht. Hierbei können verschiedene Lebensbereiche betroffen sein, bspw. das Lernen, Arbeiten, Haushaltsaufgaben, etc.

Eine „gute“ Nachricht voraus: Du bist nicht allein. Nur etwa zwei Prozent der in Studien Befragten sagten über sich, niemals aufzuschieben (Höcker, Engberding & Rist, 2017, S.12), somit handelt es sich um ein weit verbreitetes Verhalten.

3. Perfektionismus und Prokrastination

Häufig wird davon ausgegangen, dass besonders perfektionistische Menschen stärker vom Aufschieben betroffen sind, da sie Bedenken haben könnten, sie würden ihre Aufgaben nicht gut genug erledigen können. Dieser Zusammenhang bestätigte sich in empirischen Untersuchungen jedoch nicht. Es zeigte sich vielmehr, dass die (angenommene) Erwartungshaltung von außen eine Rolle spielt: In einer Studie neigten Studierende, welche davon ausgingen, dass ihr Umfeld hohe Erwartungen an sie stellten, eher zum Aufschieben (Höcker, Engberding & Rist, 2017).

Zudem besteht eine starke Verbindung zwischen Versagensangst und Prokrastinationstendenz, und dabei spielt Perfektionismus allerdings eine Rolle. Denn je höher der Perfektionismus, desto höher ist auch die Wahrscheinlichkeit, unter Versagensangst zu leiden, und mit dieser steigt eben die Neigung, zu prokrastinieren. Zudem fällt es solchen Menschen schwerer, ihre Prokrastinationstendenz zu reduzieren. Um dem entgegenzuwirken, sollte man die eigenen Ansprüche kritisch hinterfragen und im besten Fall senken, sodass sie realistisch erfüllbar sind. Außerdem kann man mit sich selbst ausmachen, erst einmal die Aufgabe weniger perfektionistisch zu erledigen, sodass man zügiger fertig wird, und dann im Nachhinein zu überlegen, ob man nun noch weitere Details ausarbeiten möchte – wenn noch Zeit und Wille da sind.

4. Arten der Prokrastination

Bis heute ist häufig die Rede von zwei Prokrastinationstypen, dem aktiven und dem passiven. Mit aktivem Prokrastinieren ist gemeint, dass das Bearbeiten einer Aufgabe absichtlich bis zum letzten Moment herausgezögert wird, damit die dann einsetzende Anspannung kurz vor der Deadline zu konzentriertem Durcharbeiten führt. Bei der passiven Prokrastination geht es vor allem um das Aufschieben und Vermeidungsverhalten.

Jedoch hängen laut neueren Untersuchungen diese beiden „Typen“ statistisch gesehen in einem hohen Maße zusammen, das heißt, dass beide Verhaltensweisen generell Merkmale von Prokrastinieren sind, und nicht scharf unterteilt werden können und sollten (Höcker, Engberding & Rist, 2017, S. 19).

5. Was tun gegen Aufschieben? Tipps und Tricks

Behavioraler Ansatz

Behaviorale Methoden sind verhaltensbezogen, das heißt, dass direkt an konkretem Verhalten angesetzt und gearbeitet wird. Das ist hier besonders sinnvoll, da davon ausgegangen wird, dass es sich beim Aufschieben um erlerntes Verhalten handelt. In diesem Fall ist es laut psychologischer Forschung am wirkungsvollsten, an seiner Selbststeuerung zu arbeiten. Das heißt, dass das Verhalten in der Art verändert werden soll, dass erste Erfolgserlebnisse entstehen, dadurch die Abneigung gegenüber den Aufgaben abnimmt und man somit die Aufgabe ohne oder mit weniger Aufschiebeverhalten erledigt und mehr schafft. Dadurch lernt man, dass sich regelmäßiges Arbeiten gut anfühlt, eine Freizeit verschafft, die mit gutem Gefühl genutzt werden kann und das schlechte Gewissen bzw. die Selbstabwertung weniger werden. Zudem steigt die Leistung (bspw. verbessern sich die eigenen Noten in Klausuren), was wiederum ein gutes Gefühl erzeugt. Somit werden das Anfangen und Arbeiten erneut einfacher und man wirkt Schritt für Schritt dem Aufschieben entgegen, indem man es absichtlich wieder „verlernt“.

Realistisch planen

Bei alledem ist eine realistische Planung wichtig: Wer sich vornimmt, ab morgen 12 Stunden täglich zu arbeiten, wird am Ende des Tages frustriert sein, da das ein unrealistisches Vorhaben ist. Nimmst Du Dir zu viel vor, stellt Aufschieben die einzige Möglichkeit dar, Freizeit zu haben und Deine Stimmung zu regulieren. Daher ist wichtig: Nimm Dir nicht zu viel vor, sondern steigere Dich lieber in kleinen Schritten. Und denke an eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit, plane Pausen ein zum Essen, dem Nachgehen Deiner Hobbies, für Familie und Freunde, für einen Spaziergang oder Sport, das Lesen eines Buches oder alltägliche Rituale.

Uhrzeiten einhalten

Außerdem ist es hilfreich, sich eine feste Uhrzeit zu überlegen, zu der man anfangen möchte, und exakt zu dieser Zeit auch tatsächlich zu beginnen. Falls Dir das sehr schwerfällt, kannst Du Dir beispielsweise einen Wecker stellen oder Dich von anderen zur Arbeit motivieren lassen, bis es zu einer festen Angewohnheit geworden ist und daher weniger Überwindung kostet. Versprich Dir selbst, zu dieser Zeit anzufangen, und behalte im Kopf, dass Deine Versprechen vor Dir selbst genauso wichtig sind wie die, die Du anderen gibst.

Mit angenehmen/kurzen Einheiten beginnen

Sollte das immer noch nicht genügen, kannst Du Dich auch erst einmal an Deinen Schreibtisch setzen und mit angenehmeren kleinen Aufgaben beginnen: Bspw. Deine Unterlagen herausholen, Deine Materialien zurechtlegen, Dir das Thema noch einmal durchlesen usw. Dadurch findest Du einen weniger unangenehmen Einstieg in Deine Aufgabe. Falls für Dich schon der Gang zum Schreibtisch schwierig ist, kannst Du außerdem mit Dir vereinbaren, jetzt nur fünf oder zehn Minuten Deinen Aufgaben nachzugehen. Meistens ist nämlich das Anfangen am schwierigsten; hat man einmal begonnen, erscheint es einfacher, weiterzumachen.

Störungen vermeiden

Eliminiere zudem Störfaktoren: Wenn Du bemerkst, dass Du die ganze Zeit während des Arbeitens nach Deinem aktuellen Roman schielst, dann lege ihn bewusst aus dem Raum oder zumindest weit aus Deinem Sichtfeld. Fällt Dir auf, dass Du nach spätestens zehn Minuten auf Dein Handy guckst, dann hier schnell auf eine Nachricht antwortest und dort einen Artikel liest oder für zwei Stunden auf Social-Media-Plattformen abtauchst, dann lege es ebenfalls weg. Wenn das nicht ausreicht, kannst Du zu drastischeren Methoden greifen: Gib es einem/r Mitbewohner_in, einem Familienmitglied oder lege es in einen Handy-Safe, der sich erst nach einer vorab eingestellten Zeit wieder öffnen lässt. Außerdem gibt es digitale Helfer, bspw. die App „Forest“: Hier legst Du eine Zeit fest, in der Du Dein Handy nicht benutzen möchtest. In dieser Zeit „wächst“ in der App ein Baum, der, je länger Du die Zeit eingestellt hast, immer schöner und detailreicher wird. Hältst Du Dich jedoch nicht daran und nutzt Dein Smartphone, bevor die Zeit vorbei ist, stirbt der Baum ab. Ein weiterer Anreiz: Ein Teil der virtuell entstandenen Bäume wird tatsächlich rund um die Erde gepflanzt – Durchhalten lohnt sich also doppelt.

Sollten Dich auch Menschen um Dich herum ablenken, dann vereinbare mit Ihnen z. B. feste Zeiten, in denen sie Dich ohne Unterbrechungen arbeiten lassen sollen oder mache mit ihnen aus, welche Fragen dann an Dich gestellt werden können bzw. welche nicht so wichtig sind und warten können (bspw. bis zum nächsten gemeinsamen Essen).

Irrelevantes notieren

Zu viele Gedanken im Kopf, die Dich von der Arbeit ablenken? Dir kommen immer wieder Ideen oder andere Aufgaben in Erinnerung, und weil Du versuchst, Dir diese zu merken, kannst Du Dich nicht konzentrieren? Dann lege doch ein leeres Blatt Papier neben Dich, auf

dem Du alles notierst, was Dir in den Kopf kommt und Dich potentiell ablenkt. Du kannst später darauf zurückkommen, wenn Du mit der aktuellen Aufgabe fertig bist.

5-Minuten-Regel

Wenn Du auch kleine Aufgaben, wie bspw. das Beantworten von E-Mails, häufig vor Dir herschiebst, dann versuche, Dich zukünftig an diese Regel zu halten. Hierbei geht es darum, Aufgaben, die weniger als fünf Minuten in Anspruch nehmen, immer direkt zu erledigen.

Ist-/Soll-Zustand

Ähnlich zum ersten Punkt: Prüfe nicht nur den Ist-, sondern auch den Soll-Zustand. Denkst Du Dir etwa, dass Du viel zu wenig erledigt bekommst, und es nicht so ist, wie Du es gern hättest (Ist-Zustand), hinterfrage auch Dein Soll: Wie viel möchtest Du erledigt bekommen? Sind diese Ansprüche realistisch? Setzt Du Dir ein zu hohes Ziel, wie viel Du schaffen möchtest, ist dieses nicht oder nur unter zu hoher Anstrengung erreichbar, die Du auf Dauer nicht halten kannst. Das würde auf lange Sicht wieder die Prokrastination fördern. Gleiche daher sowohl Soll- als auch Ist-Zustand an und triff irgendwo zwischen den beiden ein realistisches Ziel.

Sozialer Druck

Hole Dir andere ins Boot: Wie bereits am Anfang ausgeführt, leiden sehr viele unter ihrem eigenen Aufschiebeverhalten. Also schließe Dich doch bspw. einer Lern- oder Arbeitsgruppe an, sodass ein sozialer Druck sowie eine externe Kontrolle besteht, zu einem gewissen Zeitpunkt vorbereitet sein zu müssen. Somit musst Du Dich weniger selbst motivieren, mit den entsprechenden Aufgaben anzufangen.

Motivierende Aussagen

Schreibe Dir ein paar Aussagen auf, die Dich zum Arbeiten motivieren. Das kann zum Beispiel sein: „Wenn ich jetzt anfangen, fühle ich mich den Rest des Tages besser“ oder „Ich bin mir zwar unsicher, wie ich diese Aufgabe am besten erledigen soll, aber ich fange jetzt einfach mal mit einem Punkt an“. Zudem kannst Du Dich belohnen, wenn Dir etwas gelungen ist, und das vorher in Sichtweite schriftlich festhalten, sodass Du Dich immer wieder daran erinnerst, bspw. „wenn ich bis um 16 Uhr mit Aufgabe XY fertig bin, verbringe ich den restlichen Tag mit etwas, das mir Spaß macht“.

Eveningness

Vermeide „Eveningness“, also das Verschieben von Aufgaben in den Abend, sofern Du keine Nachteule bist und Dich abends und nachts am besten konzentrieren kannst. Häufig werden davor über den ganzen Tag weniger wichtige, aber angenehmere Dinge erledigt als die ursprüngliche Aufgabe, „weil man ja noch den ganzen Tag lang Zeit hat“. Kommt Dir das bekannt vor? Dann hast Du sicher auch schon die Erfahrung gemacht, dass dadurch das

unangenehme Gefühl, das das Aufschieben erzeugt, über den ganzen Tag hinweg präsent ist und man nicht etwa Freizeit genießt. Dem kannst Du natürlich mit allen vorherigen Tipps entgegenwirken, zusätzlich kann es aber auch helfen, andere Termine auf den Abend zu legen, bspw. Treffen mit Freunden, Erledigungen, Sport etc. Somit kannst Du Dir nicht mehr sagen, dass ja der ganze Tag noch frei sei, sondern hast einen festen Zeitpunkt, an dem Du mit Deinen Tagesaufgaben fertig sein musst.

Anti-Prokrastinationsprogramm

Diejenigen, die sich noch intensiver mit ihrem Aufschiebeverhalten auseinandersetzen und einen darauf ausgelegten Wochenplan ausprobieren möchten, werden im Buch „Heute fange ich wirklich an! Prokrastination und Aufschieben überwinden - ein Ratgeber“ fündig, das 2017 im Hogrefe Verlag erschien. In diesem psychologisch fundierten Buch von Anna Höcker, Margarita Engberding und Fred Rist gibt es neben weiteren interessanten Informationen einen Wochenplan, das „Anti-Prokrastinationsprogramm“, welcher Dich über neun Wochen hinweg begleitet und Dir weitere konkrete Strategien gegen das Aufschieben an die Hand gibt. Das Buch kann bspw. in der ULB Stadtmitte entliehen werden.

6. Wann wird Aufschieben zum Problem?

In diesem Abschnitt erfährst Du, welche Symptome und/oder Verhaltensweisen typisch beim pathologischen Prokrastinieren sind.

Weitere Informationen findest Du auf der Website <https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/index.html>; diese führt zur Prokrastinationsambulanz Münster. Dort setzen sich Spezialisten (z. B. klinische Psychologen) intensiv mit dem Thema Prokrastination auseinander. Unter dem Reiter „Selbsttest“ findest Du einen psychologisch fundierten Test, der Dir angibt, ob Dein Aufschieben vielleicht schon Prokrastination sein könnte und zeigt Dir Deinen Wert im Vergleich zum Durchschnittswert. Zudem werden hier andere Faktoren wie Depressivität und Aufmerksamkeitsstörungen untersucht, da diese mit Prokrastination zusammenhängen können.

Anzeichen krankhafter Prokrastination:

- Gewohnheitsmäßiges Aufschieben persönlich wichtiger Tätigkeiten zugunsten weniger wichtiger Tätigkeiten
- Leidensdruck, Beeinträchtigung des psychischen Wohlbefindens (z B. Stress, innere Unruhe, Angespanntheit, Unzufriedenheit, Angst, Depressivität, Druckgefühl, Hilflosigkeit)
- Aus eigener Kraft scheint es unmöglich, etwas am eigenen Aufschiebeverhalten zu ändern
- Durch das Aufschieben entstehen Probleme, z. B. Leistungsabfall schlechte Noten/Probleme bei der Arbeit
- Belastung zwischenmenschlicher Beziehungen (Enttäuschung anderer bei nicht eingehaltenen Leistungsversprechen)
- Körperliche Beschwerden: Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Herz-/Kreislaufprobleme, Magen-/Verdauungsprobleme

- Gedanken kreisen um die zu erledigenden Aufgaben
- Mehr als die Hälfte der Zeit, die zum Erfüllen einer Pflicht zur Verfügung steht, wird mit Aufschieben verbracht
- Gedanken an die Aufgaben lösen Abneigung aus
- Viele Aufgaben werden nicht oder nur unter starkem Zeitdruck ausgeführt
- Unzufriedenheit mit sich selbst, schlechtes Selbstbild/-wertgefühl, häufig schlechtes Gewissen

(Höcker, Engberding & Rist, 2017)

Wichtig: Solltest Du ein paar der folgenden Punkte als auf Dich zutreffend empfinden, ist das noch kein Grund zur Sorge. Erst, wenn viele der Anzeichen bei Dir auftreten, Dich in Deinem Wohlbefinden deutlich beeinträchtigen und Du einen Leidensdruck empfindest, könnte es sein, dass krankhafte Prokrastination vorliegt. Weder die hier aufgeführten Symptome noch der online-Selbsttest dienen zur Selbstdiagnose, dazu sollte stets ein_e psychologisch entsprechend ausgebildete_r Experte/Expertin zu Rate gezogen werden. Beispielsweise kannst Du Dich bei Problemen rund um Studium und Privatleben an die Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studierendenwerks Darmstadt (<https://studierendenwerkdarmstadt.de/beratung-und-soziales/psychotherapeutische-beratungsstelle-2/>) wenden.

7. Literaturverzeichnis

Hentsch, A.-K. (2020, 03. November). *Prokrastination: Wann Aufschieben krankhaft wird*. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.de/wissenschaft/2020/10/prokrastination-wann-aufschieben-krankhaft-wird>

Höcker, A., Engberding, M., & Rist, F. (2017). *Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und Aufschieben überwinden–ein Ratgeber*. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Lehmann, E. E. (2018). *Prokrastination–Aufschieberitis „Verschiebe nie auf morgen...“*.

Rückert, H.-W. (2000). *Schluss mit dem ewigen Aufschieben : Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen* (3. Aufl.). Frankfurt am Main: Campus Verlag.

8. Bibliografie

Rustemeyer, R., Callies, C., Rustemeyer, R., & Callies, C. (2014). *Aufschieben, verzögern, vermeiden : Einführung in die Prokrastination*. ProQuest Ebook Central

Schwerpunktthema: Prokrastination (2018). In C. Kirchhoff, T. D. Uhlig & J. Lohl (Hrsg.): *Psychosozial* (41. Jahrgang, Heft 3 = Nr. 153). Gießen: Psychosozial-Verlag.

Was ist Prokrastination? (2018, 12. November). PTAheute. <https://www.ptaheute.de/news/artikel/was-ist-prokrastination/>

Prokrastinationsambulanz Münster: <https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/index.html>