

Aufschieberitis – gleich morgen fang ich an

Verfasser der Kopiervorlage:
Natalie Bürgel

Klasse: 13/4

Schule:
Wirtschaftsgymnasium TBB

Fach: Psychologie

Fachlehrer: Herr Schenck

Abgabetermin: 30.01.14

Alle Fotos wurden für das Internet aus urheberrechtlichen Gründen entfernt!

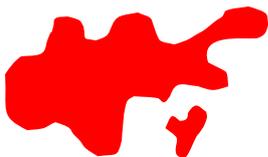
Inhaltsverzeichnis

1. Farblegende.....	S. 3
2. Was bedeutet Prokrastination?.....	S. 4-5
3. Verschiedene Aufschieber-Typen.....	S. 6
4. Mechanismen des Aufschiebens.....	S. 6
5. Verschiedene Formen des Aufschiebens.....	S. 7
6. Gründe für Prokrastination.....	S. 8-10
6.1 Unlust.....	S. 8
6.2 Angst.....	S. 8-9
6.3 Perfektionismus.....	S. 10
7. Folgen.....	S. 10-11
8. Schluss mit dem ewigen Aufschieben.....	S. 11-12
8.1 Selbsthilfe.....	S. 11-12
8.2 Hilfe von außen.....	S. 12
9. Endnoten.....	S. 13-15
10. Literaturverzeichnis.....	S. 16-17
11.Selbstständigkeitserklärung	S. 18

1. Farblegende



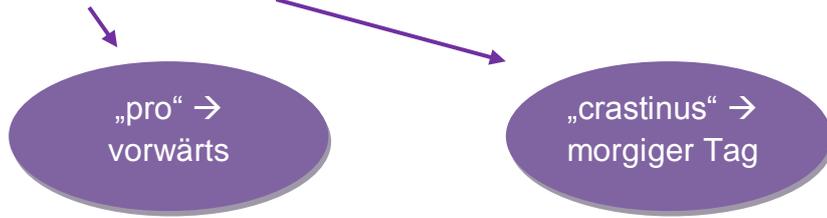
Beispiele



Schlüsselbegriffe

2. Was bedeutet Prokrastination?

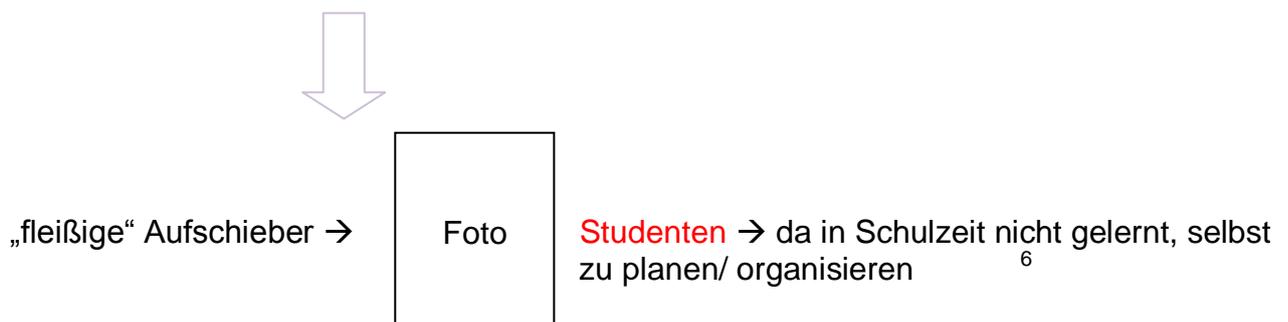
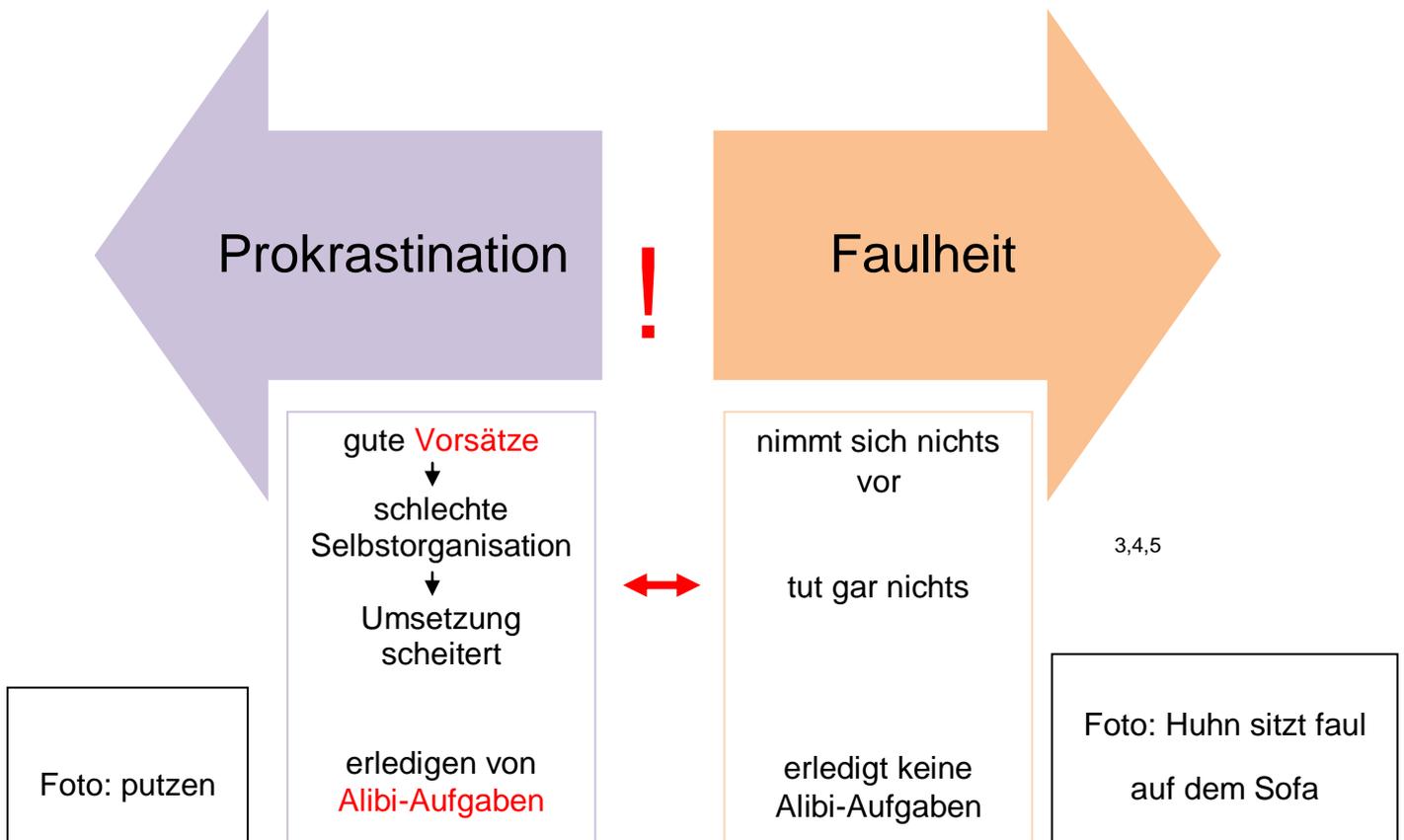
lateinische Begriffe



1

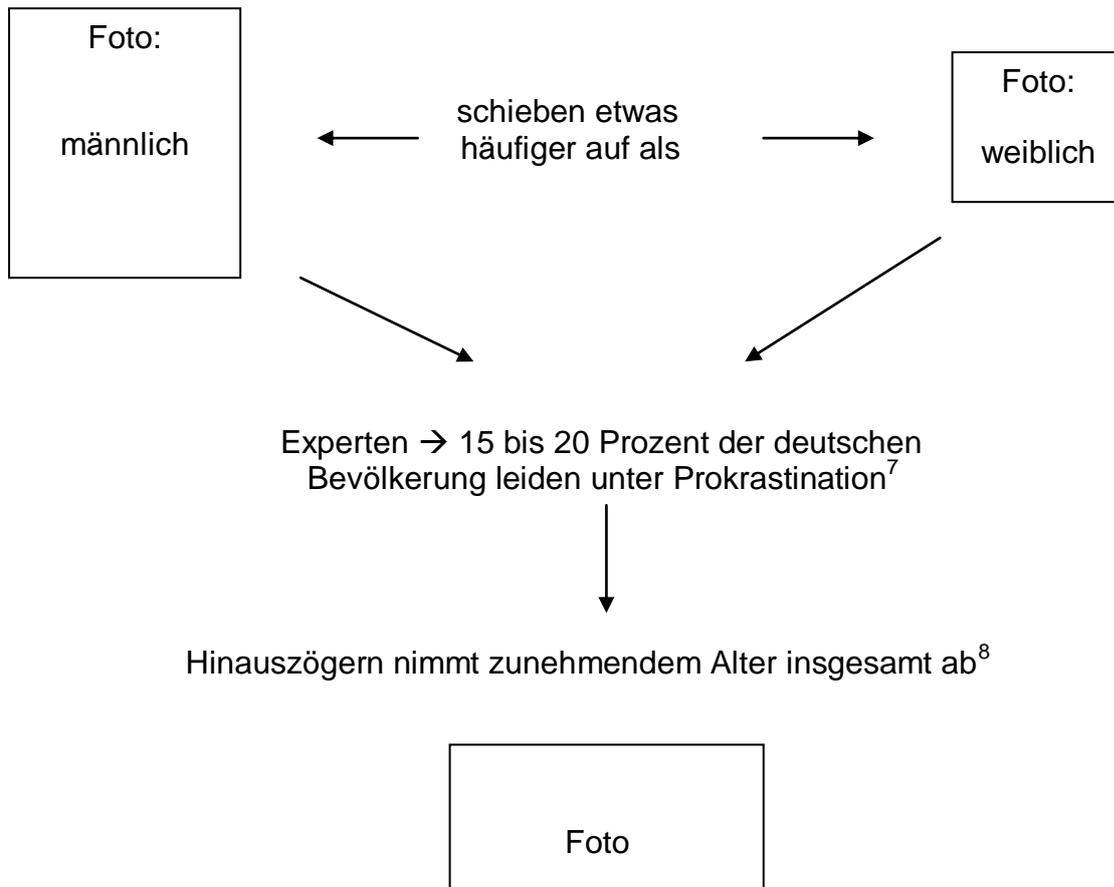


2



Aufschieberitis - gleich morgen fang ich an

(Natalie Bürgel / WG 13/4 / 2013/2014)

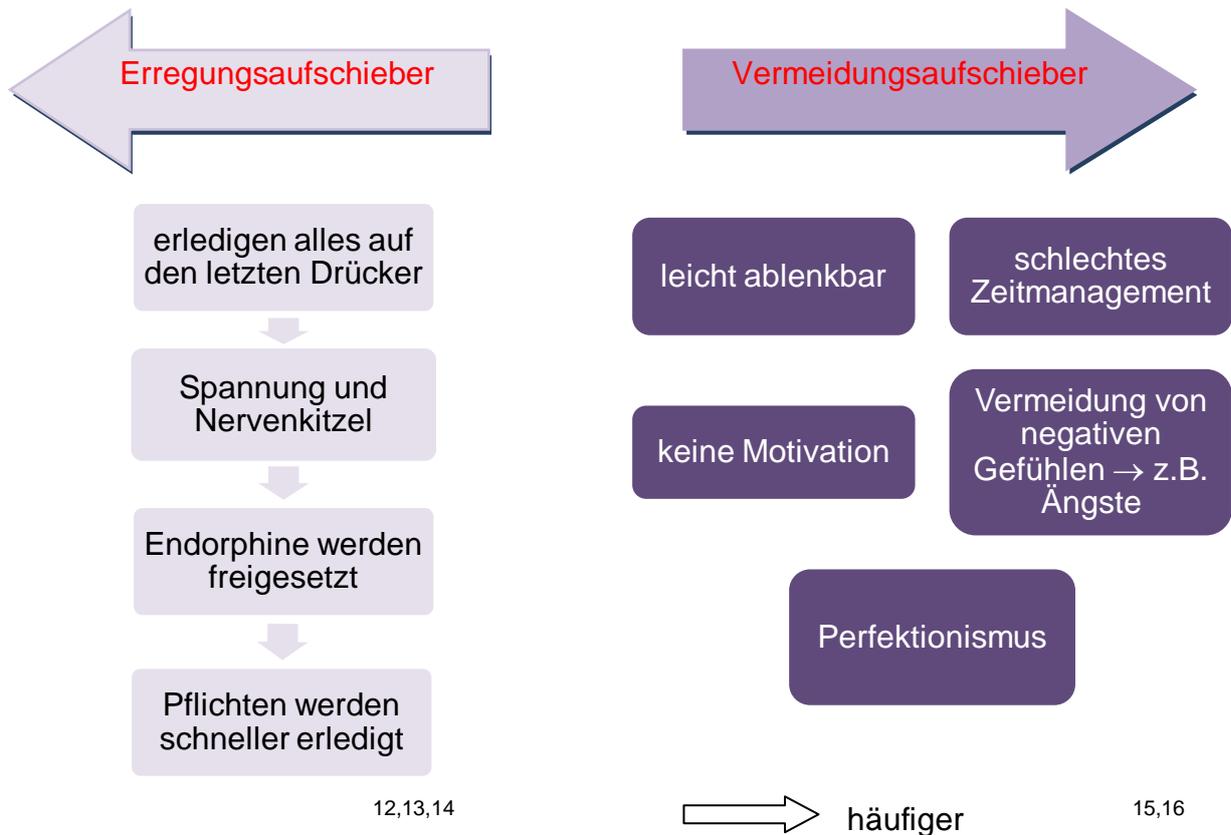


9,10,11

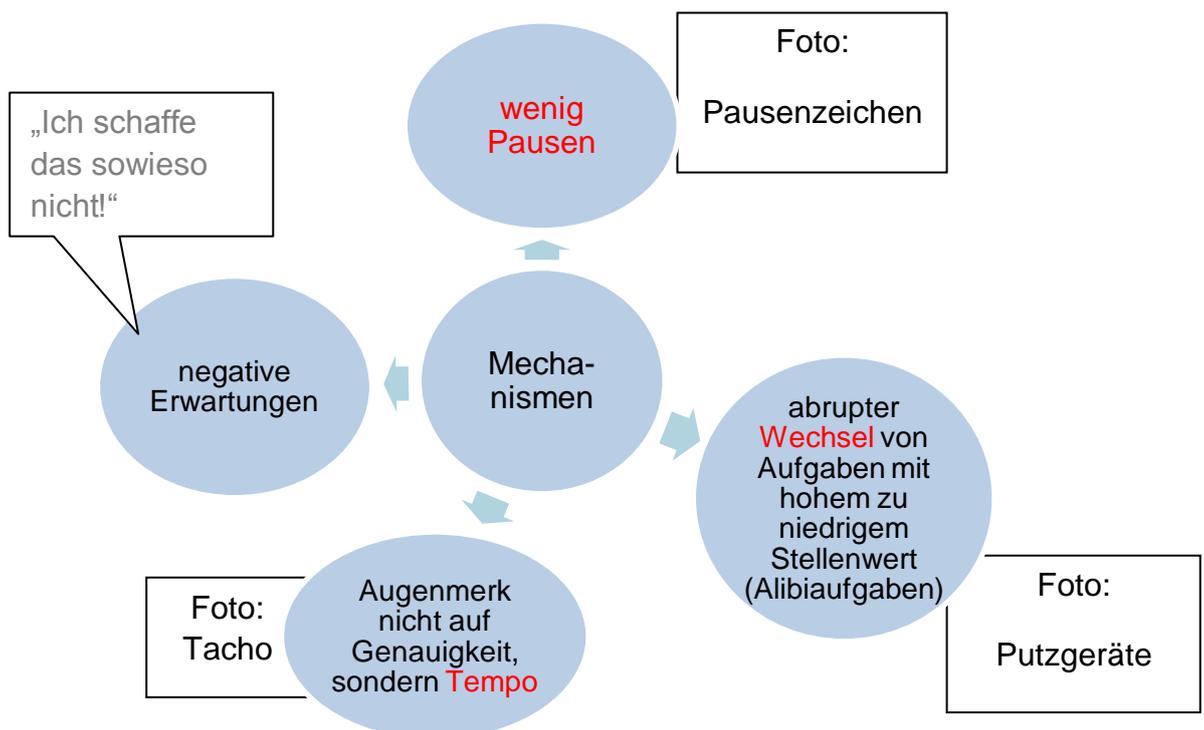
Vorteilhaftes Aufschieben

- vorher über Thema informieren
- Kauf von z.B. Computer hinauszögern
 - Geld sparen
 - besseres Modell

3. Verschiedene Aufschieber-Typen



4. Mechanismen des Aufschiebens¹⁷



5. Verschiedene Formen des Aufschiebens¹⁸

Foto:

08/15

Allgegenwärtiges, harmloses Aufschieben

- jeder Mensch schiebt auf
- Dinge wie Dachboden aufräumen → keine allzu großen Auswirkungen

Foto: Stein

auf Weg

Problematisches Aufschieben

- nicht nur unangenehme werden aufgeschoben, sondern auch Dinge, die **Spaß** machen sollten
- steht sich selbst im Weg

Foto:
tränendes
Auge

Hartes Aufschieben

- selbst extrem wichtige Dinge werden aufgeschoben
- **Leid** entsteht und Selbstwertgefühl sinkt

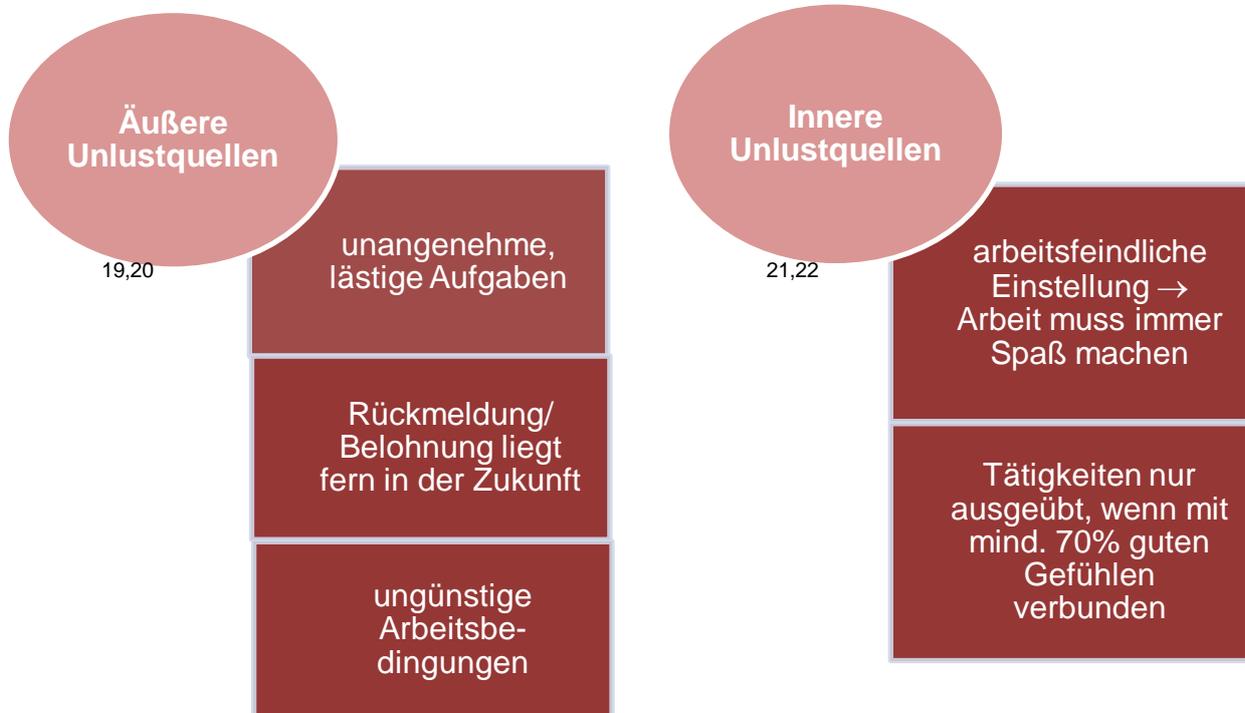
Foto:
Absperrung

Blockade

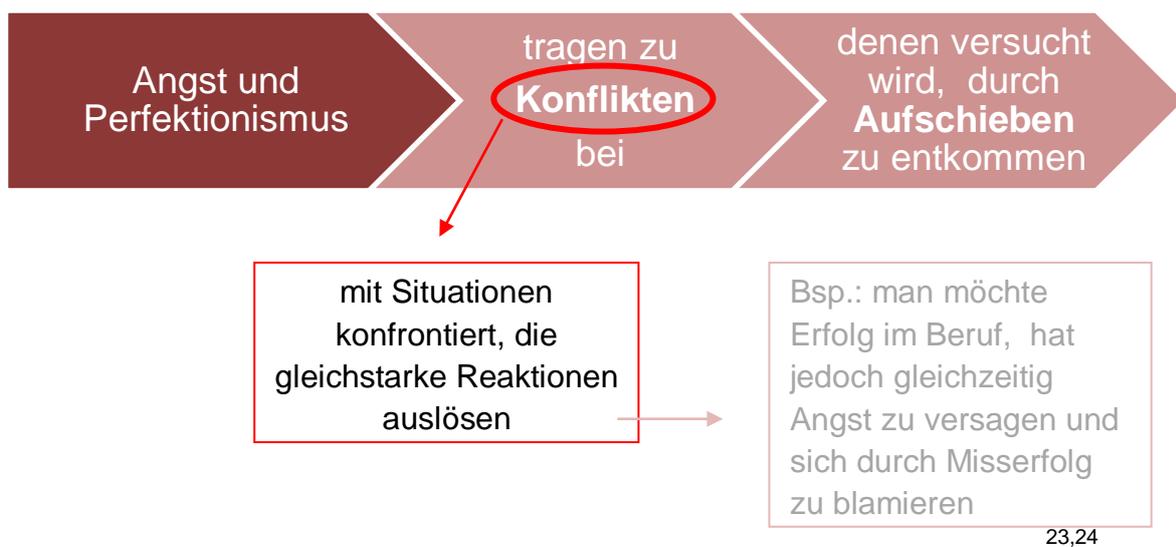
- aktuelle Form, Entscheidung muss gefällt werden
- tritt zum Beispiel in Form eines Blackouts auf

6. Gründe fürs Aufschieben

6.1 Unlust



6.2 Angst



Foto

Angst vor Versagen:

Ausschluss → Erfolg hängt mit anderen Dingen zusammen (Glück, Förderung)

Versagen → eigene Unfähigkeit

Angst → Beurteilung anderer als Versager

25,26

Foto: Pfeil nach oben

Angst vor Erfolg:

Beförderung → Umzug in andere Stadt / anderes Land → muss von vorne beginnen

muss mehr Zeit und Arbeit investieren → weniger Kontakt mit Familie und Freunden

27

Foto: alleine auf einsamer Insel

Angst vor Alleinsein:

Einsamkeit → Risiko höher → nicht mehr von schmerzlichen Gefühlen abgelenkt zu werden wie im Alltag

schiebt Dinge auf, die gewisse Isolation zur Aufgabenwältigung benötigen

eigentlich Angst vor Begegnung mit Gefühlen, die im Alltag versucht werden zu verdrängen (z.B.: Zukunftsängste, Gesundheit, Älterwerden)

28

6.3 Perfektionismus



Foto:
Auge

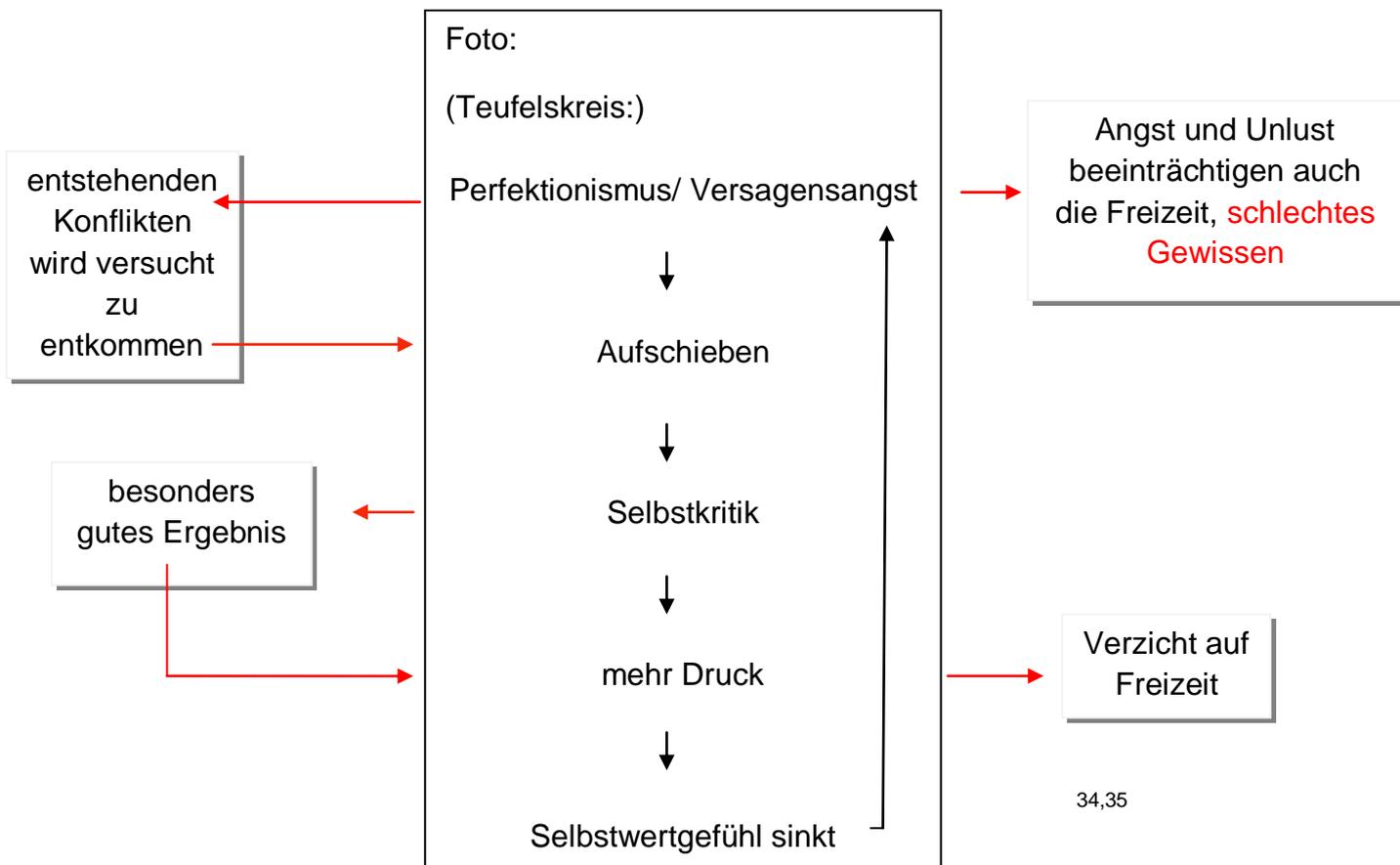
Schwächen ↔ Stärken

- unrealistische Ziele → **Leistungsdruck** → Versagensangst
- Aufschieb ermöglicht noch immer perfekte Ergebnisse
- schieben meist am Ende der Arbeit auf, fällt schwer abzugeben, wenn nicht 100%ig komplett
- denken, dass sie nur arbeiten können, wenn perfekte Arbeitsvoraussetzungen herrschen (Energie und Lust in vollem Ausmaß)

29,30,31,32,33

7. Folgen

Teufelskreis Aufschieben:



34,35

Bereitschaft Aufschieben anzupacken am höchsten, wenn

- Interesse → Verbesserung von Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden
- bereit Neues auszuprobieren
- nicht schon allzu lange Zeit grundsätzlich aufgeschoben wird (wenn schon mehrere Jahre = schwieriger)
- Akzeptanz → negative Gefühle verschwinden nicht sofort, dauert seine Zeit
- entschlossen Gewohnheiten zu ändern, neue anzueignen

36

8. Schluss mit dem ewigen Aufschieben

8.1 Selbsthilfe

bewährte Methode →



37

Tipps & Tricks:

- Eigene **Ziele** festlegen und Übereinstimmung mit Aufgaben überprüfen³⁸

Foto: Pfeil trifft in Mitte von Zielscheibe

Foto: Liste

- **Liste** schreiben → zu erledigende Aufgaben und Freizeitaktivitäten → Dinge streichen^{39,40}

Aufschieberitis - gleich morgen fang ich an

(Natalie Bürgel / WG 13/4 / 2013/2014)

- **Arbeitsplan** erstellen → Tag durchplanen mit Pausen (z.B. für Sport) → Stressabbau ^{41,42,43}
(veranschlagte Zeit für Aufgaben verdoppeln, damit sie auch wirklich erledigt werden können; mit scheinbar unangenehmster Aufgabe beginnen → restliche Aufgaben erscheinen einfacher)

Foto:
Yoga

Foto:
Uhr

- **Abgabefristen** um 1 Woche nach vorne verlegen → schafft mehr Zeit ⁴⁴

- **Ablenkungen** beseitigen ^{45,46}

Foto: durchgestrichenes Handy

- **Belohnungen** ⁴⁷

Foto: Kinosbesuch

Foto: Buch

- **Veränderungslogbuch** → Analyse
→ welche Aufgaben fallen leicht, welche schwer?
→ was lenkt ab?
→ Arbeitstempo kann besser eingeschätzt werden ⁴⁸

8.2 Hilfe von außen

Freunde und Familie

- Interesse zeigen
- Gespräche
- Hilfe beim Erstellen von Plänen

49

Prokrastinationsambulanz

- bisher einzige deutsche in Münster
- Beratung
- Gruppen-Training

50, 51

Psychotherapeut

- individuelle Beratung

52

9. Endnoten

- ¹ Vgl. Bucher, A., Geiz, Trägheit, Neid & Co. in Therapie und Seelsorge. Psychologie der 7 Todsünden, Berlin 2012, S. 129
- ² Vgl. Rühle, H., Drehbuch für ein perfektes Zeitmanagement. Wie Sie mit Planung und Organisation Aufgaben bewältigen, die Zeit in den Griff bekommen und das Leben meistern, Göttingen 2011, S.68
- ³ Vgl. <http://www.sueddeutsche.de/wissen/arbeitspsychologie-auf-den-letzten-druecker-1.572698>, Zugriff vom 14.01.14
- ⁴ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S.99
- ⁵ Vgl. <http://www.stern.de/gesundheit/psychologie-diagnose-aufschieberitis-1537694.html>, Zugriff vom 14.01.14
- ⁶ Vgl. http://www.swr.de/swr2/wissen/was-hilft-gegen-aufschieberitis/-/id=661224/nid=661224/did=10147_784/174ajwm/index.html, Zugriff vom 14.01.14
- ⁷ <http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article4694952/Aufschieberitis-macht-vielen-das-Leben-schwer.html>, Zugriff vom 14.01.14
- ⁸ Reinhardt, „Mach ich dann gleich morgen...!“; S.69
- ⁹ Vgl. Degener, M./ Hüttner, H., Raus aus dem Zeitstress. Selbsttraining zur Work-Life-Balance, Berlin 2010, S.108
- ¹⁰ Vgl. <http://www.sueddeutsche.de/wissen/arbeitspsychologie-auf-den-letzten-druecker-1.572698-2>, Zugriff vom 14.01.14
- ¹¹ Vgl. <http://www.stern.de/gesundheit/psychologie-diagnose-aufschieberitis-1537694.html>, Zugriff vom 14.01.14
- ¹² Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S.15 ff
- ¹³ <http://ratgeber.xtme.de/tipps-gegen-das-aufschieben-und-die-prokrastination/>, Zugriff vom 17.01.14
- ¹⁴ Vgl. Bucher, Geiz, Trägheit, Neid & Co, S. 129 f
- ¹⁵ Vgl. <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/prokrastination-so-bekaempft-man-seinen-zwang-alles-aufzuschieben-a-897180.html>, , Zugriff vom 16.01.14
- ¹⁶ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 17
- ¹⁷ Vgl. Ebd., S. 45 ff
- ¹⁸ Vgl. Ebd., S. 26 ff
- ¹⁹ Vgl. <http://ratgeber.xtme.de/tipps-gegen-das-aufschieben-und-die-prokrastination/>, Zugriff 17.01.14
- ²⁰ Vgl. Reinhardt, „Mach ich dann gleich morgen...!“; S. 70
- ²¹ Vgl. Ebd.
- ²² Vgl. <http://www.stern.de/gesundheit/2-psychologie-diagnose-aufschieberitis-1537694.html>, Zugriff vom 14.01.14
- ²³ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 119
- ²⁴ Vgl. Ebd., S. 95 f
- ²⁵ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 100 ff
- ²⁶ Vgl. Ebd., S. 95 f
- ²⁷ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S.102 ff
- ²⁸ Vgl. Ebd.

-
- ²⁹ Vgl. Degener/ Hüttner, Raus aus dem Zeitstress, S.105
- ³⁰ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 109 f
- ³¹ Vgl. Reinhardt, „Mach ich dann gleich morgen...!“, S. 69 f
- ³² Vgl. Degener/ Hüttner, Raus aus dem Zeitstress, S.106
- ³³ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 109 f
- ³⁴ Vgl. Ebd., S. 47 ff
- ³⁵ Vgl. Ebd., S. 42 f
- ³⁶ Vgl. Ebd., S. 47 ff
- ³⁷ Vgl. Ebd., S. 10f
- ³⁸ Vgl. Rühle, Drehbuch, S.72
- ³⁹ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 18 f
- ⁴⁰ <http://www.br.de/puls/themen/leben/prokrastination-aufschieberitis-100.html>,
Zugriff vom 16.01.14
- ⁴¹ Vgl. <http://www.swr.de/swr2/wissen/was-hilft-gegen-aufschieberitis/-/id=661224/nid=661224/did=10147784/174ajwm/index.html>, Zugriff vom 14.01.14
- ⁴² Vgl. <http://www.zeit.de/campus/2012/04/prokrastination-tipps>, Zugriff vom 18.01.14
- ⁴³ Vgl. <http://www.gesundheit.de/fitness/arbeit-beruf/prokrastination>, zugriff vom 16.01.14
- ⁴⁴ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 18f
- ⁴⁵ Vgl. Degener/ Hüttner, Raus aus dem Zeitstress, S.108
- ⁴⁶ Vgl. <http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article13946625/Schwere-Aufschieberitis-kann-die-Karriere-kosten.html>, Zugriff vom 14.01.14
- ⁴⁷ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 18f
- ⁴⁸ <http://www.br.de/puls/themen/leben/prokrastination-aufschieberitis-100.html>,
Zugriff vom 16.01.14
- ⁴⁹ <http://www.stern.de/gesundheit/3-psychologie-diagnose-aufschieberitis-1537694.html>,
Zugriff vom 14.01.14
- ⁵⁰ <http://www.zeit.de/studium/uni-leben/2012-07/prokrastination-tipps>,
Zugriff vom 18.01.14
- ⁵¹ <http://www.psy.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/prokrastination.html>,
Zugriff vom 27.01.14
- ⁵² Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 19

10. Literaturverzeichnis

Literatur

- 1) Bucher, A., Geiz, Trägheit, Neid & Co. in Therapie und Seelsorge. Psychologie der 7 Todsünden, Berlin 2012
- 2) Degener, M./ Hüttner, H., Raus aus dem Zeitstress. Selbsttraining zur Work-Life-Balance, Berlin 2010
- 3) Rückert, H., Schluss mit dem ewigen Aufschieben. wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen, Frankfurt, M. 2011
- 4) Rühle, H., Drehbuch für ein perfektes Zeitmanagement. Wie Sie mit Planung und Organisation Aufgaben bewältigen, die Zeit in den Griff bekommen und das Leben meistern, Göttingen 2011
- 5) Reinhardt, S., „Mach ich dann gleich morgen...!“, in: Psychologie Heute (2008)

Internetquellen

- 1) <http://www.br.de/puls/themen/leben/prokrastination-aufschieberitis-100.html>
- 2) <http://www.gesundheit.de/fitness/arbeit-beruf/prokrastination>, Zugriff vom 16.01.14
- 3) <http://www.psy.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/prokrastination.html>, Zugriff vom 27.01.14
- 4) <http://ratgeber.xtme.de/tipps-gegen-das-aufschieben-und-die-prokrastination/>, Zugriff vom 17.01.14
- 5) <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/prokrastination-so-bekaempft-man-seinen-zwang-alles-aufzuschieben-a-897180.html>, , Zugriff vom 16.01.14
- 6) <http://www.stern.de/gesundheit/psychologie-diagnose-aufschieberitis-1537694.html>, Zugriff vom 14.01.14
- 7) <http://www.stern.de/gesundheit/2-psychologie-diagnose-aufschieberitis-1537694.html>, Zugriff vom 14.01.14
- 8) <http://www.stern.de/gesundheit/3-psychologie-diagnose-aufschieberitis-1537694.html>, Zugriff vom 14.01.14
- 9) <http://www.sueddeutsche.de/wissen/arbeitspsychologie-auf-den-letzten-druecker-1.572698>, Zugriff vom 14.01.14
- 10) <http://www.swr.de/swr2/wissen/was-hilft-gegen-aufschieberitis/-/id=661224/nid=661224/did=10147784/174ajwm/index.html>, Zugriff vom 14.01.14
- 11) <http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article13946625/Schwere-Aufschieberitis-kann-die-Karriere-kosten.html>, Zugriff vom 14.01.14
- 12) <http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article4694952/Aufschieberitis-macht-vielen-das-Leben-schwer.html>, Zugriff vom 14.01.14
- 13) <http://www.zeit.de/campus/2012/04/prokrastination-tipps>, Zugriff vom 18.01.14
- 14) <http://www.zeit.de/studium/uni-leben/2012-07/prokrastination-tipps>, Zugriff vom 18.01.14

11. Selbstständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt habe und nur die im Literaturverzeichnis aufgeführten Quellen und Hilfsmittel verwendet habe.

Ort, Datum

Unterschrift