

Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!

Thema: Das Aufschieben von Arbeit

Verfasser der HA: Tatjana Bumstein

Klasse: WG 13.1

Schule: Wirtschafts-Gymnasium

an der Kaufmännischen Schule TBB

Fach: Philosophie

Fachlehrer: OSR. Schenck

Abgabetermin: 8.4.2011

Inhaltsverzeichnis:

1.	Einleitung	3
2.	Was bedeutet Prokrastination?	4
3.	Gründe des Aufschiebens	6
4.	Folgen	9
5.	Extreme Gefahren	10
6.	Umfrage	14
7.	Der Aufschieberitis –Test mit Auswertung.....	16
8.	Tipps gegen das Aufschieben	18
9.	Schluss	21
10.	Quellennachweis	23
11.	Selbstständigkeitserklärung	25

1. Einleitung:

Unser Leben ist geprägt von mühseliger und anstrengender Arbeit - sei´s in der Schule, im Studium, im Berufsleben oder im normalen Alltag. In diesem Kampf existieren zwei verschiedene Typen von Menschen, die sich in ihrem Verhalten Dinge anzupacken von Grund auf unterschieden. Der erste Typ von Mensch ist diszipliniert und fängt gleich mit den anstehenden Aufgaben an. Ohne unnütze Zeit zu verlieren stürzt er sich unverzüglich voller Enthusiasmus in die Arbeit. Der zweite Typ hingegen ist ein sogenannter „Aufschieber“, der lieber alles andere macht, anstatt sich der oft mühsamen und anstrengenden Aufgabe zu widmen. Mit diesem Verhalten ver-

miest man sich sein Leben, da man in einen Teufelskreis gerät, aus dem man nicht so leicht wieder heraus kommt und worunter sogar die kostbare Freizeit leidet. Der Aufschieber befindet sich vor einem riesen Berg unerledigter Arbeit und ist sich im Klaren über die Konsequenzen, wenn er die Aufgaben nicht verrichtet. Somit setzt er sich



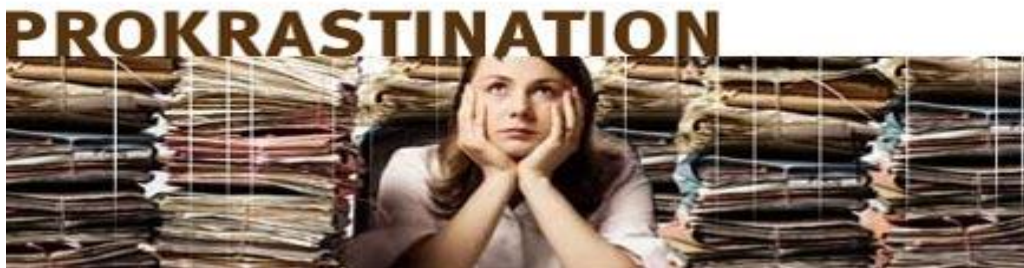
selbst unter großen Druck und ist nur noch mehr frustriert. In dieser Hausarbeit werde ich mich mit dem zweiten Typ von Mensch und dem Thema des Aufschiebens befassen.

Ich habe dieses Thema gewählt, da ich selbst zu den berühmt berüchtigten Aufschiebern gehöre. Ständig schiebe ich anstrengende Aufgaben vor mir her und beginne damit erst in letzter Sekunde. Aktuellstes Beispiel dafür ist die vor Ihnen liegende Hausarbeit. Es ist nun die dritte, die ich schreibe, und ich nehme mir jedes Mal vor früher damit anzufangen als bei der letzten und dennoch will es mir einfach nicht gelingen. Insofern schien dieses Thema ideal für mich und könnte mir vielleicht sogar dabei helfen mich diesbezüglich zu ändern. Denn mal ehrlich, wer befasst sich schon in seiner Freizeit damit, sich mit seiner Psyche auseinanderzusetzen - also Aufschieber ganz bestimmt nicht. Wenn ich von meiner Wenigkeit ausgehe, weiß ich schon

¹ Abbildung: <http://www.artikelmagazin.de/wp-content/uploads/wichtige-arbeit-wird-verschoben.jpg>

lange, dass ich in diesem Punkt Schwierigkeiten habe, aber mir ist noch nie in den Sinn gekommen mich ausführlicher darüber zu informieren, geschweige denn sogar gegen dieses „Problem“ vorzugehen. Doch nun habe ich die Chance und bin sehr gespannt, ob diese Hausarbeit es schafft etwas in meinem Leben zu bewegen.

2. Was bedeutet Prokrastination?



2

Das Aufschieben von Arbeit wird Prokrastination „(lat. *procrastinatio* „Vertagung“, aus *pro* „für“ und *cras* „morgen“)³ oder umgangssprachlich Aufschieberitis genannt.⁴ Es ist eine Arbeitsstörung und „wurde anfangs hauptsächlich von amerikanischen Psychologen und Wissenschaftlern verwendet, findet heute jedoch auch in Deutschland, dabei vor allem in den Medien, seinen Platz“.⁵ Prokrastination kennt nicht mal der Duden, dennoch scheint es ein immer wachsender Trend zu sein. „In neueren Studien wurde festgestellt, dass häufig Personen, die unter einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS) oder einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) leiden, von der Prokrastination betroffen sind.“⁶ Experten behaupten, dass „zwischen 15 und 25 Prozent der Bevölkerung, davon am häufigsten Männer⁷ und sogar 70 Prozent der Studenten, vor allem „in relativ unstrukturierten Studiengängen“⁸, „chronische Aufschieber“⁹ sind. Diese schieben andauernd mühselige Arbeit

² Abbildung: <http://e-access.to/images/trendreport/Trend-prokrastination.jpg>

³ <http://de.wikipedia.org/wiki/Aufschieben>

⁴ Vgl. :<http://www.google.de/search?hl=de&defl=de&q=define:Procrastination&sa=X&ei=YaSXTeWIKcTrsgb6sNSwCA&ved=0CBsQkAE>

⁵ <http://woodz.schwarzwaelder-bote.de/alltag/schule/2473-die-schwersten-faelle-von-prokrastination.html>

⁶ <http://www.arbeka.de/a84-prokrastination.php>

⁷ Vgl. : <http://www.gesundheit.de/fitness/arbeit-beruf/prokrastination>

⁸ <http://www.univillage.de/Studieren/Studienjournal/Prokrastination-ein-Problem-das-ich-direkt-morgen-angehe.html>

Das Aufschieben von Arbeit

Tatjana Bumstein

vor sich her und erledigen lieber weniger wichtige und anstrengende Aufgaben. So-



mit wird zum Beispiel die Steuererklärung durch das Aufräumen des Zimmers oder das Geschirrspülen ersetzt. Aufschieber sind nicht faul, sondern haben einfach das Problem mit der Arbeit anzufangen oder eine langjährige Aufgabe fertig zu stellen. Durch das ständige Aufschieben haben Prokrastinisten ein chronisch schlechtes Gewissen, das ihnen selbst die Lust an anderen Dingen vermiest.

Außerdem sind sie Weltmeister im Ausreden-Erfinden. Wenn es darum geht die anstrengende Aufgabe anzugehen, treten in den Köpfen der Aufschieber Gedanken auf wie:

- „Ich warte, bis ich in der richtigen Stimmung bin
- Ich fange morgen an
- Ich muss erst noch all die anderen Sachen erledigen
- Es ist zu anstrengend
- Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll
- Diese dauernden Herzbeschwerden werden schon von allein wieder weggehen
- Der Denkende ist niemals der Handelnde
- Ich habe doch noch jede Menge Zeit
- Wieso habe ich auch so viele Aufgaben bekommen? Das ist nicht fair
- Ich arbeite sowieso unter Druck besser, also mache ich es später
- Ich hab einfach keine Lust“¹¹

⁹ Psychologie heute März 93 (S.60)

¹⁰ Abbildung: <http://www.orgenda.de/img/newsletter/DAILY/0803.gif>

¹¹ http://www.focus.de/wissen/bildung/aufschieben/typische-ausreden_aid_23224.html

3. Gründe des Aufschiebens:

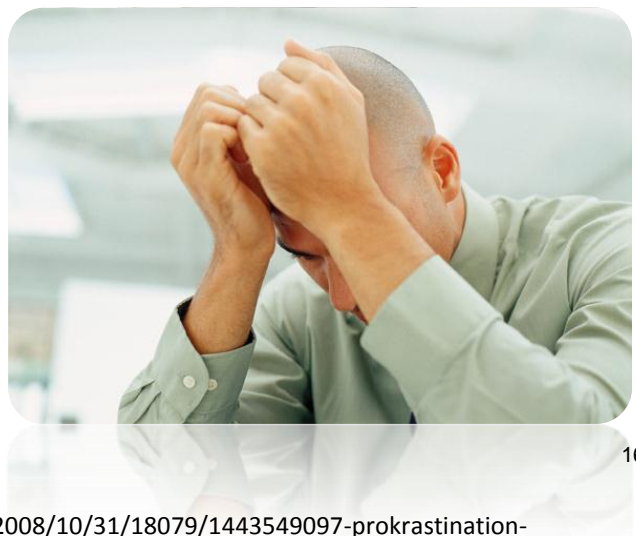
Das Aufschieben von unliebsamen Aufgaben ist menschlich. Man versucht auf diese Weise mit dem Stress umzugehen. Doch die Menschen, die chronisch alles auf-



12

schieben, haben ein psychisches Problem. Diese Menschen leiden an einer Neurose, die gefühlvolle, „kognitive und verhaltensgesteuerte Anteile hat“¹³. Sie haben „wenig Zutrauen und Achtung vor sich selbst.“¹⁴ Sind eher „ängstlich depressiv, vergesslich, unorganisiert und energiearm“¹⁵. Außerdem vermeiden sie den Wettstreit und verstecken ihr wahres Ich.

Das Aufschieben kann viele Ursachen haben. Es kann zum Beispiel schon in die frühe Kindheit zurück gehen. Wenn sich ein Kind nicht lange mit einer Sache oder einem Spielzeug beschäftigen konnte, sondern immer wieder ein neues Spielzeug aus dem Schrank brachte, „wird es nie klare Strukturen haben“¹⁷. Hierbei müssen die Eltern ihre Kinder dazu erziehen, dass sie sich wenigstens zwanzig Minuten lang mit der gleichen Sache beschäftigen. Im Erwachsenenalter können besonders Männer durch zu viel Computerspiele und Fernsehkonsum ebenfalls „keine Arbeitsstrukturen er-



16

¹² Abbildung: <http://www.merkur-online.de/bilder/2008/10/31/18079/1443549097-prokrastination-aufschieben.9.jpg>

¹³ Psychologie heute März 93 (S.60)

¹⁴ Psychologie heute März 93 (S.60)

¹⁵ Psychologie heute März 93 (S.60)

¹⁶ Abbildung: http://p4.focus.de/img/gen/x/9/HBx9muuy_Pxgen_r_595x397.jpg

¹⁷ <http://www.zeit.de/campus/online/2007/30/interview-prokrastination>

Das Aufschieben von Arbeit

Tatjana Bumstein

lernen“¹⁸.

Manche Aufschieber stellen sehr hohe Ansprüche an sich selbst. Es fällt ihnen schwer sich einer anstrengenden Aufgabe zu widmen, da sie Angst haben von ihrem Selbstbild enttäuscht zu werden und zu erkennen, dass sie doch nicht so perfekt sind, wie sie geglaubt haben. Sie überlegen sich ständig, was schiefgehen könnte und wie sie dann vor anderen dastehen würden. Es ist vergleichbar mit den meisten schüch-



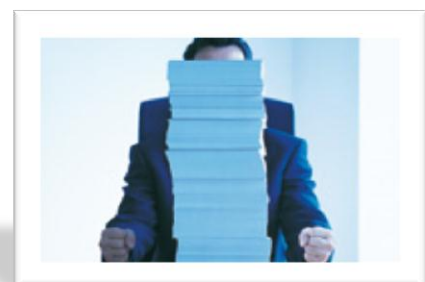
ternen Menschen. Sie reden nicht viel, nicht weil sie keine Meinung haben oder dumm sind, sondern sie haben einfach Angst etwas Falsches zu sagen. So fürchtet sich selbst ein Hochbegabter an die Arbeit zu gehen, weil ihm alles nicht gut genug erscheint, was er macht. Dieser dauernder Drang zum Perfektionismus lähmt sie, denn „NOBODY IS PERFECT!“ Aufschie-

be–Therapeuten raten in solchen Situationen sich das Schlimmste, was passieren kann, auszumalen und sich zu überlegen, wie man darauf reagieren würde.

Das beste Rezept gegen geringes Selbstvertrauen ist sich so zu verhalten, als sei man selbstsicher und sich an die Aufgabe wagen. Dabei sollte man sich die Arbeit in kleine Stücke einteilen und nicht ständig an das ganze Paket denken. Die Strategie der Aufschieber ist jedoch die Aufgaben so lange zu verschieben, bis der Zeitdruck seinen Höhepunkt erreicht hat. Wenn die Arbeit dann nicht so gut gelingt, können sie die mangelnde Zeit als Ausrede ihres Versagens nutzen. Somit würde ihr Selbstbild nicht zerstört werden.

Ein weiterer Grund für das Aufschieben kann die „Angst vor Erfolg“²¹ sein. Manche Menschen

20



¹⁸ <http://www.zeit.de/campus/online/2007/30/interview-prokrastination>

¹⁹ Abbildung: http://www.n24.de/media/_fotos/9jobkarriere/2008_5/november_4/Aufschieben-dpa-gr.jpg

²⁰ Abbildung: <http://upload.weka.ch/Aufschieberitis-bek%C3%A4mpfen1.jpg>

Das Aufschieben von Arbeit

Tatjana Bumstein

wollen nicht als Streber vor den Mitschülern oder den Kollegen dastehen, weil diese meist als Außenseiter abgestempelt werden, aber auch Neid zu spüren bekommen. Die Rolle des Außenseiters ist aber das kleinste Problem. Im Berufsleben werden an „Streber“ höhere Anforderungen gestellt als an die durchschnittlichen Arbeiter. Sie bekommen mehr Aufgaben und diese auch auf einem höheren Niveau. Aufschieber wollen diese Situation vermeiden, da auch hier eine Angst vorliegt vor seinem Chef und sich selbst nicht bestehen zu können. In der Schule ist es ähnlich. Haben die Klassenkameraden und die Lehrer einmal das Bild von dir als Einser-Schülerin, muss sich diese Person anstrengen, um dieses Bild aufrechtzuerhalten. Schreibt die Einser-Schülerin jedoch mal eine Zwei oder sogar eine Drei, muss sie sich von ihren Klassenkameraden, mit einem schadenfrohen Unterton, sowas anhören wie: „Oh nein, du hast ja nur eine Zwei. Was war denn mit dir los?“, wobei sich viele andere über diese Note freuen würden.



22

Einige Aufschieber behaupten, dass sie erst ein bis zwei Wochen vor dem Abgabetermin ihrer Aufgabe nachgehen können, weil sie vorher einfach nichts zustande bekommen. Wenn man sich das immer und immer wieder sagt, dann spielen sich bestimmte Gehirnprozesse ab und man kann wirklich erst ein bis zwei Wochen vorher mit der Arbeit beginnen.²³ Es stimmt zwar, dass man unter einem bestimmten Druck besser arbeiten kann. Nimmt aber der Druck noch mehr zu, so sinkt die Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig steigen die Fehlerquote und der Stress.²⁴

²¹ Psychologie heute März 93 (S.61)

²² Abbildung : http://static.wiwo.de/media/1/schreibtisch_mit_uhr_480.jpg

²³ Vgl.: <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,411141,00.html>

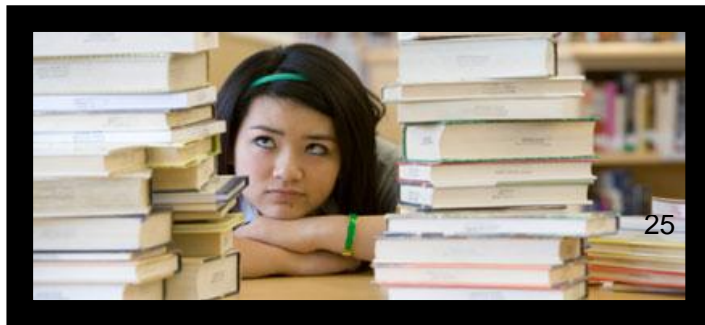
²⁴ Vgl.: <http://www.blatternet.ch/die-typischen-ausreden-beim-aufschieben/>

Zudem können Prokrastinisten ihre benötigte Zeit für die Aufgaben sehr schlecht einschätzen. Sie denken stets, dass sie noch ewig Zeit hätten, wobei sie schon längst hätten anfangen sollen.

Außerdem sind oft Menschen, denen es schwer fällt sich zu entscheiden, von Aufschieberitis geplagt. Diese haben das Problem zwischen wichtigen und unwichtigen Aufgaben zu unterscheiden. Sie schieben, z.B. die Studium – oder Berufswahl, auf, weil sie sich nicht entscheiden können, was sie später machen wollen.

4. Folgen:

Folgen von Prokrastination können „Frust, Termindruck, Versagensängste, geplatzte



Projekte und im schlimmsten Fall der Verlust des Arbeits- oder Studienplatzes²⁶ sein.

Aufschieber haben ein chronisch schlechtes Gewissen, da die Prokrastination „nur kurzfristige Entlastung“²⁷ bringt. Die ganze Zeit über hat man die liegen gelassene Aufgabe im Hinterkopf, sei's bei der Freizeit oder bei anderen Aufgaben. Deshalb wird der Gedanke daran von Tag zu Tag schlimmer, da man Angst hat, die Aufgabe nicht mehr bewältigen zu können.

28



Das Aufschieben hat eigentlich keinen Sinn, da die Aufgaben trotzdem noch bearbeitet werden müssen und sich nicht nach einiger Zeit in Luft auflösen. Außerdem kann man sagen, dass die Aufgabe durch das ständige Aufschieben nur noch schwieriger wird, da man immer weniger

²⁵ Abbildung: http://www.unicum.de/evo/files/405/430/491/Tipps_gegen_Aufschieberitis.jpg

²⁶ <http://www.amazon.de/Arbeitsblockaden-erfolgreich-%C3%BCberwinden-Aufschieben-Verzetteln/dp/3636072315>

²⁷ Psychologie heute März 93 (S.62)

²⁸ Abbildung: <http://www.experto.de/imperia/md/images/vnr150erbilder/aufschieberitis.gif>

Das Aufschieben von Arbeit

Tatjana Bumstein

Zeit dafür zur Verfügung hat.

Prokrastinisten kommen stets zu spät, wodurch sie meistens von ihren Freunden als unzuverlässig bezeichnet werden. Sie halten Versprechen zurückzurufen nicht ein und erledigen ihre Aufgaben erst in letzter Sekunde im Tag – und Nacht – Marathon. Manchmal fangen sie erst gar nicht an, weil sie denken es eh nicht mehr schaffen zu können.²⁹

Wenn die Aufschieber es doch irgendwann schaffen die Aufgaben anzupacken, sabotieren sie ihre eigene Konzentration mit Selbstmitleid und dem, was sie jetzt eigentlich viel lieber machen würden.



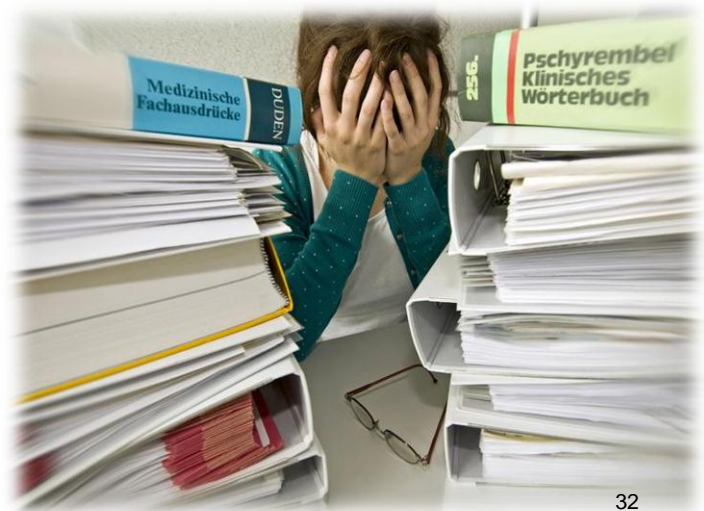
Aufschieber haben eine Gemeinsamkeit mit Workaholics. Beide Gruppen vermiesen sich nicht nur die Arbeit, sondern auch die Freizeit, indem sie dauernd mit einem schlechten Gewissen an ihre Aufgaben denken müssen.

Menschen, die jedoch sehr gute Leistungen bei ihrer Arbeit erbringen, „arbeiten effektiver, nehmen sich mehr Freizeit [...], sind weniger gestresst und führen einen gesünderen Lebensstil“³¹.

5. Extreme Gefahren

Das Aufschieben von Arbeit hat aber nicht nur das hektische und von schlechtem Gewissen geprägte Leben als Folge, sondern kann in extremen Fällen zu Selbstmordgedanken oder Drogenkonsum führen.

Wenn man von Arbeit nur so über-



²⁹ Vgl.: Psychologie heute März 93 (S.60)

³⁰ Abbildung: http://www.geschenke-von-dinamo.de/artikel/kueche/fb_immer_ich.jpg

³¹ Psychologie Heute März (S.62)

³² Abbildung:

http://www.n24.de/media/import/dpaserviceline/dpaserviceline_20090930_13/Lernstress_22550790originalarge-4-3-800-76-0-2919-2130.jpg

Das Aufschieben von Arbeit

Tatjana Bumstein

häuft ist, wünschte sich bestimmt schon jeder Mal im Erdboden zu versinken. Das ist jedoch normal. Man hofft darauf irgendwie der Situation zu entfliehen, doch Selbstmordgedanken spielen hier keine Rolle.

Schwerwiegend wird es bei labilen und sensiblen Personen. Diese Menschen können noch weniger als die „normalen“ Menschen mit Stresssituationen umgehen. Nehmen wir das Abitur als Beispiel. Selbst wenn die Prokrastinisten sich dazu aufraffen können mit dem Lernen früher anzufangen, als es ihren Gewohnheiten entspricht, stehen sie mehr unter Stress als Nicht–Aufschieber.



33

Gründe dafür sind, dass das frühe Beginnen mit einer Sache und die tägliche Beschäftigung damit über Wochen, ja sogar Monate, etwas ganz Neues für Aufschieber ist. Sie sind gewohnt alles innerhalb kürzester Zeit zu erledigen und sind immer so durchgekommen. Doch jetzt geht es nicht darum Hausaufgaben, Referate oder Hausarbeiten zu schreiben, sondern man wird über die letzten zwei Jahre geprüft. Somit tritt hier wieder ein weiteres Problem für Aufschieber auf. Dadurch, dass diese immer erst ein bis zwei Tage vor der Arbeit anfangen zu lernen, bleibt bei ihnen nicht so viel hängen. Nach einem Monat wissen sie dann über das Thema gar nichts mehr. Zu dem Druck, den ganzen Stoff nicht schaffen zu lernen, kommt noch der Druck von außen, sprich die Familie und die Freunde. Man möchte sich nicht vor ihnen blamieren und als blöd dastehen. Dieser ganze Druck auf einmal belastet die



34

Menschen so sehr, dass sie keinen anderen Ausweg sehen als den Selbstmord.

Um ein weiteres Beispiel zu nennen, stellen Sie sich einen Mann mittleren Alters vor, der aufgrund des Aufschiebens seinen Job ver-

³³ Abbildung: <http://www.silberpapier.de/images/selbstmord.jpg>

³⁴ Abbildung: <http://www.csn-deutschland.de/blog/wp-content/uploads/2010/05/Trauriger-Mann.gif>

Das Aufschieben von Arbeit

Tatjana Bumstein

liert. Nicht, dass es schon schlimm genug wäre und er sich zudem noch mit Depressionen herumschlagen muss, verlässt ihn auch noch seine Frau. Seine Frau kann seine Aufschiebereien nicht mehr aushalten, weil die anstrengenden Aufgaben, wie z.B. im Haushalt oder die Steuererklärung, immer an ihr hängen bleiben. Als er jetzt noch den Job deswegen verliert, platzt ihr der Kragen und sie verlässt ihn samt den Kindern. Das ganze Leben dieses Mannes wurde auf einen Schlag zerstört und nur, weil er sich nicht aufrufen konnte unangenehme Aufgaben zu bewältigen. Somit kann auch ihm der Selbstmord als einzige Lösung, um die Schuldgefühle loszuwerden, erscheinen.

Steht bald die Abgabe für die Semester – oder Diplomarbeit vor der Tür und du hast aufgrund deines ständigen Aufschiebens erst ein paar Seiten zu Papier gebracht? Was nun? Viele Studenten



35

neigen dazu, in solchen Fällen zu Drogen zugreifen, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Sie denken nicht über die Nebenwirkungen nach oder darüber, dass sie abhängig werden können, sondern nur an die Fertigstellung dieser wichtigen Arbeit. Auch in „Fächern, in denen stark auf Klausuren

gelernt wird, also Wirtschaftswissenschaften, Jura und Medizin³⁶, ist das Doping sehr beliebt, vor allem Ritalin. Es steigert die Konzentrations- und die Denkfähigkeit, vertreibt Müdigkeit und dient der Aufmerksamkeitssteigerung.³⁷ „In Amerika sei jeder vierte Student und sogar jeder fünfte Professor auf der Pille, für Deutschland seien noch keine Zahlen bekannt.“³⁸ Ritalin wird in Deutschland als Betäubungsmittel eingestuft und in der Medizin hauptsächlich bei der Auf-

³⁵ Abbildung: <http://vigilantcitizen.com/wp-content/uploads/2010/06/ritalin.jpg>

³⁶ http://www.mykowi.net/blog.php?user=Stef&blogentry_id=15

³⁷ Vgl.: <http://www.gehirn-doping.net/ritalin/ritalin-online-kaufen-bestellen-rezeptfrei/>

³⁸ <http://www.zeit.de/campus/2009/02/ritalin>

Das Aufschieben von Arbeit

Tatjana Bumstein

merksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung und der Narkolepsie (Schlafstörung) eingesetzt.³⁹ Nebenwirkungen bei der Einnahme: „Sie haben auf nichts mehr Lust, ihre ganze Emotionalität und Affektivität ist zgedröhnt. Sie empfinden keine Neugier, kein Bedürfnis nach menschlichen Bindungen und sind weniger kreativ.“⁴⁰ Bei Menschen, die Ritalin schon früh einnehmen, hat es weitaus schlimmere Folgen. Er „lernt nicht, seine Affekte zu kontrollieren, denn er hat keine mehr. Ohne Pille ist er praktisch lebensunfähig.“⁴¹



42

Es ist es wirklich erschreckend, was Menschen auf sich nehmen nur um einen Einser –Schnitt zu bekommen. Die Nebenwirkungen oder die Tatsache, dass man zu einem Roboter mutiert, interessiert sie nicht. Hauptsache die Noten stimmen. Zudem ist es sehr traurig, wie stark sich diese Menschen durch das Bildungssystem über ihr Leben bestimmen lassen. Natürlich ist Leistung und Wissen sehr wichtig im Leben, dennoch ist es nicht alles, was zählt.

³⁹ Vgl.: <http://de.wikipedia.org/wiki/Methylphenidat>

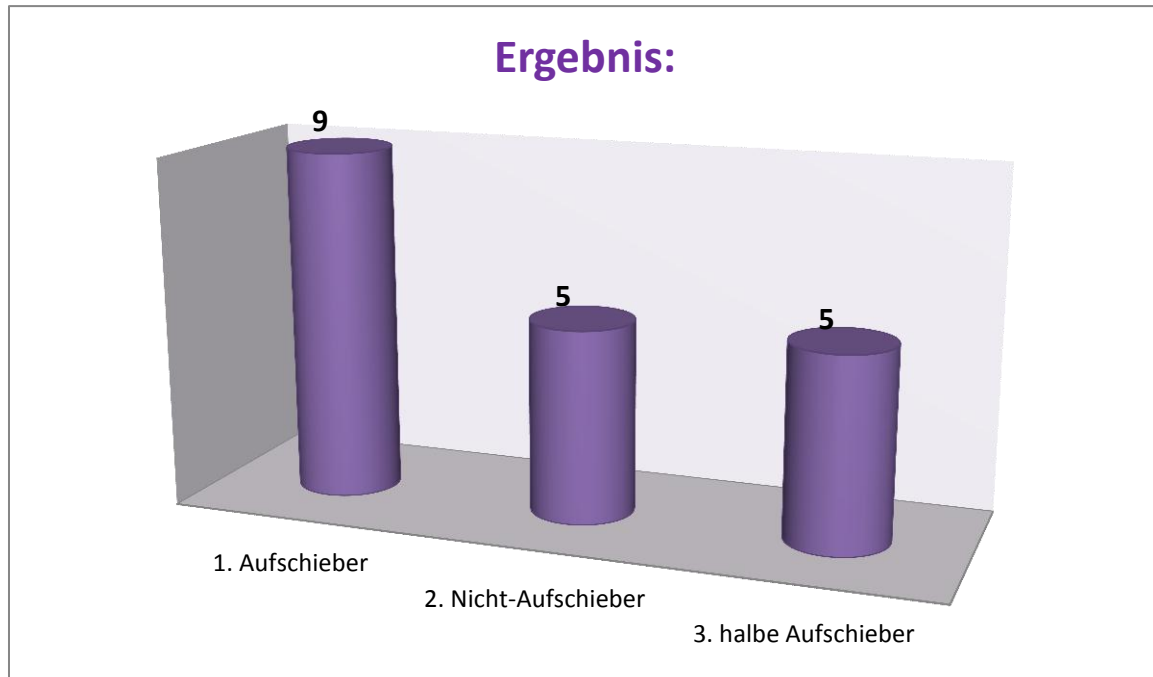
⁴⁰ <http://www.zeit.de/campus/2009/02/ritalin>

⁴¹ <http://www.zeit.de/campus/2009/02/ritalin>

⁴² Abbildung: http://www.becklog.zeitgeist-online.de/wp-content/uploads/2009/04/ritalin_dees.jpg

6. Umfrage:

Um das Thema „Aufschieben“ etwas anschaulicher zu gestalten, habe ich in meiner Klasse eine Umfrage durchgeführt und gefragt, wer sich alles für einen Aufschieber hält.



Im Folgenden habe ich drei Schüler genauer bezüglich ihrer Einstellung dieses Themas gegenüber befragt. Es handelt sich hierbei um jeweils einen Aufschieber, einen halben Aufschieber und einen Nicht–Aufschieber.

(Die Namen wurden verändert)

➤ Jessica (Aufschieber)

Frage: Warum bist du ein Aufschieber?

Jessica: „Manchmal sind andere Dinge einfach wichtiger. Obwohl man aufschiebt, hat man’s aber trotzdem immer im Kopf, dadurch hat man dann das Gefühl, sich ja doch indirekt damit zu beschäftigen, also erlaubt man sich Pausen. Manchmal kann man auch nur gute Sachen machen, wenn man unter Druck steht. Hat man eine gute Note, sagt man sich: „Ja, eigentlich kann ich’s ja, da reicht’s auch, wenn ich’s mir kurz angucke!“ Hat man dann eine

Das Aufschieben von Arbeit

Tatjana Bumstein

schlechte Note, ist das weniger ein Anspruch, da man denkt, wenn ich´s jetzt nicht verstehe, versteh ich es später auch nicht, also nutz ich die Zeit für andere Dinge. Aufschieben macht man, damit man schwierige Aufgaben länger verdrängen kann und sich nicht damit befassen muss.“

Frage: Hältst du Aufschieben für ein Problem?

Jessica: „Aufschieben ist erst ein Problem, wenn man die Aufgabe nicht mehr erfüllen kann, ist man trotz Aufschieben gut, macht es ja nichts.“

➤ Eva (halber Aufschieber)

Frage: Hältst du dich für einen Aufschieber?

Eva: „Ich würde mich nicht als richtigen Aufschieber bezeichnen, denn ich schiebe nur manchmal Aufgaben vor mich her.“

Frage: Was sind es dann für Aufgaben, die du aufschiebst?

Eva: „Es handelt sich dann um ganz bestimmte Arbeiten, zu denen ich keine Lust habe oder einfach nicht weiß, wie und wo ich anfangen sollte, wie z.B. mich besser über Studium und Berufe zu informieren oder Bewerbungen zu schreiben.

Andere Arbeiten dagegen erledige ich sofort, damit ich mich dann gleich auf andere Dinge konzentrieren kann (z.B. Freizeit).“

➤ Lisa (Nicht – Aufschieber)

Frage: Was hältst du vom Aufschieben?

Lisa: „Also, ich tendiere mehr zum Nichtaufschieben. In schulischen Angelegenheiten kann „der Berg“ an nicht erledigten Tätigkeiten derart anwachsen, dass ich irgendwann den Überblick verliere und dann zum Stichtag hin in extremen Stress komme. Daher versuche ich stets anfallende Arbeiten schnellstmöglich zu erledigen.“

Frage: Hattest du schon immer diese Einstellung?

Lisa: „Nein, diese Einstellung entwickelte sich erst in den letzten Jahren. Zuvor schob



⁴³ Abbildung: <http://www.orgenda.de/ls/default.asp?id=424&sid=ORG3243#order>

ich ständig Hausaufgaben, Haushaltstätigkeiten etc. vor mir her. Dafür kam ich aber auch häufig in Stress. Heute merke ich einfach, dass Nichtaufschieben wesentlich besser für mich und meinen Alltag ist.“

7. Der Aufschieberitis-Test⁴⁴

Beantworten Sie die folgenden zehn Fragen und erfahren Sie, ob Sie unter **Aufschieberitis / Prokrastination** leiden.

- Ich erledige Dinge meistens auf den letzten Drücker.
 - Ja
 - Nein
 - Weiß nicht

- Ich habe Schwierigkeiten mit einer realistischen Zeitplanung.
 - Ja
 - Nein
 - Weiß nicht

- Meine Aufgabenliste ist immer endlos lang.
 - Ja
 - Nein
 - Weiß nicht

- Ich fühle mich oft unter Druck.
 - Ja
 - Nein
 - Weiß nicht

- Ich sage mir oft: "Ich müsste..." oder "Ich sollte eigentlich..."
 - Ja
 - Nein

⁴⁴ Vgl.: <http://www.blatternet.ch/aufschieberitis/aufschieberitis-test/>

Das Aufschieben von Arbeit

Tatjana Bumstein

- Weiß nicht
- Ich nehme mir immer wieder etwas vor, aber halte mich dann doch nicht daran.
 - Ja
 - Nein
 - Weiß nicht
- Ich bin nie zufrieden, mit dem, was ich geschafft habe.
 - Ja
 - Nein
 - Weiß nicht
- Ich habe Mühe abzuschalten und muss immer an all die unerledigten Dinge denken.
 - Ja
 - Nein
 - Weiß nicht
- Ich habe Angst, für Fehler kritisiert zu werden.
 - Ja
 - Nein
 - Weiß nicht
- Ich habe schon private oder berufliche Probleme bekommen, weil ich Dinge aufgeschoben habe.
 - Ja
 - Nein
 - Weiß nicht

7.1. Aufschieberitis-Test: Auswertung⁴⁵

Für die Auswertung müssen Sie jetzt zählen, wie oft Sie das „Ja“ angekreuzt haben. Für jedes „Ja“ gibt es einen Punkt.

0 – 2 Punkte: Gratuliere, Sie scheinen kaum Dinge aufzuschieben. Vermutlich haben Sie die richtige Einstellung, um Ihre Arbeit zu erledigen. Sie überfordern sich nicht und haben eine gute Work-Life-Balance.

3 – 5 Punkte: Sie schieben ab und zu Dinge auf, aber Sie erledigen die meisten Dinge rechtzeitig. Sie erkennen Schwierigkeiten und gehen sie an. Alles in allem noch nicht besorgniserregend, aber haben Sie trotzdem ein waches Auge darauf.

6 – 7 Punkte: Achtung, bei Ihnen droht, die Aufschieberitis zur Gewohnheit und damit zu einem Problem zu werden. Sie verbringen schon jetzt viel Zeit mit wenig wichtigen Dingen und fühlen sich oft überlastet. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen zu reagieren und Sie haben gute Chancen, nicht tiefer in die Aufschieberitis zu rutschen.

8 – 10 Punkte: Bei Ihnen ist die Aufschieberitis zur Gewohnheit geworden, Sie stecken mitten drin. Sie fühlen sich überlastet, Sie setzen sich selber unter Druck und hindern sich selber durch Ihren Perfektionismus. Höchste Zeit, etwas zu unternehmen, von alleine wird es sicher nicht besser.

8. Tipps gegen das Aufschieben

Hier können Sie 10 Tipps sehen, die gegen Prokrastination helfen sollen. Ich habe aus unzähligen Ratschlägen die meiner Meinung nach wichtigsten und am einfachsten



⁴⁵Vgl.: <http://www.blatternet.ch/aufschieberitis/aufschieberitis-test-auswertung>

⁴⁶Abbildung: http://www.myhottip.de/Caroonpics/arbeit_herschieben.jpg

Das Aufschieben von Arbeit

Tatjana Bumstein

umsetzbaren herausgesucht. Diese werden natürlich nicht alle zu Ihnen persönlich passen, da „das Problem zu individuell“⁴⁷ ist. Trotzdem rate ich Ihnen, falls Sie an Prokrastination leiden, den ein oder anderen Tipp auszuprobieren.



1. Tipp: To – Do – Liste

Erstellen Sie sich als allererstes eine „To – Do – Liste“. Überlegen Sie, was zuerst erledigt sein muss, und fertigen Sie so eine Rangliste an. Es ist wichtig, ein Ziel vor Augen zu haben.

2. Tipp: 72 - Stundenregel

Beginnen sie mit der Aufgabe sofort. Die 72 – Stundenregel besagt, wenn man sich etwas vornimmt, sollte es innerhalb der nächsten 72 Stunden geschehen, da sonst die Wahrscheinlichkeit, die Aufgabe je anzufangen, auf ein Prozent sinkt.⁴⁹

3. Tipp: Arbeitshäppchen

Am besten sollte man die bevorstehende Aufgabe in kleine „Häppchen“ unterteilen. Somit fühlt man sich nicht überfordert und hat jedes Mal nach Erledigen des kleinen Teilstücks ein



Glücksgefühl, was einen motiviert. „Wie sagt ein bekanntes Sprichwort: Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.“⁵¹

4. Tipp: Das Schlimmste zuerst

Erledigen Sie das Schlimmste zuerst. Je länger man die Arbeit aufschiebt, desto schlimmer wird sie. Danach erscheinen auch die anderen Aufgaben nicht mehr so schwer.

⁴⁷ <http://karrierebibel.de/gefaehrliche-schiebschaften-45-wege-gegen-prokrastination/>

⁴⁸ Abbildung : <http://www.orgenda.de/ls/default.asp?id=424&sid=ORG3243#order>

⁴⁹ Vgl.: <http://karrierebibel.de/gefaehrliche-schiebschaften-45-wege-gegen-prokrastination/>

⁵⁰ Abbildung: <http://www.orgenda.de/newsletter/archiv/10/2010/10/20101021000016367.htm>

⁵¹ <http://www.experto.de/b2c/lebensberatung/selbstmotivation/strategien-gegen-aufschieberitis-teil-2.html>

5. Tipp: Terminplanung

Setzen Sie den Termin, zu dem Sie mit der Arbeit fertig sein müssen, ein paar Tage, bevor die Arbeit wirklich erledigt sein muss. Somit geraten sie nicht unter Druck und haben noch einige Tage Zeit, falls es doch nicht so läuft, wie Sie geplant hatten. Manchmal werden



Sie sogar sehen, dass sie schon früher fertig sind als zum geplanten Termin. Das gibt viel Motivation.

6. Tipp: Belohnung

Jeder braucht einen kleinen Anreiz, um mit der Arbeit anzufangen. Belohnen Sie sich nach jeder erledigten Aufgabe, sei's nur was Süßes oder ein Kaffee.

7. Tipp: Routine ist alles

Legen Sie einen Tag in der Woche fest, an dem sie ihre „To – Do – Liste“ abarbeiten. Nach einigen Wochen stellt es sich als Routine ein und es fällt Ihnen nicht mehr so schwer.⁵⁴

8. Tipp: Motivation

Motivieren Sie sich selbst. Anstatt ständig zu denken: „Ich schaffe das nicht! Es ist zu schwer!“ Sagen Sie sich immer wieder: „Ich kann alles und ich schaffe alles!“

9. Tipp: Niemand ist perfekt

„Hören Sie auf, perfekt sein zu wollen.“⁵⁵ Sie lähmen sich nur dadurch und kommen nicht voran, weil Ihnen alles nicht gut genug erscheint.



⁵² Abbildung: http://www.focus.de/wissen/bildung/aufschieben/typische-ausreden_aid_23224.html

⁵³ Abbildung: http://www.jako-o.de/mb3_media/1/570/b/5/7/103816_1.jpg

⁵⁴ Vgl.: <http://www.emotion-coaching.de/de/themen/artikel/default.aspx?artikelid=34&p=2>

⁵⁵ <http://www.gesundheit.de/fitness/arbeit-beruf/tipps-gegen-prokrastination>

10. Tipp: Pausen

Machen Sie regelmäßig kleine Pausen, wo sie einfach nichts tun. „So bekommt das Gehirn Gelegenheit zur Erholung sowie zum Speichern und kreativen Kombinieren von Informationen.“⁵⁶ Überlegen Sie aber auch hier, wie lange diese Pause sein soll.

Aus⁵⁷ Minuten werden ganz schnell zwei Stun-

den.



Wie schon mehrmals genannt, ist nicht jedes Aufschieben krankhaft. Schadet es aber Ihnen oder Menschen in Ihrer Umgebung, so sollten sie am besten ihren Hausarzt befragen, vielleicht haben auch Sie eine psychische Störung oder sogar Depressionen. Dafür gibt es „professionelle Hilfe in Form von Beratung, Gruppen-Trainings und auch Psychotherapie“⁵⁸.

9. Schluss

Als Fazit kann man sagen, gegen ein gesundes „Aufschieben“ ist nichts einzuwenden, es ist sogar menschlich. Alle schieben auf. Das zeigt sich z.B. darin, dass kurz vor Weihnachten alle Geschäfte



59

überfüllt sind. Die Menschen können sich in vielen Dingen nicht dazu aufrufen Auf-

⁵⁶ <http://www.zeit.de/campus/online/2007/30/interview-prokrastination>

⁵⁷ Abbildung: <http://ais.badische-zeitung.de/piece/01/f9/47/c6/33114054.jpg>

⁵⁸ <http://wwwpsy.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/prokrastination.html>

⁵⁹ Abbildung : <http://www.orgenda.de/ls/default.asp?id=424&sid=ORG3243#order>

Das Aufschieben von Arbeit

Tatjana Bumstein

gaben gleich zu erledigen, wie auch z.B. beim Aufstehen. Wer kennt es nicht, wenn



60

frühs der Wecker klingelt und man keine Lust hat aufzustehen, sondern noch viel lieber im warmen Bett liegenbleiben würde, auf den Schlummermodus zu drücken und somit fünf weitere Minuten zu gewinnen.

Das chronische Aufschieben hingegen stellt viele Probleme dar, wie beispielsweise bei den oben genannten Punkten. Wenn man erst ei-

nen Tag vor Weihnachten Ge-

schenke einkaufen geht, kann es passieren, dass man nicht für jeden eins findet und den anderen somit sehr enttäuscht. Oder das Aufstehen mit dem Schlummermodus, Aufschieber, die immer wieder aufs Neue die Taste betätigen, sind schon am frühen Morgen gehetzt und kommen



61

meistens zu spät zur Schule oder auf die Arbeit. Deshalb sollte Aufschieberitis am besten durch Tipps oder therapeutische Hilfe abgewöhnt werden. Es ist nicht leicht, denn wie Joe Ferrari sagt: "Einem chronischen Aufschieber zu sagen: 'Tu's einfach!', ist so, wie einem Depressiven zu sagen, er solle doch einfach mal fröhlich sein".⁶²

Ich bin sehr froh, dass ich dieses Thema gewählt habe. Es hat mir Spaß gemacht mich damit auseinander zu setzen und mir Tipps anzueignen, um meinen „inneren Schweinehund“ zu bekämpfen. Meine Zukunft heißt Anti-Aufschieben, denn Nicht-Aufschieber führen einfach ein besseres und gesünderes Leben.

⁶⁰ Abbildung: http://www.malvorlagenkostenlos.com/Malvorlage_Kostenlos_333.png

⁶¹ Abbildung: <http://vespafreunde-straubing.de/Termine/geschenk.jpg>

⁶² <http://studium.lerntipp.at/motivation/aufschieberitis.shtml>

10. Quellennachweis

10.1. Bilder

- <http://ais.badische-zeitung.de/piece/01/f9/47/c6/33114054.jpg> (7.4.11)
- http://www.arbeka.de/images/fotolia_2731281_xs.jpg (7.4.11)
- <http://www.artikelmagazin.de/wp-content/uploads/wichtige-arbeit-wird-verschoben.jpg>(7.4.11)
- http://www.becklog.zeitgeist-online.de/wp-content/uploads/2009/04/ritalin_dees.jpg (7.4.11)
- <http://www.csn-deutschland.de/blog/wp-content/uploads/2010/05/Trauriger-Mann.gif>(7.4.11)
- <http://data.lustich.de/powerpoints/l/2375-ein-lachen.jpg>(7.4.11)
- <http://e-access.to/images/trendreport/Trend-prokrastination.jpg>(7.4.11)
- <http://www.experto.de/imperia/md/images/vnr150erbilder/aufschieberitis.gif>(7.4.11)
- http://www.focus.de/wissen/bildung/aufschieben/typische-ausreden_aid_23224.html(7.4.11)
- http://www.geschenke-von-dinamo.de/artikel/kueche/fb_immer_ich.jpg(7.4.11)
- http://www.jako-o.de/mb3_media/1/570/b/5/7/103816_1.jpg(7.4.11)
- http://www.malvorlagenkostenlos.com/Malvorlage_Kostenlos_333.png (7.4.11)
- <http://www.merkur-online.de/bilder/2008/10/31/18079/1443549097-prokrastination-aufschieben.9.jpg>(7.4.11)
- http://www.myhottip.de/Cartoonpics/arbeit_herschieben.jpg(7.4.11)
- http://www.n24.de/media/_fotos/9jobkarriere/2008_5/november_4/Aufschieben-dpa-gr.jpg(7.4.11)
- http://www.n24.de/media/import/dpaserviceline/dpaserviceline_20090930_13/Lernstress_22550790originallarge-4-3-800-76-0-2919-2130.jpg(7.4.11)
- <http://www.orgenda.de/img/newsletter/DAILY/0803.gif>(7.4.11)
- <http://www.orgenda.de/ls/default.asp?id=424&sid=ORG3243#order>(7.4.11)
- <http://www.orgenda.de/newsletter/archiv/10/2010/10/20101021000016367.htm> (7.4.11)
- http://p4.focus.de/img/gen/x/9/HBx9muuy_Pxgen_r_595x397.jpg(7.4.11)

Das Aufschieben von Arbeit

Tatjana Bumstein

- <http://www.silberpapier.de/images/selbstmord.jpg> (7.4.11)
- http://static.wiwo.de/media/1/schreibtisch_mit_uhr_480.jpg(7.4.11)
- <http://upload.weka.ch/Aufschieberitis-bek%C3%A4mpfen1.jpg>(7.4.11)
- http://www.unicum.de/evo/files/405/430/491/Tipps_gegen_Aufschieberitis.jpg
(7.4.11)
- <http://vespafreunde-straubing.de/Termine/geschenk.jpg>(7.4.11)
- <http://vigilantcitizen.com/wp-content/uploads/2010/06/ritalin.jpg>(7.4.11)

10.2. Internetadressen:

- <http://www.amazon.de/Arbeitsblockaden-erfolgreich-%C3%BCberwinden-Aufschieben-Verzetteln/dp/3636072315> (30.3.11)
- <http://www.arbeka.de/a84-prokrastination.php> (27.3.11)
- <http://www.blatternet.ch/die-typischen-ausreden-beim-aufschieben/> (5.4.11)
- <http://www.blatternet.ch/aufschieberitis/aufschieberitis-test/> (5.4.11)
- <http://www.blatternet.ch/aufschieberitis/aufschieberitis-test-auswertung>
(5.4.11)
- <http://www.emotion-coaching.de/de/themen/artikel/default.aspx?artikelid=34&p=2> (6.4.11)
- <http://www.experto.de/b2c/lebensberatung/selbstmotivation/strategien-gegen-aufschieberitis-teil-2.html> (2.4.11)
- http://www.focus.de/wissen/bildung/aufschieben/typische-ausreden_aid_23224.html (27.3.11)
- <http://www.gehirn-doping.net/ritalin/ritalin-online-kaufen-bestellen-rezeptfrei/>
(7.4.11)
- <http://www.gesundheit.de/fitness/arbeit-beruf/tipps-gegen-prokrastination>
(30.3.11)
- <http://www.gesundheit.de/fitness/arbeit-beruf/prokrastination> (30.3.11)
- <http://www.google.de/search?hl=de&defl=de&q=define:Procrastination&sa=X&ei=YaSXTeWIKcTrsgb6sNSwCA&ved=0CBsQkAE> (27.3.11)
- <http://karrierebibel.de/gefaehrliche-schiebschaften-45-wege-gegen-prokrastination/> (6.4.11)

Das Aufschieben von Arbeit

Tatjana Bumstein

- <http://karrierebibel.de/gefaehrliche-schiebschaften-45-wege-gegen-prokrastination/> (6.4.11)
- http://www.mykowi.net/blog.php?user=Stef&blogentry_id=15 (2.4.11)
- <http://wwwpsy.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/prokrastination.html> (7.4.11)
- <http://studium.lerntipp.at/motivation/aufschieberitis.shtml> (5.4.11)
- <http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/0,1518,411141,00.html> (28.3.11)
- <http://www.univillage.de/Studieren/Studienjournal/Prokrastination-ein-Problem-das-ich-direkt-morgen-angehe.html> (30.3.11)
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Methylphenidat> (7.4.11)
- <http://de.wikipedia.org/wiki/Aufschieben> (28.3.11)
- <http://woodz.schwarzwaelder-bote.de/alltag/schule/2473-die-schwersten-faelle-von-prokrastination.html> (2.4.11)
- <http://www.zeit.de/campus/online/2007/30/interview-prokrastination> (6.4.11)
- <http://www.zeit.de/campus/2009/02/ritalin> (6.4.11)

10.3. Zeitschrift:

- Psychologie heute März 93 (Seite 60-63)

11. Selbständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

Ort, Datum

Schüler/in



Tatjana Bumstein

E-Mail: 21Tatjana07@gmx.de