

Aufschieberitis - gleich morgen fang ich an

Verfasser der Hausarbeit:
Natalie Bürgel

Klasse: 13/4

Schule:
Wirtschaftsgymnasium TBB

Fach: Psychologie

Fachlehrer: Herr Schenck

Abgabetermin: 30.01.14

Inhaltsverzeichnis

1. Vorwort	S. 3
2. Was bedeutet Prokrastination?	S. 4-5
3. Verschiedene Aufschieber-Typen	S. 6-7
3.1 Erregungsaufschieber.....	S. 6
3.2 Vermeidungsaufschieber.....	S. 7
4. Mechanismen des Aufschiebens	S. 7-9
5. Verschiedene Formen des Aufschiebens	S. 9-12
5.1 Allgegenwärtiges, harmloses Aufschieben.....	S. 9
5.2 Problematisches Aufschieben.....	S. 10
5.3 Hartes Aufschieben.....	S. 10
5.4 Blockade.....	S. 10
5.5 Test.....	S. 11-12
6. Gründe für Prokrastination	S. 13-18
6.1 Unlust.....	S. 13-15
6.1.1 Äußere Unlustquellen.....	S. 13-14
6.1.2 Innere Unlustquellen.....	S. 14-15
6.2 Erziehung.....	S. 15
6.3 Angst.....	S. 15-17
6.3.1 Angst vor Versagen.....	S. 16
6.3.2 Angst vor Erfolg.....	S. 16
6.3.3 Angst vor Alleinsein.....	S. 17
6.4 Perfektionismus.....	S. 17-18
7. Folgen	S. 18-21
8. Schluss mit dem ewigen Aufschieben	S. 21-25
8.1 Selbsthilfe.....	S. 21-25
8.2 Hilfe von außen.....	S. 25
9. Fazit	S. 26
10. Anhang	S. 27-29
10.1 Literaturverzeichnis.....	S. 27-28
10.2 Selbstständigkeitserklärung.....	S. 29

1. Vorwort

„Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen“, sagt ein altes Sprichwort, doch manchen fällt genau das schwer.

Sie kommen häufig zu spät, erledigen alles auf den letzten Drücker und können sich einfach nicht ändern. Von vielen werden sie als faul bezeichnet, doch sind sie das wirklich oder steckt mehr dahinter?

Jeder von uns schiebt hin und wieder unangenehme Vorhaben auf, doch wenn dies zur Angewohnheit wird, kann es zu negativen Auswirkungen sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich kommen.

Schon seit Mitte der achtziger Jahre wird an dem Phänomen der Aufschieberitis geforscht.¹ Experten schätzen, dass rund 15 bis 20 Prozent der deutschen Bevölkerung unter Prokrastination leiden.² Laut Umfragen führte dies bei 40 Prozent schon einmal zu persönlichen Nachteilen.³ Jedoch wird problematisches Aufschieben von vielen noch als erträglich angesehen und zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt.⁴ Obwohl es unzählige Ratgeber für dieses Problem gibt, leiden Menschen, besonders Studenten, weiterhin an ihrer Prokrastination. Doch kann ein krankhafter Aufschieber überhaupt selbst aus dem Teufelskreis der Prokrastination ausbrechen oder benötigt er Hilfe?

Um diese Frage beantworten zu können, wird in dieser Ausarbeitung erst einmal geklärt, was Prokrastination genau ist, ob Aufschieber gleich Aufschieber ist oder ob es Unterschiede gibt und was für Gründe und Folgen Aufschieberitis hat.

¹ Vgl. <http://www.gesundheit.de/fitness/arbeit-beruf/prokrastination>, Zugriff vom 16.01.14

² Vgl. <http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article4694952/Aufschieberitis-macht-vielen-das-Leben-schwer.html>, Zugriff vom 14.01.14

³ Vgl. <http://www.n-tv.de/wissen/Verschieben-ist-menschlich-article5096156.html>, Zugriff vom 14.01.14

⁴ Vgl. Rückert, H., Schluss mit dem ewigen Aufschieben. wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen, Frankfurt, M. 2011, S. 26 ff

2. Was bedeutet Prokrastination?

Das Wort Prokrastination lässt sich herleiten von den lateinischen Begriffen „pro“ (vorwärts) und „crastinus“ (morgiger Tag).⁵

Aufschieber legen unangenehme Aufgaben erst einmal beiseite und kassieren den unmittelbaren Vorteil, indem sie sich ausruhen können und sich nicht mit der Aufgabe auseinandersetzen müssen. Jedoch führt dieses Verhalten unweigerlich zu einer Endterminhektik, wenn sich das Problem nicht von selbst löst.⁶

Fälschlicherweise wird dieses Verhalten oftmals mit Faulheit gleichgesetzt. Allerdings würde jemand, der faul ist, sich gar nicht vornehmen zu arbeiten und befasst sich dementsprechend auch mit nichts im Gegensatz zu Prokrastinierern, wie sie in der Fachsprache genannt werden, die zwar wissen, dass sie etwas erledigen müssen und meist auch auf welche Art und Weise sie die Aufgabe anzupacken haben, die sofortige Ausführung scheitert jedoch an der schlechten Selbstorganisation.⁷

Außerdem erledigen Prokrastinierer in der Zeit, in der sie wichtige Dinge fertigstellen sollten, andere ungeliebte Tätigkeiten wie etwa Fenster putzen, nur um Unangenehmes vermeiden zu können. Später erklären sie sich ihre Verhaltensweise mit Ausreden wie „Ich war nicht in der richtigen Stimmung, um diese Aufgabe zu erledigen“.⁸ Hauptmerkmal des Aufschiebens ist das Fassen von guten Vorsätzen, die dann nicht eingehalten werden.⁹

Währenddessen tun zur Faulheit neigende Menschen nichts dergleichen.¹⁰

Bei manchen Menschen tritt das Aufschieben über lange Zeit immer wieder auf, weshalb es als Bestandteil der Persönlichkeit betrachtet werden kann und in enger Beziehung mit minimalen Werten bei dem Big-5-Persönlichkeitsfaktor Gewissenhaftigkeit steht.^{11,12} Diese Art von Aufschieberitis wird als Trait-

⁵ Vgl. Bucher, A., Geiz, Trägheit, Neid & Co. in Therapie und Seelsorge. Psychologie der 7 Todsünden, Berlin 2012, S. 129

⁶ 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

⁷ Vgl. <http://www.sueddeutsche.de/wissen/arbeitspsychologie-auf-den-letzten-druecker-1.572698>, Zugriff vom 14.01.14

⁸ Vgl. <http://www.stern.de/gesundheit/psychologie-diagnose-aufschieberitis-1537694.html>, Zugriff vom 14.01.14

⁹ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S.99

¹⁰ Vgl. <http://www.stern.de/gesundheit/psychologie-diagnose-aufschieberitis-1537694.html>, Zugriff vom 14.01.14

¹¹ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S.17

¹² Vgl. Reinhardt, S., „Mach ich dann gleich morgen...!“, in: Psychologie Heute (2008), S.69

procrastination bezeichnet. State-procrastination tritt, im Gegensatz dazu, nur situationsbedingt in Erscheinung.

Besonders betroffen von Prokrastination sind Studierende, aber auch Freiberufler und Selbstständige.¹³ Studenten schieben vor allem am Ende des Studiums gerne auf, seltener innerhalb einer Prüfungsphase.¹⁴

Eine mögliche Ursache dafür, dass vor allem Studenten „fleißige“ Aufschieber sind, könnte die Selbstorganisation ihres Lernens sein, die sie aus Schulzeiten nicht kennen. Besonders betroffen sind deshalb auch Studiengänge, die weniger strukturiert sind und Studierende selbst mehr planen und organisieren müssen.¹⁵

Laut Piers Steel, der über das Thema Arbeitsstörung forschte, sind außerdem Männer etwas häufiger von der Aufschieberitis betroffen als Frauen und das Hinauszögern nimmt zunehmendem Alter insgesamt ab.¹⁶

Obwohl chronische Prokrastination eine Menge Probleme mit sich bringen kann, muss es nicht immer negativ sein etwas aufzuschieben. Wenn beispielsweise gerade wirklich keine Zeit für ein bestimmtes Vorhaben ist, weil etwas anderes nun tatsächlich Vorrang hat oder man sich erst genau informieren möchte, bevor man mit einem neuen Projekt beginnt, kann es auch vorteilhaft sein, das Vorhaben erst einmal ruhen zu lassen.^{17,18} Auch einen Einkauf (zum Beispiel von einem Computer) vor sich herzuschieben bringt den Vorteil mit sich, vermutlich weniger bezahlen zu müssen oder möglicherweise ein besseres Modell kaufen zu können.¹⁹

In den meisten Fällen wird jedoch aus anderen Gründen aufgeschoben und kann Problematisches nach sich ziehen, weshalb es grundsätzlich nicht empfehlenswert ist. Nicht jeder schiebt gleich auf, es gibt unterschiedliche Typen von Prokrastinierern, die im folgenden Abschnitt erläutert werden.

¹³ Vgl. <http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/prokrastination-wer-aufschiebt-ist-oft-nicht-fault-sondern-krank-a-823956.html>, Zugriff vom 14.01.14

¹⁴ Vgl. <http://www.studieren.net/studienphase/studienabschluss/aufschieben-procrastination.html>, Zugriff vom 14.01.14

¹⁵ 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

¹⁶ Reinhardt, „Mach ich dann gleich morgen...!“; S.69

¹⁷ Vgl. Degener, M./ Hüttner, H., Raus aus dem Zeitstress. Selbsttraining zur Work-Life-Balance, Berlin 2010, S.108

¹⁸ Vgl. <http://www.sueddeutsche.de/wissen/arbeitspsychologie-auf-den-letzten-druecker-1.572698-2>, Zugriff vom 14.01.14

¹⁹ Vgl. <http://www.stern.de/gesundheit/psychologie-diagnose-aufschieberitis-1537694.html>, Zugriff vom 14.01.14

3. Verschiedene Aufschieber-Typen

Aufschieber ist nicht gleich Aufschieber. Wissenschaftler unterscheiden unter Erregungsaufschiebern und Vermeidungsaufschiebern, deren Unterschied im Folgenden genauer beleuchtet wird.

3.1 Erregungsaufschieber

Sie erledigen ihre Aufgaben immer erst auf den letzten Drücker, um Spannung in ihr Leben zu bringen.²⁰ Erregungsaufschieber entscheiden sich bewusst für den Nervenkitzel, denn sie benötigen den Druck, um arbeiten zu können.^{21,22} Die unter Druck freigesetzten Endorphine im Blut bewirken, dass die lästigen Pflichten schneller erledigt werden.²³

Allerdings fällt es manchen Erregungsaufschiebern schwer, rechtzeitig mit ihren Aufgaben zu beginnen, da sie sich in der Zeit verschätzen. Dieses fehlende Zeitverständnis führt dazu, dass zum Beispiel ein Student nicht genug Zeit zum Lernen hat und so die Prüfung nicht besteht. Jedoch ist das schlechte Einschätzen von Zeit(aufwand) nicht nur ein Problem von Studenten, sondern kann auch in anderen Situationen zu Problemen führen. Notorsche Zuspätkommer kalkulieren beispielsweise zu wenig Anfahrtszeit ein, ohne Staus und Baustellen mit einzuplanen und dies hat zur Folge, dass sie erneut zu spät kommen.²⁴

Erregungsaufschieber sind häufig impulsiv und arbeiten deshalb meist in Berufen, die ein schnelles Reaktionsvermögen auf Unvorhersehbares voraussetzen.²⁵

Laut Dr. Susanna Watzke-Otte, die Seminare zum Thema Motivation und Zeitmanagement hält, zählen ungefähr 15 Prozent aller Aufschieber zu den Erregungsaufschiebern.^{26,27}

²⁰ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S.15 ff

²¹ Vgl. <http://ratgeber.xtme.de/tipps-gegen-das-aufschieben-und-die-prokrastination/>, Zugriff vom 17.01.14

²² Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S.17

²³ Vgl. Bucher, Geiz, Trägheit, Neid & Co, S. 129 f

²⁴ Vgl. <http://ratgeber.xtme.de/tipps-gegen-das-aufschieben-und-die-prokrastination/>, Zugriff vom 17.01.14

²⁵ Vgl. <http://www.sueddeutsche.de/wissen/arbeitspsychologie-auf-den-letzten-druecker-1.572698-4>, Zugriff vom 14.01.14

²⁶ Vgl. <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/prokrastination-so-bekaempft-man-seinen-zwang-alles-aufzuschieben-a-897180.html>, , Zugriff vom 16.01.14

²⁷ Vgl. <http://www.watzke-otte.de/selbstmanagement.html>, Zugriff vom 21.01.14

3.2 Vermeidungsaufschieber

Aufgeschoben werden besonders die Aufgaben, die unangenehm sind und die Belohnungen nicht in absehbarer Zeit versprechen, sondern zu weit in der Zukunft liegen. Dieser Typ von Aufschieber lässt sich leicht ablenken und glaubt oft auch nicht an den eigenen Erfolg.²⁸ Aus der Prokrastination resultiert zwar ein kurzfristiges Gefühl der Erleichterung, auf längere Sicht jedoch leidet der Betroffene unter seinem Aufschieben. Genauso verhält es sich mit dem Selbstwertgefühl, das auf kurze Zeit geschützt, längerfristig aber untergraben wird.²⁹

Scheinbar endlose Vorarbeiten, schlechtes Zeitmanagement und die nicht vorhandene Motivation sind wichtige Merkmale der Vermeidungsaufschieber. Negative Gefühle werden versucht zu vermeiden, insbesondere Ängste zum Beispiel vor Versagen oder Erfolg, aber es wird ebenfalls aufgeschoben aus Trotz und Ärger, aus Perfektionismus oder auch aus Minderwertigkeitsgefühlen.³⁰

Im weiteren Teil der Ausarbeitung wird nur noch auf diesen Typ Aufschieber eingegangen, da es mehr Vermeidungsaufschieber als Erregungsaufschieber gibt, wie diese dabei vorgehen, wird im folgenden Punkt genauer betrachtet.

4. Mechanismen des Aufschiebens

Menschen, die oft aufschieben, sind eher aktiv und stehen meistens unter Zeitdruck. Prokrastinierer haben das Problem, dass sie häufig zu lange an einer Sache arbeiten ohne eine Pause einzulegen.³¹ Medizinische Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass nach 45 Minuten die Konzentrationsfähigkeit einbricht und dass deshalb eine Pause nach ungefähr einer Stunde sinnvoll ist.^{32,33}

²⁸ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S.17

²⁹ Vgl. <http://ratgeber.xtme.de/tipps-gegen-das-aufschieben-und-die-prokrastination/>, Zugriff vom 17.01.14

³⁰ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S.17

³¹ Vgl. Ebd., S. 45 ff

³² Vgl. https://www.uni-due.de/edit/selbstmanagement/content/content_k3_5.html, Zugriff vom 18.01.14

³³ Vgl. <http://www.experto.de/b2b/organisation/bueroorganisation/refa-normkurve-die-eigene-produktivitaet-steigern.html>, Zugriff vom 18.01.14

Da der größte Erholungswert nach circa fünf bis zehn Minuten erreicht wird, sollte die Pause zeitlich nicht darüber hinausgehen, denn zu große Pausen senken den positiven Effekt der Produktivitätssteigerung.^{34,35} Durch lange Pausen wird das Wiederaufnehmen der Arbeit erschwert und die Motivation sinkt, weshalb man mehrere kleine, erholsame Pausen einlegen sollte.³⁶

Ebenfalls auffallend ist der plötzliche Wechsel von einer Aufgabe mit hohem Stellenwert zu weniger wichtigen Aufgaben, die öfters nicht im Voraus geplant waren und auf einmal höchst dringend wirken und für kurze Zeit ein besseres Gefühl in Aussicht stellen.³⁷ Zu den beliebtesten Alibi-Aufgaben zählen Saugen, Küche reinigen oder Schuhe putzen und wenn gar keine Lust besteht auch Tagträumen, Telefonieren oder Fernsehen.³⁸ Tim Pychyl von der Carleton University in Kanada stellte fest, dass Studenten im Durchschnitt am Tag über ein Drittel ihrer Aktivitäten mit solchen Ausweichtätigkeiten verbringen.³⁹

Bei der Bearbeitung einer Aufgabe wird außerdem weniger auf genaue Arbeitsschritte geachtet und Genauigkeit, sondern bei kleinen Problemen wird verstärkt auf das Arbeitstempo geachtet. Anstatt diese etwas schwierige Aufgabe fertig zu stellen, wechselt man zu einer Angelegenheit, von der ein schnelles Ergebnis erwartet wird.

Besonders häufig aufgeschoben werden Projekte, denen eine Bewertung anderer folgt. Tätigkeiten, auf die dann ausgewichen wird, sind vermutlich nicht von diesem Risiko betroffen.

Aufschieber glauben, sie müssten „inspiriert“ und in der richtigen Stimmung sein, um beginnen zu können und wenn sie mit einem Problem konfrontiert werden, nur das Motto „Augen zu und durch“ hilft. Außerdem sind sie überzeugt von der Effektivität überaus lang andauernder Arbeitssitzungen. Ordnung und Pünktlichkeit zählen nicht zu ihren Stärken und Fristen lehnen sie grundsätzlich ab.

³⁴ Vgl. https://www.uni-due.de/edit/selbstmanagement/content/content_k3_5.html, Zugriff vom 18.01.14

³⁵ Vgl. <http://www.experto.de/b2b/organisation/bueroorganisation/refa-normkurve-die-eigene-produktivitaet-steigern.html>, Zugriff vom 18.01.14

³⁶ Vgl. https://www.uni-due.de/edit/selbstmanagement/content/content_k3_5.html, Zugriff vom 18.01.14

³⁷ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 45 ff

³⁸ Vgl. Ebd., S.29

³⁹ Vgl. <http://www.sueddeutsche.de/wissen/arbeitspsychologie-auf-den-letzten-druecker-1.572698>, Zugriff vom 14.01.14

Zu all diesen Merkmalen kommt hinzu, dass unter Prokrastination leidende Menschen meist impulsiv, unachtsam und pessimistisch sind. Durch ihre Impulsivität lassen sie sich leicht ablenken, besonders bei schwierigen Aufgaben.

Die Unachtsamkeit verursacht ein schlechtes, inkonsequentes Aufgabenmanagement mit nicht definiertem Arbeitsziel und ohne Pausen, die genutzt werden können für Neuplanungen. Hinzu kommen die nicht entwickelten Vorgehensweisen, um Misserfolge bewältigen zu können.

Pessimisten haben negative Erwartungen wie „Ich werde es nie schaffen!“, die unweigerlich zu geringer Effektivität führen. Wenn dann das Projekt wirklich scheitert, sehen sie sich in ihrer Einstellung bestätigt.⁴⁰

Jedoch schiebt nicht jeder Prokrastinierer gleich oder gleich viel auf, sondern es gibt unterschiedliche Formen des Aufschiebens, auf die nun genauer eingegangen wird.

5. Verschiedene Formen des Aufschiebens

5.1 Allgegenwärtiges, harmloses Aufschieben

Jeder Mensch schiebt auf und sind es Dinge wie Dachböden aufräumen, Gartenarbeit oder das Auto beim TÜV anmelden, hat das noch nicht allzu große Auswirkungen.

5.2 Problematisches Aufschieben

Hierbei werden nicht nur unangenehme Dinge aufgeschoben (wie beim harmlosen Aufschieben), sondern auch Aktivitäten, von denen man denken müsste, es würde Spaß machen, sie in Angriff zu nehmen. Doch manche schieben alles auf, vom Kinobesuch bis zur Testamentsverfassung, ganz egal aus welchem Lebensbereich. Andere haben nur dann Probleme, wenn es um bestimmte Projekte geht, wie die Steuererklärung oder den Besuch beim Arzt. Vielen Menschen fällt es außerdem schwer, pünktlich zu erscheinen. Durch das Aufschieben kann man auch seiner eigenen Entwicklung im Weg stehen, nämlich dann, wenn man große Herausforderungen wie die Familienplanung meidet. Problematisches Aufschieben

⁴⁰ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 45 ff

wird, obwohl es nicht gerade selten ist, vom Großteil der Betroffenen als noch erträglich eingestuft.

5.3 Hartes Aufschieben

Sogar die Erledigungen, die Betroffene selbst als wichtig, vorrangig und termingebunden ansehen, werden immer weiter hinausgezögert, wodurch Leid und eine negative Auswirkung auf das Selbstwertgefühl entstehen. Chronisches Zu-spät-Kommen, die vergessene Rückgabe geliehener Gegenstände oder das ständige Versprechen, sich zu verändern, nur um dann fortzufahren wie bisher, führt unweigerlich zu einem Aneinanderraten mit den Mitmenschen. Es kann sein, dass einem der Job gekündigt wird und die komplette Lebensqualität beeinträchtigt ist. Wenn aufgrund von Schmerzen kein Arzt aufgesucht wird, kann Aufschieberitis sogar lebensgefährliche Auswirkungen haben.

5.4 Blockade

Es existieren nicht nur Formen von generellem Aufschieben, sondern auch eine aktuelle Blockade, welche man dann erlebt, wenn man für eine Arbeit unbedingt eine Entscheidung fällen muss und Angst und Ungewissheit zu einer Lähmung führen, die das Denken blockiert. Eine akute Form der Blockade, der Blackout, kann beispielsweise eintreten, wenn man nach einer langen Aufschiebezeit nun doch an einer Prüfung teilnimmt. Blockaden werden besonders von Veränderungen hervorgerufen, vor allem, wenn das alte, abgestellte Verhalten nicht mehr einsetzt, das neue jedoch ebenfalls nicht, da es noch nicht zur Gewohnheit geworden ist.⁴¹

5.5 Test

Eine Möglichkeit herauszufinden, von welcher Form des Aufschiebens man betroffen ist, kann das Ausfüllen und –werten des Tests des Psychoanalytikers Hans-Werner Rückert sein, der sich seit langer Zeit mit dem Thema Aufschieben beschäftigt und dazu sowohl einige Seminare leitet als auch einige Ratgeber veröffentlicht hat.⁴²

Dieser nun folgende Test und die dazugehörige Auswertung stammen aus seinem Buch „Schluss mit dem ewigen Aufschieben - wie Sie umsetzen, was Sie sich

⁴¹ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 26 ff

⁴² Vgl. <http://www.amazon.de/Hans-Werner-R%C3%BCckert/e/B00456SBT2>, Zugriff vom 21.01.14

Aufschieberitis - gleich morgen fang ich an

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

vornehmen“ und wurden komplett aus seinem Ratgeber von Seite 20 und 21 übernommen.

Aussage	Stimmt genau (2 Punkte)	Stimmt teilweise (1 Punkt)	Stimmt gar nicht (0 Punkte)
1. Ich erledige Dinge meistens auf den letzten Drücker.	2	1	0
2. Bevor ich mit einer wichtigen Sache anfangen, muss ich erst aufräumen und abwaschen.	2	1	0
3. Man sollte nur Sachen machen, zu denen man voll motiviert ist.	2	1	0
4. Ich bin ein eher spontaner Typ und mag mich nicht festlegen.	2	1	0
5. Ich nehme mir immer wieder etwas vor, aber halte mich dann nicht daran.	2	1	0
6. Für mich zählen nur perfekte Ergebnisse.	2	1	0
7. Bei Schwierigkeiten heißt es bei mir: Augen zu und durch!	2	1	0
8. Ich habe oft einfach zu viel um die Ohren.	2	1	0
9. Ich kann einfach nicht abschalten, sondern muss immer an alle unerledigten Sachen denken.	2	1	0
10. Ich habe wegen meines Aufschiebens schon private oder berufliche Nachteile gehabt.	2	1	0
Summe			

Auswertung:

- 0- 5 Punkte: Glückwunsch, Aufschieben gehört nicht zu Ihren Angewohnheiten. Sie haben die richtigen Einstellungen, um Ihre Sachen schnell und mühelos zu erledigen. Sie überfordern sich nicht und bleiben auch bei Schwierigkeiten locker.
- 6-10 Punkte: Es passiert Ihnen schon einmal, dass Sie Dinge vor sich her schieben, aber Sie empfinden das zu Recht nicht als Problem. Die meisten Ihrer Pläne setzen Sie auch um. Bei Schwierigkeiten finden Sie deren Ursachen heraus und stellen Sie ab.
- 11-15 Punkte: Vorsicht: Bei Ihnen droht das Aufschieben zur leidigen Gewohnheit zu werden. Statt mit den wichtigen Dingen anzufangen, verbringen Sie zu viel Zeit mit Nebensächlichkeiten und fühlen sich dann überlastet. Überprüfen Sie Ihre Erwartungen an sich selbst und finden Sie heraus, wie es zu Ihrem Aufschieben kommt.
- 16-20 Punkte: Oh je, bei Ihnen ist das Aufschieben zu einer Gewohnheit geworden, unter der Sie leiden. Sie fühlen sich überlastet und verlangen zu viel von sich. Mit Ihrem Perfektionismus hindern Sie sich daran, die Gründe für Ihr Aufschieben herauszufinden und zu verändern. Für Sie habe ich das Ratgeber-Buch „Schluss mit dem ewigen Aufschieben“ geschrieben. Wenn Sie sich damit allein nicht helfen können, dann suchen Sie einen kompetenten Psychotherapeuten auf.

Da nun Typen, Formen und Mechanismen genauer beschrieben wurden, stellt sich nun die Frage, aus welchen Gründen Menschen überhaupt aufschieben, was im nächsten Punkt behandelt wird.

6. Gründe fürs Aufschieben

Bei Prokrastinierern setzt die Langeweile schneller ein als bei anderen Menschen, weshalb Unlust oder nicht vorhandene Motivation ein möglicher Grund für häufiges Aufschieben sein können.⁴³ Aber auch angstauslösende Entscheidungen, Aufgaben, Vorhaben und Pläne werden aufgeschoben.⁴⁴

⁴³ Vgl. <http://ratgeber.xtme.de/tipps-gegen-das-aufschieben-und-die-prokrastination/>, Zugriff 17.01.14

⁴⁴ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 42 f

Zusätzlich stellt sich die Frage, ob die Erziehung Auswirkungen auf das Aufschiebeverhalten hat oder nicht.⁴⁵

Im Nachfolgenden werden nun die einzelnen Auslöser genauer unter die Lupe genommen.

6.1 Unlust

Um sich selbst wieder motivieren zu können, muss man sich auf die Suche nach den Ursachen der Unlust machen, die die Prokrastination auslösen.⁴⁶ Hierbei wird unterschieden zwischen den Gründen, die außerhalb der Person liegen, und denjenigen, die psychischen Ursprungs sind.

6.1.1 Äußere Unlustquellen

Oftmals sind es Aufgaben, die keinen Spaß machen, die aufgeschoben werden. Hierbei gilt, je unangenehmer die Aufgabe, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass sie aufgeschoben wird.⁴⁷ Typische Aufgaben, die als unangenehm und lästig eingestuft werden, sind Organisationstätigkeiten, Aufräumen oder der Gang ins Fitnessstudio.⁴⁸

Ein ebenfalls wichtiger Punkt ist der Zeitpunkt, an dem eine Rückmeldung zu einem Projekt zu erwarten ist, denn das Risiko des Aufschiebens steigt umso mehr, je weiter die Folgen für das Erledigte, egal ob Strafe oder Belohnung, in der Ferne liegen.⁴⁹

Des Weiteren kann es auch sein, dass man sich mit der Aufgabe überfordert fühlt, dass sie zu komplex ist und man das nötige Fachwissen nicht besitzt.⁵⁰ An seine Leistungsgrenzen kann man beispielsweise beim Selbstzusammenbauen von neu gekauften Möbeln stoßen und da man sich keine Hilfe geben lassen möchte, wird erst einmal aufgeschoben.⁵¹

Aber auch das genaue Gegenteil kann eintreten, denn bei Unterforderung verspürt man keine Lust, die langweilige Aufgabe zu erledigen.⁵²

⁴⁵ Vgl. Bucher, Geiz, Trägheit, Neid & Co, S. 142

⁴⁶ Vgl. Rühle, Drehbuch, S.69

⁴⁷ Vgl. Reinhardt, „Mach ich dann gleich morgen...!“; S. 70

⁴⁸ Vgl. <http://ratgeber.xtme.de/tipps-gegen-das-aufschieben-und-die-prokrastination/>, Zugriff 17.01.14

⁴⁹ Vgl. Reinhardt, „Mach ich dann gleich morgen...!“; S. 70

⁵⁰ Vgl. Rühle, Drehbuch, S. 69

⁵¹ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 69

⁵² Vgl. Rühle, Drehbuch, S.69

Bei ungünstigen Arbeitsbedingungen oder Konflikten mit Kollegen (möglicherweise bis hin zum Mobbing) neigt man auch schnell dazu die Aufgabe fürs Erste einmal ruhen zu lassen.

Stress im Alltag wirkt sich negativ auf den Beruf aus, aber auch andere Risikofaktoren wie eine körperliche Erkrankung führen dazu, dass sich das Erledigen von bestimmten Aufgaben erschwert.⁵³

6.1.2 Innere Unlustquellen

Für manche Aufschieber liegt ihr Verhalten in ihrer arbeitsfeindlichen Einstellung begründet. Sie sind überzeugt von der Tatsache, dass Arbeit immer Spaß machen muss, was allerdings falsch ist und sich arbeitsverhindernd auswirkt. Bevor das richtige Feeling nicht da ist, beginnen sie nicht mit ihrem Vorhaben, sondern schieben auf. Dass es aber immer auch unangenehme Arbeiten gibt, die zu erledigen sind, egal in welchem Beruf man tätig ist, scheinen sie völlig zu ignorieren.⁵⁴

Es stellt sich außerdem die Frage, wieso auch scheinbar angenehme Dinge aufgeschoben werden wie zum Beispiel ein Kino- oder Tanzkursbesuch. Grundsätzlich unterscheidet man in der Psychologie unter starken und schwachen Intentionen. Dabei gilt, dass nur die Tätigkeiten ausgeübt werden, die mit mindestens zu 70 Prozent guten Gefühlen verbunden sind. Kritisch wird es, wenn dieser Anteil nicht erreicht wird.⁵⁵

Motivation steht in Zusammenhang mit den eigenen Bedürfnissen und Zielen. Je weiter die Folgen der zu erledigenden Aufgabe in der Zukunft liegen, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, die Aufgabe zu beginnen. Außerdem spielt der persönliche Wert der folgenden Belohnung eine wichtige Rolle.⁵⁶

An Depression Erkrankte müssen separat betrachtet werden. Sie sind insgesamt freudlos, leiden unter Konzentrationsschwäche, sind antriebschwach und können deshalb nur schwer den Einstieg in eine Aufgabe finden.⁵⁷

⁵³ Vgl. Reinhardt, „Mach ich dann gleich morgen...!“; S. 70

⁵⁴ Vgl. Ebd., S.71

⁵⁵ Vgl. <http://www.stern.de/gesundheit/2-psychologie-diagnose-aufschieberitis-1537694.html>, Zugriff vom 14.01.14

⁵⁶ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 59 f

⁵⁷ Vgl. Reinhardt, „Mach ich dann gleich morgen...!“; S. 70

6.2 Erziehung

Teilweise kann die Erziehung Einfluss auf das Verhalten in Bezug auf Aufschieben bei Kindern haben. Zu viel Nachgiebigkeit ist dabei genauso schlecht wie die Ausübung von zu hohem Druck. Wenn Kinder zu Perfektionismus erzogen wurden, zeigt sich später, dass häufig aufgeschoben wird, wie der übernächste Punkt verdeutlicht.⁵⁸

Spanische Psychologen fanden außerdem heraus, dass im Studium seltener aufgeschoben wird, wenn die Eltern einen höheren Bildungsstand haben. Häufiger wird hinausgezögert, wenn die Studenten mit mehreren Geschwistern zusammen aufgewachsen sind, denn Bruder oder Schwester lenken öfters von wichtigen Erledigungen ab, was sich zu einer prinzipiellen Einstellung entwickeln kann und auch in Zukunft noch aufgeschoben wird.⁵⁹

6.3 Angst

Grundsätzlich werden angst- und unlustauslösende Entscheidungen, Aufgaben, Vorhaben und Pläne aufgeschoben. Häufig geschieht dies automatisch, besonders am Anfang oder Ende eines Vorhabens, um negativen Gefühlen aus dem Weg zu gehen. Es sollen Fremd- und Selbstverurteilungen verhindert werden. Die Angst Schwächen zu zeigen, indem man die geforderten Leistungen nicht erbringt, lässt manche die Arbeit erst gar nicht angehen, um so das Selbstwertgefühl zu schützen und Beschämung zu vermeiden.⁶⁰

Angst und Perfektionismus tragen zu Konflikten bei, denen durch Aufschieben versucht wird zu entkommen.⁶¹ In Konflikten wird man mit Situationen konfrontiert, die gleichstarke Reaktionen auslösen. Wenn man zum Beispiel Erfolg in seinem Beruf haben möchte, aber Angst davor hat, sich durch einen Misserfolg zu blamieren, steht man vor einem Konflikt.⁶²

Angst kann nicht nur motivieren, sondern auch dazu führen, aufzuschieben. Dieses durch Angst verursachte Aufschieben kann jedoch eine ganze Reihe neuer Ängste hervorrufen, die sowohl das private als auch das berufliche Umfeld betreffen können.

⁵⁸ Vgl. Bucher, Geiz, Trägheit, Neid & Co, S. 142

⁵⁹ Vgl. Ebd., S.132

⁶⁰ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 42 f

⁶¹ Vgl. Ebd., S. 119

⁶² Vgl. Ebd., S.95 f

So, wenn man beispielsweise wichtige Angelegenheiten versäumt oder andauernd zu spät bei der Arbeit erscheint.

Ängste vor Versagen, Erfolg oder Alleinsein können Gründe fürs Aufschieben sein und werden nun genauer beleuchtet.

6.3.1 Angst vor Versagen

Wer Angst vorm Versagen hat, schließt aus, dass Erfolg manchmal auch vom Glück, den richtigen Einfällen, einer guten Förderung und Unterstützung abhängen. Erfolg bedeutet für sie nur, dass man es ganz alleine geschafft hat und eine Pleite wiederum nur Folge der eigenen Unfähigkeit ist.⁶³ Aus Angst vor dem Versagen, schieben Betroffene Dinge hinaus, die zu einem Misserfolg führen können.⁶⁴

Sie haben nicht nur Angst vor ihrer eigenen Kritik, sondern selbstverständlich auch davor, von anderen als Versager beurteilt zu werden, da sie denken, dass ihre Mitmenschen sie ebenfalls so hart beurteilen wie sie selbst, auch wenn dies aus psychologischer Sicht üblicherweise nicht der Fall ist, wie Forschungen zeigen. Andere begründen Erfolg oder Scheitern viel häufiger mit den äußeren Umständen im Gegensatz zu den Aufschiebern selbst, die nur ihre Eigenschaften als Erklärung sehen.

6.3.2 Angst vor Erfolg

Wie auch schon im Kindesalter, wenn man dank seiner guten Noten in der Schule umgesetzt wird neben einen der schlechtesten Schüler der Klasse und als Streber gehänselt wird, kann einem auch als Erwachsener einiges drohen, wenn man erfolgreich ist. So besteht beispielsweise die Möglichkeit, dass man in eine andere Stadt oder sogar in ein anderes Land ziehen muss, in der/dem man wieder ganz von vorne beginnen muss. Vielleicht müsste man durch den Erfolg mehr Arbeit und Zeit in den Beruf investieren, wodurch auch weniger Kontakt mit Familie oder Freunden möglich wäre, was im Extremfall auch zu einem Beenden der Freundschaft führen könnte.

⁶³ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 100 ff

⁶⁴ Vgl. Ebd., S. 95 f

6.3.3 Angst vor Alleinsein

Durch die Einsamkeit erhöht sich das Risiko, dass man sich nicht mehr ablenken kann von traurigen, schmerzlichen Gefühlen, die normalerweise im Alltag von der Geschäftigkeit verdeckt werden. Denn je weniger man zu sich kommt, desto größer die Anhäufung verdrängter Ärgernisse. Zur Begegnungsvermeidung läuft bei bestimmten Aufgaben der Fernseher nebenbei, man telefoniert oder lädt des Öfteren Freunde zu sich ein und schiebt all diejenigen Dinge auf, die zur Aufgabenbewältigung eine gewisse Isolation benötigen. Es gibt genügend Menschen, die um ihre Angst vor Einsamkeit Bescheid wissen, und tun dementsprechend alles dagegen, damit dieser Zustand nicht eintritt. Wenn sie dabei allerdings keinen Erfolg haben und sich die Einsamkeit nicht vermeiden lässt, müssen sie mit Fluchtimpulsen und Angst kämpfen.

Die Angst, die jedoch wirklich hinter der Angst der Einsamkeit steckt, ist die vor der Begegnung mit Gefühlen, die man im Alltag vernachlässigt oder vermeidet: die eigene Gesundheit, das Älterwerden, Zukunftsängste, Problemen in der Beziehung und noch vieles mehr. Diese Angst spiegelt sich dann manchmal in Form von Konzentrationsstörungen wider und kommt besonders dann zum Tragen, wenn man alleine arbeitet. Die aufgeschobenen Themen, die im normalen Alltag durch das Aktivsein verdrängt wurden, müssen, da nun keine äußere Ablenkung vorhanden ist, mit innerer Kraft verdrängt werden. Die Energie, die nun verbraucht wird, um Gefühle und Gedanken zu ignorieren, ist genau diejenige, die eigentlich zum Bewältigen der Aufgabe benötigt gewesen wäre und man leidet deshalb an Konzentrationsstörungen.⁶⁵

6.4 Perfektionismus

Perfektionisten fühlen sich schnell als Verlierer und richten ihre Aufmerksamkeit weniger auf ihre Stärken, sondern eher auf ihre Schwächen.⁶⁶ Sie setzen sich unrealistische Maßstäbe und Ziele, indem sie nicht nur *ihr Bestes* geben wollen, sondern gleich *das Beste aller Zeiten*. Durch das Bemühen um herausragende Ergebnisse kommen jedoch Unzufriedenheit und nicht endende Überarbeitung auf. Der selbst herbeigeführte Leistungsdruck lässt Versagensangst entstehen, da die

⁶⁵ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S.102 ff

⁶⁶ Vgl. Degener/ Hüttner, Raus aus dem Zeitstress, S.105

extrem kritische Selbstwahrnehmung immer wieder zeigt, dass man nicht perfekt ist, unabhängig davon, wie sehr man sich auch angestrengt haben mag. Aufschieben scheint für Perfektionisten genau die richtige Lösung zu sein, denn einerseits schützt es vor Erfolg, der nur noch höhere Anforderungen zur Folge hätte, andererseits lässt das Aufschieben noch immer perfekte Ergebnisse als möglich erscheinen.⁶⁷

Perfektionisten verschieben selten den Beginn einer Arbeit, jedoch schaffen sie es oft nicht ihre Arbeit rechtzeitig fertigzustellen, denn sie neigen dazu sie mehrfachen Prüfungen zu unterziehen und es fällt ihnen schwer, eine Arbeit abzugeben, die nicht hundertprozentig komplett und fertig ist.^{68,69}

Aber nicht nur die Ergebnisse müssen mehr als sehr gut sein, sondern Perfektionisten denken auch, dass nur dann ein Arbeiten möglich ist, wenn auch Energie und Lust in vollem Ausmaß zur Verfügung stehen. Jedoch geht die Chance, dass perfekte Voraussetzungen für perfekte Handlungen bestehen, gegen null.⁷⁰

Je nachdem, was der Auslöser für eine Prokrastination ist, entstehen unterschiedliche, meist negative Folgen, die als nächstes behandelt werden.

7. Folgen

Aufgaben, die Gefühle wie Unbehaglichkeit und Unsicherheit auslösen, da durch fehlende Motivation kein Einstieg gefunden werden kann, werden aufgeschoben, insbesondere dann, wenn ähnliche Projekte in vergangener Zeit zu Fehlschlägen führten oder man durch Vorhaben Leid ausgesetzt war. Nachdem die Aufgabe eine Weile aufgeschoben wurde, setzt man sich selbst unter Druck und möchte nun ein besonders gutes Ergebnis erzielen. Hinzu kommt möglicherweise eine unrealistische Überzeugung vom eigenen Talent. Jedoch holt man sich keine Hilfe, denn man muss es schließlich alleine schaffen. Wenn andere mit ihnen fühlen und Anteilnahme zeigen, wird dies jedoch als negativ empfunden, sehen es als Überwachung oder Kritik.

Immer mehr Anspannung kommt hinzu, da der richtige Umgang und die Reduzierung von Stress nie erlernt wurden. Letztendlich wird alles zu viel, man gerät unter Druck

⁶⁷ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 109 f

⁶⁸ Vgl. Reinhardt, „Mach ich dann gleich morgen...!“, S. 69 f

⁶⁹ Vgl. Degener/ Hüttner, Raus aus dem Zeitstress, S.106

⁷⁰ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 109 f

und hat Angst zu versagen. Als Folge bestraft man sich selbst, indem man versucht härter zu arbeiten und auf Freizeit zu verzichten. Die schlechte Laune erreicht fast ihr Höchstmaß und die Motivation ist am Boden, der einzige Ausweg ist das Aufschieben.

Das Schlimmste, was nun folgen kann, ist, dass Betroffene immer mehr und stur aufschieben. Die Unlust und Angst beeinträchtigen auch die Freizeit, in der man andauernd vom schlechten Gewissen geplagt wird.

Sobald man selbst erkennt, dass man ein Aufschieber ist, sinkt das Selbstvertrauen, die Selbstachtung, man fühlt sich minderwertig und inkompetent, was aber oft durch eine scheinbare Selbstsicherheit verdeckt wird. Negative Selbsteinschätzungen erhöhen Ängste und fördern somit das Aufschieben, weshalb Scham und Aggressionen entstehen können.⁷¹ Es entsteht ein Teufelskreis des Aufschiebens, der dazu führt, dass man sich selbst im Weg steht.⁷²

Prokrastination kann sich neben seelischen Konsequenzen auch nachteilig auf Gesundheit, Soziales und Materielles auswirken, was im Umkehrschluss wieder die psychische Verfassung verschlechtert.⁷³

Da aufgeschobene Probleme zwar verdrängt scheinen, unterschwellig jedoch noch vorhanden sind, werden über einige Zeit Stresshormone ausgeschüttet, die die Stimmung senken und das Immunsystem angreifen, was beispielsweise Rücken- oder Kopfschmerzen zu Folge haben kann.⁷⁴

Zur gesundheitlichen Verfassung von Prokrastinierern hat die Kanadierin Fuschia Sirois eine Befragung durchgeführt, bei der 122 Studenten während ihrer Prüfungsphase zu ihren Arbeitsgewohnheiten, Stresslevel und dem Zustand ihrer Gesundheit interviewt wurden. Die Umfrage zeigte eindeutig, dass die Aufschieber mehr Stress empfanden und häufiger mit Erkältungen, Magenschmerzen und Schlaflosigkeit zu kämpfen hatten als die Studenten, die nicht aufschieben.

⁷¹ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 47 ff

⁷² Vgl. <http://www.studieren.net/studienphase/studienabschluss/aufschieben-procrastination.html>, Zugriff vom 14.01.14

⁷³ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 47 ff

⁷⁴ Vgl. <http://www.vital.de/glueck-psyche/persoentlichkeit/artikel/schluss-mit-aufschieben/page/2>, Zugriff vom 14.01.14

Außer Stress führt auch das Aufschieben von Arztbesuchen zu einer höheren Anfälligkeit von Krankheiten.⁷⁵ Das Hinauszögern von erforderlichen Untersuchungen oder Impfungen kann jedoch zu ernsthaften Erkrankungen führen.

Außerdem kann aufschieben auch bedeuten, dass man sich gesellschaftlich isoliert, indem man den Kontakt zu Freunden und Bekannten vernachlässigt.

Häufiges Zuspätkommen oder das Nichteinhalten von Abgabefristen kann möglicherweise auch bedeuten, den Job zu verlieren.⁷⁶

Es stellt sich die Frage, wieso Prokrastinierer die Gefährdung ihrer Gesundheit, den möglichen Verlust des Jobs und soziale Isolation in Kauf nehmen. Die Antwort lautet, dass die Konsequenzen des Hinauszögerns sich scheinbar leichter ertragen lassen als diejenigen, die vermutlich eintreten könnten, wenn die Aufgaben erfüllt werden.⁷⁷

Die Bereitschaft das Aufschieben anzupacken ist dann am höchsten,

- wenn Interesse an der Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Zunahme des Wohlbefindens besteht
- wenn man bereit ist, Neues auszuprobieren, das bei der Bekämpfung der Prokrastination hilfreich sein könnte
- wenn noch nicht so lange aufgeschoben wurde (je weniger desto besser)
- wenn akzeptiert wird, dass die negativen Emotionen nicht vom einen auf den anderen Tag verschwinden, sondern eine gewisse Zeit erforderlich ist
- wenn man einsieht und entschlossen ist, Angewohnheiten zu ändern und sich neue anzueignen⁷⁸

Wie man nun am besten dabei vorgeht, seine Aufschieberitis in Angriff zu nehmen und erfolgreich zu überwinden, zeigt der nächste Punkt.

⁷⁵ Vgl. <http://www.sueddeutsche.de/wissen/arbeitspsychologie-auf-den-letzten-druecker-1.572698-3>, Zugriff vom 14.01.14

⁷⁶ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 47 ff

⁷⁷ Vgl. <http://www.stern.de/gesundheit/2-psychologie-diagnose-aufschieberitis-1537694.html>, Zugriff vom 14.01.14

⁷⁸ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 47 ff

8. Schluss mit dem ewigen Aufschieben

Um die Aufschieberitis zu bekämpfen und ein für alle Mal loszuwerden, müssen die individuellen Ursachen der Störung festgestellt werden. Betroffene, die nicht an einer Depression oder Angststörung leiden, können ihr Problem selbst bekämpfen, zum Beispiel mit Hilfe von Ratgebern oder einem Selbsthilfebuch. Diejenigen, die allerdings unter ebengenannten Störungen leiden, sollten nicht alleine handeln, sondern sich (therapeutisch) unterstützen lassen.⁷⁹

Zunächst werden nun einige Tipps und Tricks präsentiert, wie man das Problem selbst in den Griff bekommt, später folgt eine kurze Information zur Hilfe von außen.

8.1 Selbsthilfe- Tipps und Tricks

Die bewährteste Methode, den Teufelskreis des Aufschiebens zu durchbrechen, ist das **BAR**-Programm:

Bewusstheit: Hier sollte man sich Wissen über Prokrastination aneignen, welche Konflikte dahinter stecken und was das Aufschieben fördert oder mindert.

Aktionen: Unter diesem Punkt ist zum Beispiel das Überprüfen von Zielen zu verstehen, wie etwa festzustellen, ob die Ziele, die man sich gesetzt hat auch die eigenen sind oder eigentlich doch nur die der Eltern.^{80,81} Aber auch das Erlernen des richtigen Zeitumgangs oder einer gut durchdachten Planung sind von hoher Wichtigkeit.

Rechenschaft: Mit Hilfe eines Veränderungslogbuchs können Veränderungen und Weiterentwicklung ersichtlich gemacht werden.⁸²

Da der erste Punkt des BAR-Programms bereits behandelt worden ist, werden nun die Punkte Aktionen und Rechenschaft genauer beleuchtet.

Die nun folgenden Tipps sollen dabei helfen, den inneren Schweinehund zu besiegen.

⁷⁹ Vgl. Reinhardt, „Mach ich dann gleich morgen...!“, S. 71

⁸⁰ Vgl. <http://www.n-tv.de/wissen/Verschieben-ist-menschlich-article5096156.html>, Zugriff vom 14.01.14

⁸¹ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 16 f

⁸² Vgl. Ebd., S. 10 f

Aufschieberitis - gleich morgen fang ich an

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

- ❖ Nachdem alle eigenen Ziele festgelegt sind, sollten alle bisher aufgeschobenen Aufgaben darauf überprüft werden, ob sie noch mit diesen übereinstimmen, falls nicht, sollten diese aufgegeben werden.
- ❖ Mit der richtigen Arbeitsstimmung lässt es sich viel leichter anfangen, daher sollte man sich am Arbeitsplatz wohlfühlen und ihn dementsprechend einrichten.⁸³
- ❖ Hilfreich ist es, sich eine **Liste** zu schreiben, die alles beinhaltet, was an einem Tag zu erledigen ist, von Vokabeln lernen bis Kinobesuch.
Als nächstes sollten nun alle Dinge von der Liste gestrichen werden, die man nicht wirklich ausführen möchte, am besten ist es, möglichst viele Arbeiten an andere weiterzuleiten.^{84,85}
- ❖ Das Erstellen eines **Arbeitsplanes** ist nützlich, aber nur, wenn konkrete Ziele festgelegt sind und der Tag genau durchgeplant ist.^{86,87} Es ist sinnvoll anfangs weniger zu planen, die Ziele sollten in einzelne Arbeitsschritte unterteilt werden, der Arbeitsaufwand geschätzt und danach die Zeit verdoppelt werden. Egal, ob motiviert oder nicht, sofort beginnen ist Pflicht, am besten mit der Aufgabe, die am unangenehmsten scheint, dann erscheinen die restlichen Aufgaben gleich viel einfacher.^{88,89}
Denn die 72-Stunden-Regel besagt, alle vorgenommenen Tätigkeiten sollten in den ersten 72 Stunden erledigt sein (oder angefangen, je nach Umfang der Aufgabe), da laut Studien die Wahrscheinlichkeit die Tätigkeit noch in Angriff zu nehmen unter ein Prozent sinkt.⁹⁰
Zudem sollte darauf geachtet werden auch **Pausen** einzuplanen, die für regelmäßigen Sport genutzt werden können, um Stress abzubauen, etwa durch Pilates oder Joggen.⁹¹ Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, die Aufgaben auch alle zu erledigen.

⁸³ Vgl. Rühle, Drehbuch, S. 72

⁸⁴ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 18 f

⁸⁵ Vgl. <http://www.br.de/puls/themen/leben/prokrastination-aufschieberitis-100.html>, Zugriff vom 16.01.14

⁸⁶ 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

⁸⁷ Vgl. <http://www.zeit.de/campus/2012/04/prokrastination-tipps>, Zugriff vom 18.01.14

⁸⁸ Vgl. <https://www.deutsche-bildung.de/detail/news/erste-hilfe-gegen-aufschieberitis.html>, Zugriff vom 18.04.14

⁸⁹ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 18f

⁹⁰ Vgl. <https://www.deutsche-bildung.de/detail/news/erste-hilfe-gegen-aufschieberitis.html>, Zugriff vom 18.04.14

⁹¹ Vgl. <http://www.gesundheit.de/fitness/arbeit-beruf/prokrastination>, zugriff vom 16.01.14

Beim nächsten Vorhaben ist die Motivation schon viel größer, da man weiß, wie erfolgreich man die letzte Aufgabe abgeschlossen hat.⁹²

- ❖ Für die Aufgaben, die zu einer bestimmten **Abgabefrist** erledigt werden müssen, sollte die Deadline eine Woche nach vorne gelegt werden, um nicht in Zeitnot zu geraten.
- ❖ Was natürlich nicht fehlen darf, ist eine **Belohnung** für jede Aufgabe, die erfolgreich ausgeführt wurde.⁹³
- ❖ Nicht jede Aufgabe muss perfekt ausgeführt werden, ab und zu reichen auch **80%**, das gilt vor allem für die Perfektionisten unter den Aufschiebern.⁹⁴
- ❖ Das Beseitigen von **Ablenkungen**, wie etwa durch das Ausschalten des Handys, hilft dabei sich besser auf die Aufgabe konzentrieren zu können.^{95,96}
- ❖ Mit Hilfe eines **Veränderungslogbuchs** können Aufgaben und der entsprechende Umgang protokolliert werden. Beispielsweise können Gedanken, Gefühle und Lösungsversuche eingetragen werden.⁹⁷ Es lässt sich analysieren, welche Aufgaben leichter fallen, welche schwerer oder von was man sich ablenken lässt. Danach ist die Planung für die nächste Zeit einfacher, da das eigene Arbeitstempo nun besser abgeschätzt werden kann und der damit verbundene Zeitaufwand.⁹⁸

Wenn man testen möchte, in welchen Bereichen noch Verbesserungen nötig sind und wie das eigene Lernverhalten ist, empfiehlt sich die Durchführung des Willenstests auf der Internetseite www.willenstest.fernuni-hagen.de.⁹⁹ Hierbei werden 32 Verhaltensstrategien beschrieben, die jeweils zu bewerten sind auf einer Skala

⁹² 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

⁹³ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 18f

⁹⁴ Vgl. <https://www.deutsche-bildung.de/detail/news/erste-hilfe-gegen-aufschieberitis.html>, Zugriff vom 18.04.14

⁹⁵ Vgl. Degener/ Hüttner, Raus aus dem Zeitstress, S.108

⁹⁶ Vgl. <http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article13946625/Schwere-Aufschieberitis-kann-die-Karriere-kosten.html>, Zugriff vom 14.01.14

⁹⁷ Vgl. Jäger, J., Selbstmanagement und persönliche Arbeitstechniken, Gießen 2007, S.140

⁹⁸ Vgl. <http://www.br.de/puls/themen/leben/prokrastination-aufschieberitis-100.html>, Zugriff vom 16.01.14

⁹⁹ Vgl. <http://www.studieren.net/studienphase/studienabschluss/aufschieben-procrastination-teil-3.html>, Zugriff vom 14.01.14

von „trifft überhaupt nicht zu“ bis zu „trifft vollkommen zu“.¹⁰⁰ Nach Fertigstellen des Tests werden Selbstwert (an die eigenen Fähigkeiten glauben), Konsequenzenkontrolle, Stimmungsmanagement und Metakognition (sich selbst beobachten können) ausgewertet, wobei die dementsprechende Punktzahl auch in Form einer Ampel angezeigt wird, die leicht erkennen lässt, ob man im zu geringen, zu hohen oder im optimalen Bereich ist. Je nach Ergebnis werden verschiedene Strategien zur Hilfe angezeigt, wie beispielsweise „Lernen aus Fehlern“ im Bereich Konsequenzenkontrolle oder „Selbstkontrolle durch Selbstgespräch“ zur Förderung der Metakognition.¹⁰¹

8.2 Hilfe von außen

Je nachdem, welches Ausmaß die Aufschieberitis angenommen hat, muss nicht sofort professionelle Hilfe gesucht werden, möglicherweise können auch Freunde und Familie helfen, indem sie sich Zeit nehmen für eine Unterhaltung und zum Beispiel beim Erstellen eines Zeitplans helfen. Vor allem sollte kein Druck ausgeübt werden, sondern Interesse vom Gesprächspartner gezeigt werden.¹⁰²

Falls die Prokrastination weiter fortgeschritten ist, empfiehlt es sich professionelle Hilfe zu nehmen. Da vor allem Studenten von Prokrastination betroffen sind, gibt es an der Universität Münster eine Prokrastinationsambulanz, die bisher einzige in Deutschland.¹⁰³ Mit professioneller Beratung, Psychotherapie und Gruppen-Trainings soll Betroffenen geholfen werden. Dies geschieht durch das Setzen realistischer Ziele und das Erlernen vom richtigen Umgang mit Ablenkungen und neuen Arbeitsmethoden.¹⁰⁴

Wenn alle genannten Tipps und Beratungsvorschläge nichts bewirken, gibt es immer noch die Möglichkeit einen Psychotherapeuten aufzusuchen.¹⁰⁵

¹⁰⁰ Vgl. <http://willenstest.fernuni-hagen.de/quest.php>, Zugriff vom 27.01.14

¹⁰¹ Vgl. <http://willenstest.fernuni-hagen.de/quest.php?id=103604&cid=33#anker>, Zugriff vom 27.01.14

¹⁰² Vgl. <http://www.stern.de/gesundheit/3-psychologie-diagnose-aufschieberitis-1537694.html>, Zugriff vom 14.01.14

¹⁰³ Vgl. <http://www.zeit.de/studium/uni-leben/2012-07/prokrastination-tipps>, Zugriff vom 18.01.14

¹⁰⁴ Vgl. <http://www.psy.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/prokrastination.html>, Zugriff vom 27.01.14

¹⁰⁵ Vgl. Rückert, Schluss mit dem ewigen Aufschieben, S. 19

9. Fazit

Aufschieber ist nicht gleich Aufschieber. Es gibt beispielsweise Unterschiede in der Häufigkeit des Aufschiebens oder in der Art und Weise, wie es geschieht.

Jedoch haben Prokrastinierer meist eine Sache gemeinsam. Sie nehmen das Problem der Prokrastination nicht ernst genug und empfinden die Situation als noch erträglich. Von Außenstehenden wird Aufschieberitis allerdings auch häufig nicht erkannt, sondern das Verhalten wird mit Faulheit erklärt und keine Hilfe geleistet. Das führt dazu, dass Aufschieber immer mehr in Selbstmitleid versinken, das Selbstwertgefühl am Boden ist und sie auch in ihrer Freizeit nicht entspannen können, da sie permanent unter schlechtem Gewissen leiden.

Es gibt viele Dinge, die eine Aufschieberitis verursachen können. Aber egal, ob es Unlust, Angst oder Perfektionismus ist, um den Teufelskreis des Aufschiebens durchbrechen zu können, muss genau festgestellt werden, was der wirkliche Auslöser ist. Natürlich können Prokrastinierer, die vielleicht noch nicht allzu lange aufschieben oder nicht allzu oft, das Problem selbst lösen, indem sie einen der vielen Ratgeber lesen und einige Tipps und Tricks befolgen. Wer allerdings regelmäßig und aus Angst oder Depression aufschiebt, sollte sich professionelle Hilfe suchen. Je nachdem, wie stark die Prokrastination bereits ausgeprägt ist, hilft eine Prokrastinationsambulanz, wie es eine in Münster gibt, oder aber es kann nur noch ein Psychologe helfen.

Egal, für welchen Weg man sich entscheidet, das Problem sollte in Angriff genommen und nicht aufgeschoben werden.

10. Anhang

10.1 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) Jäger, J., Selbstmanagement und persönliche Arbeitstechniken, Gießen 2007
- 4) Rückert, H., Schluss mit dem ewigen Aufschieben. wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen, Frankfurt, M. 2011
- 5) 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
- 6) Reinhardt, S., „Mach ich dann gleich morgen...!“, in: Psychologie Heute (2008)

Internetquellen

- 1) <http://www.amazon.de/Hans-Werner-R%C3%BCckert/e/B00456SBT2>, Zugriff vom 21.01.14
- 2) <http://www.br.de/puls/themen/leben/prokrastination-aufschieberitis-100.html>, Zugriff vom 16.01.14
- 3) <https://www.deutsche-bildung.de/detail/news/erste-hilfe-gegen-aufschieberitis.html>, Zugriff vom 18.04.14
- 4) <http://www.experto.de/b2b/organisation/bueroorganisation/refa-normkurve-die-eigene-produktivitaet-steigern.html>, Zugriff vom 18.01.14
- 5) <http://www.gesundheit.de/fitness/arbeit-beruf/prokrastination>, Zugriff vom 16.01.14
- 6) <http://www.n-tv.de/wissen/Verschieben-ist-menschlich-article5096156.html>, Zugriff vom 14.01.14
- 7) <http://ratgeber.xtme.de/tipps-gegen-das-aufschieben-und-die-prokrastination/>, Zugriff vom 17.01.14
- 8) <http://www.spiegel.de/unispiegel/studium/prokrastination-wer-aufschiebt-ist-oft-nicht-faul-sondern-krank-a-823956.html>, Zugriff vom 14.01.14
- 9) <http://www.spiegel.de/gesundheit/psychologie/prokrastination-so-bekaempft-man-seinen-zwang-alles-aufzuschieben-a-897180.html>, , Zugriff vom 16.01.14
- 10) <http://www.stern.de/gesundheit/psychologie-diagnose-aufschieberitis-1537694.html>, Zugriff vom 14.01.14
- 11) <http://www.stern.de/gesundheit/2-psychologie-diagnose-aufschieberitis-1537694.html>, Zugriff vom 14.01.14

- 12) <http://www.studieren.net/studienphase/studienabschluss/aufschieben-procrastination.html>, Zugriff vom 14.01.14
- 13) <http://www.sueddeutsche.de/wissen/arbeitspsychologie-auf-den-letzten-druecker-1.572698>, Zugriff vom 14.01.14
- 14) 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
- 15) https://www.uni-due.de/edit/selbstmanagement/content/content_k3_5.html,
Zugriff vom 18.01.14
- 16) <http://www.vital.de/glueck-psyche/persoenlichkeit/artikel/schluss-mit-aufschieben/page/2>,
Zugriff vom 14.01.14
- 17) <http://www.watzke-otte.de/selbstmanagement.html>, Zugriff vom 21.01.14
- 18) <http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article13946625/Schwere-Aufschieberitis-kann-die-Karriere-kosten.html>, Zugriff vom 14.01.14
- 19) <http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article4694952/Aufschieberitis-macht-vielen-das-Leben-schwer.html>, Zugriff vom 14.01.14
- 20) <http://willenstest.fernuni-hagen.de/quest.php>, Zugriff vom 27.01.14
- 21) <http://www.zeit.de/campus/2012/04/prokrastination-tipps>, Zugriff vom 18.01.14

10.2 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