



Schluss mit Prokrastination

-

Wie schaffe ich es, endlich durchzustarten?



M. Sc. – Psych. Sophie Musliu

Frau Dipl. – Psych. Mareen Eisenblätter



Gliederung

1. Definition und Hintergrund
2. Prokrastinationsfördernde Bedingungen und Gedanken
3. Umgang mit Prokrastination
4. Quellen

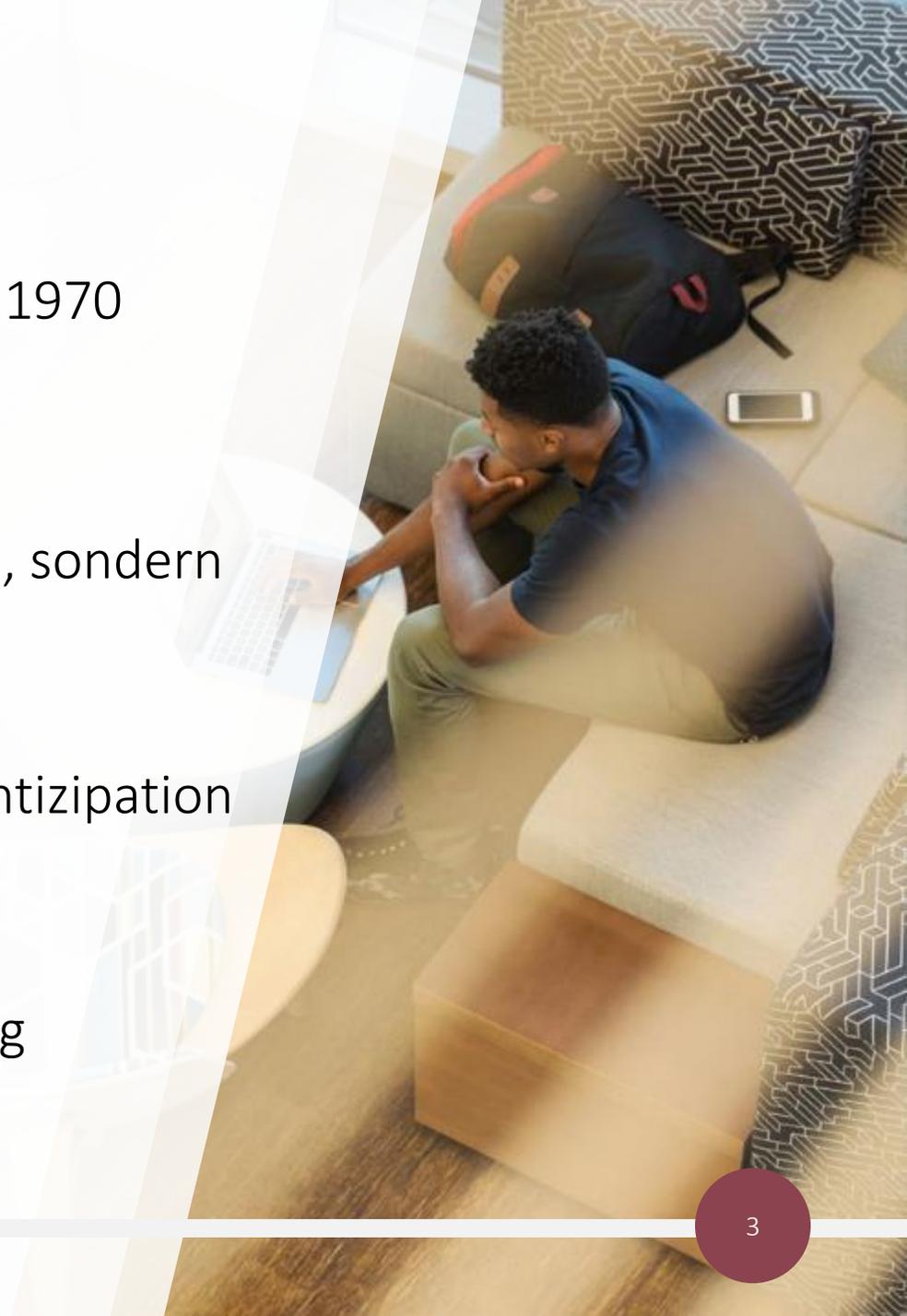


„Wenn du willst, dass dir eine leichte Aufgabe richtig schwer erscheint, schieb sie einfach auf.“

Olin Miller

1. Definition und Hintergrund

- Beginn der Auseinandersetzung mit Prokrastination ab 1970
- Lat. „procrastinare“ = „vertagen“, „aufschieben“
- Aufschieben von Tätigkeiten nicht primär dysfunktional, sondern entspricht flexibler Handlungskontrolle
- Psychischen Einflussfaktoren unterlegen (Stimmung, Antizipation von Erfolg, Kosten/Nutzen)
- Problem: weniger wichtige Tätigkeiten werden zu häufig wichtigen Tätigkeiten vorgezogen



1. Definition und Hintergrund

- Aufschieben ist ein gelerntes Verhalten, das durch seine kurzfristigen Konsequenzen gesteuert wird, z.B.:
 - Verringerung von negativen Gefühlen und Gedanken,
 - Zeit für attraktivere oder schneller und einfacher erfolgsversprechende Tätigkeiten
 - Beruhigung
 - Entspannung



1. Definition und Hintergrund

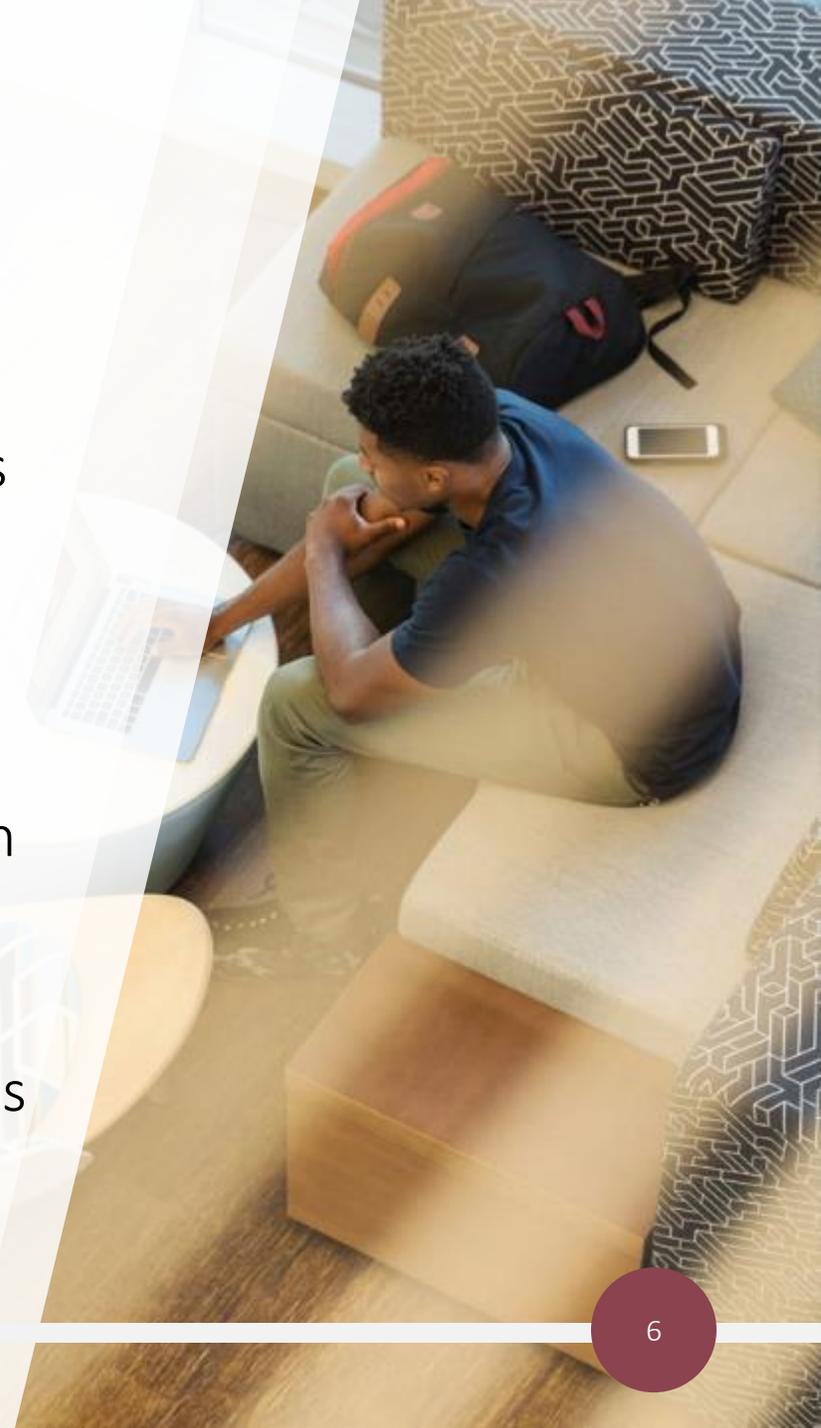
- Langfristig führt häufiges Aufschieben zu negativen Gefühlen und Gedanken, wie z.B.:
 - Stress,
 - Druck,
 - Angst etwas nicht (mehr) zu schaffen,
 - Scham,
 - Bewertungs- oder Versagensangst und Selbstabwertung



1. Definition und Hintergrund

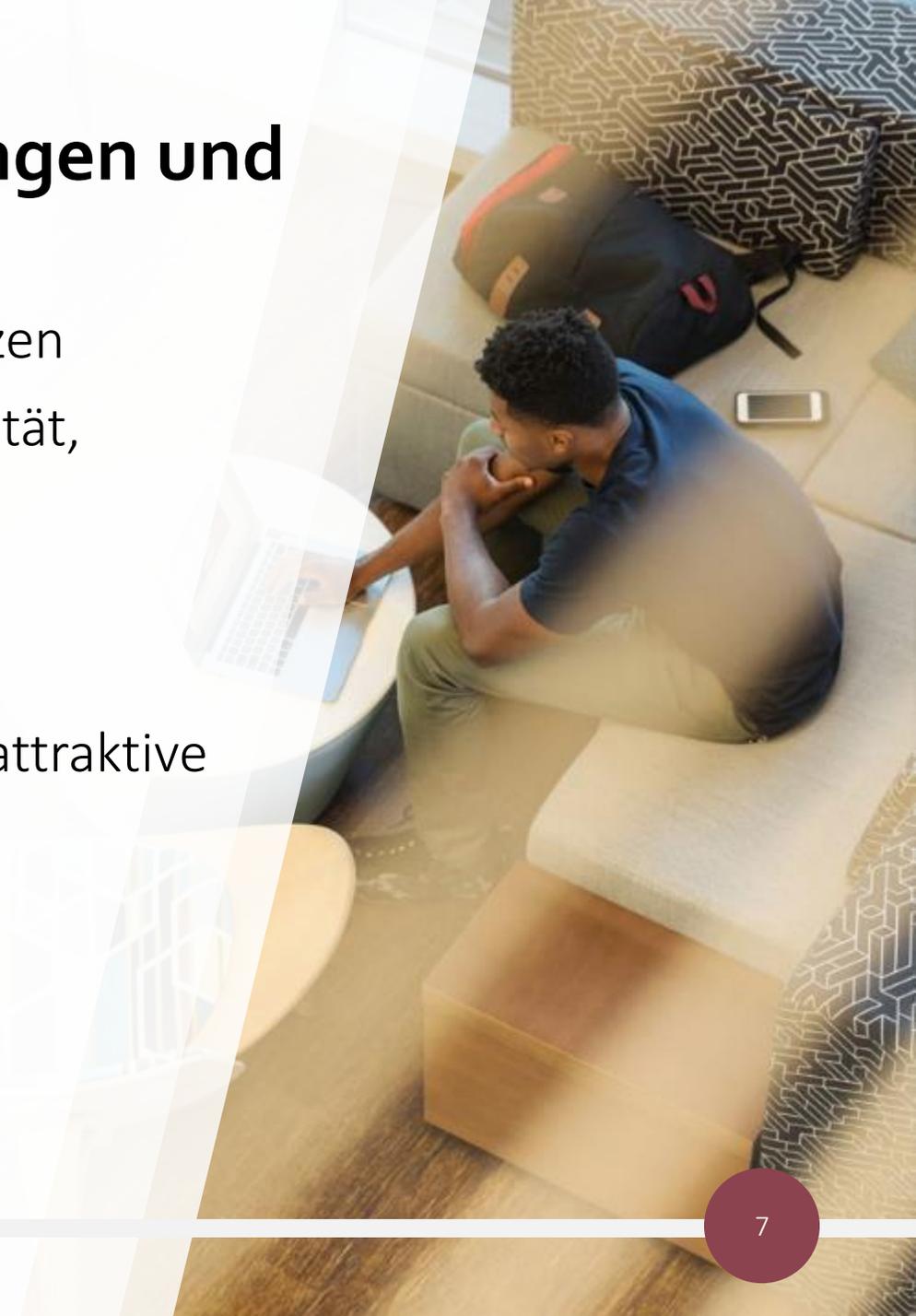
Chronisches Aufschieben:

- Betroffene haben mehrfach die Lernerfahrung gemacht, dass negative Gefühle/ Gedanken kurzfristig in ihrer Intensität nachlassen, wenn sie aufschieben
 - Sie erfahren wenig langfristige Verstärkung/ Belohnung durch die erfolgreiche Erledigung der unangenehmen Aufgaben
- Lernerfahrung verfestigt sich und Aufschieben wird künftig als Bewältigungsstrategie genutzt



2. Prokrastinationsfördernde Bedingungen und Gedanken

- Unsichere oder zeitlich zu weit entfernte Konsequenzen
- Aversivität der Aufgabe (Wichtigkeit, Länge, Komplexität, Schwierigkeit, Langeweile)
- Lernerfahrung
- Ablenkender Arbeitsplatz
- Häufige Störungen/ mangelnde Abschirmung gegen attraktive alternative Tätigkeiten
- Versagens- oder Bewertungsangst
- Demoralisierung durch unrealistische Planung
- Unklarheit bezüglich des Vorgehens



2. Prokrastinationsfördernde Bedingungen und Gedanken

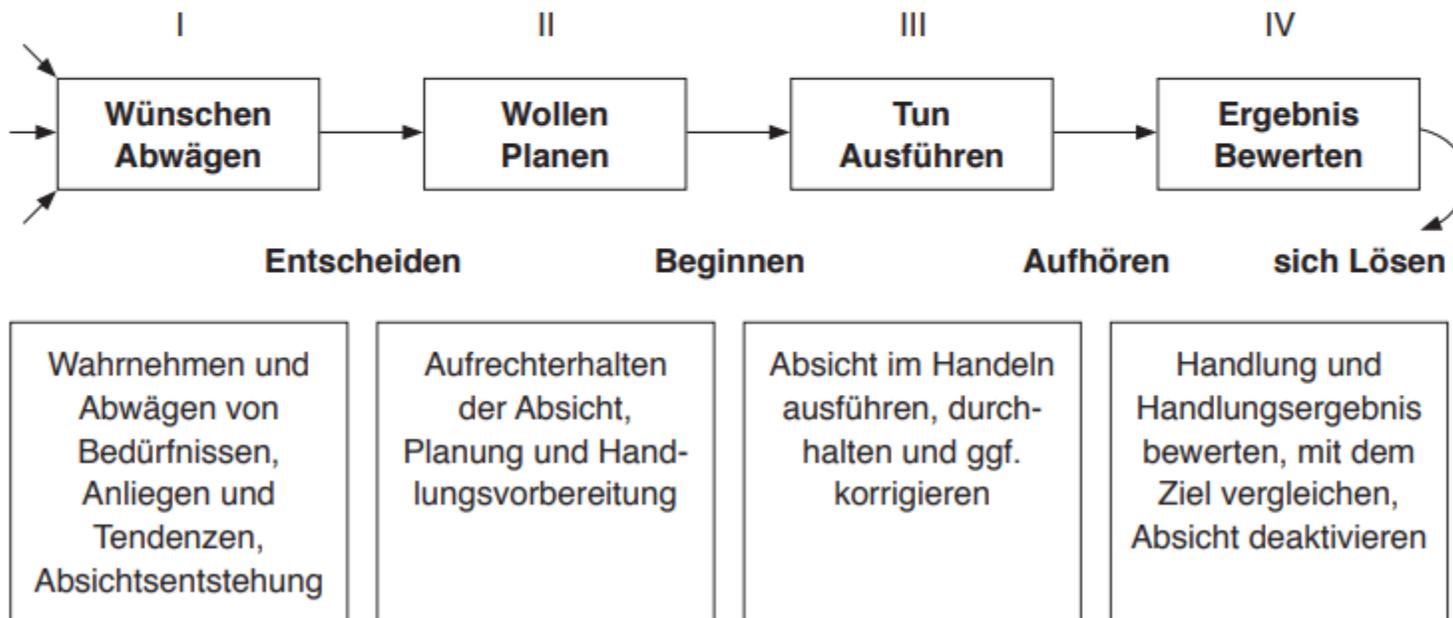
- „Ich kann nur unter Druck arbeiten!“
- „Wenn ich erstmal an der Aufgabe sitze, wird es ganz schnell gehen!“
- „Zum Schreiben muss ich in der richtigen Stimmung sein.“
- „Diese Aufgabe ist zu langweilig, das halte ich nicht aus.“
(Verringerte Frustrationstoleranz)
- „Ich schaffe eh nicht mehr alles, dafür ist es auch zu spät!“
(Dichotomes Denken)



3. Umgang mit Prokrastination

Rubikonmodell (nach Heckhausen und Gollwitzer)

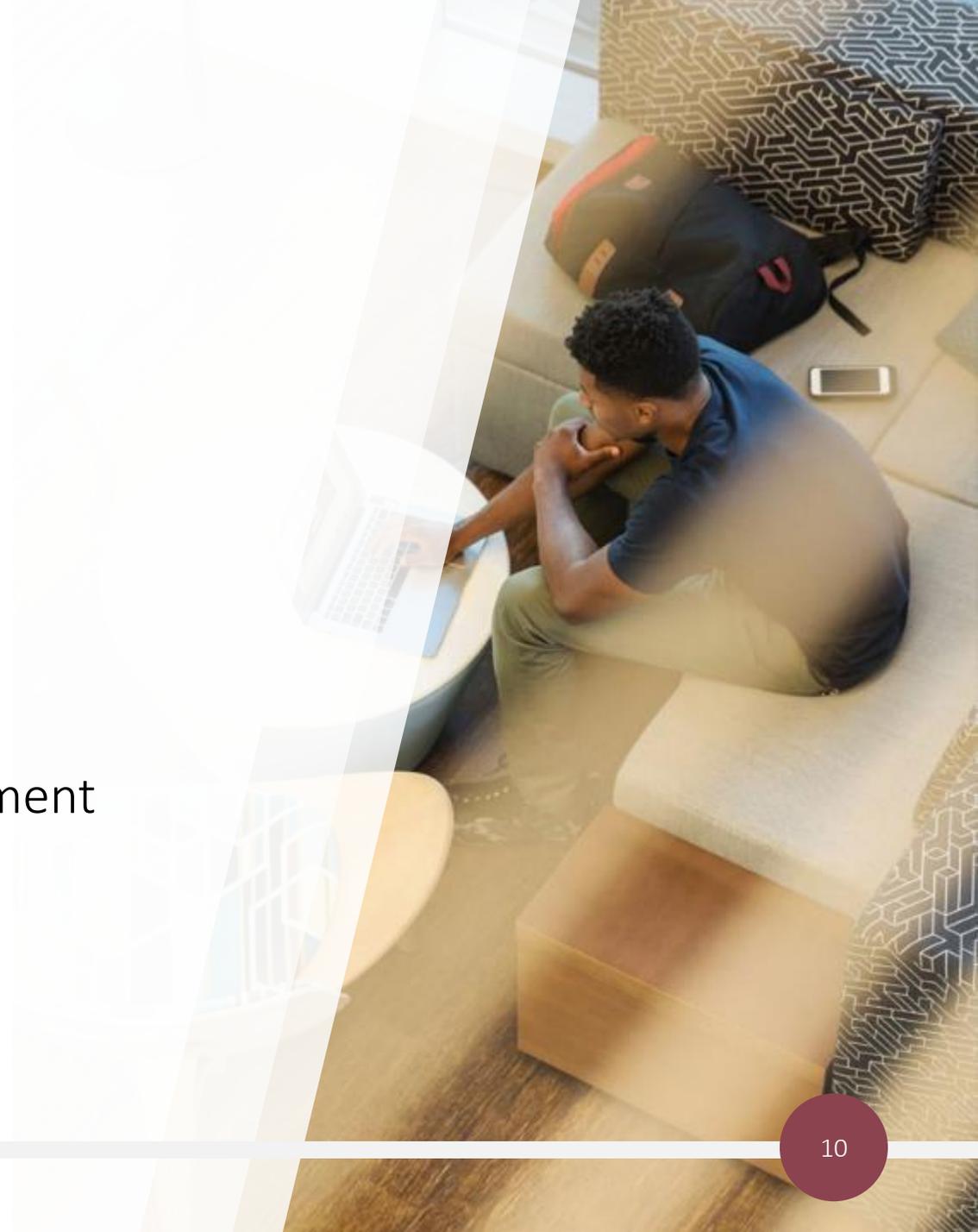
Entstehung und Verwirklichung von Absichten in verschiedenen Handlungsphasen



3. Umgang mit Prokrastination

Hauptbausteine:

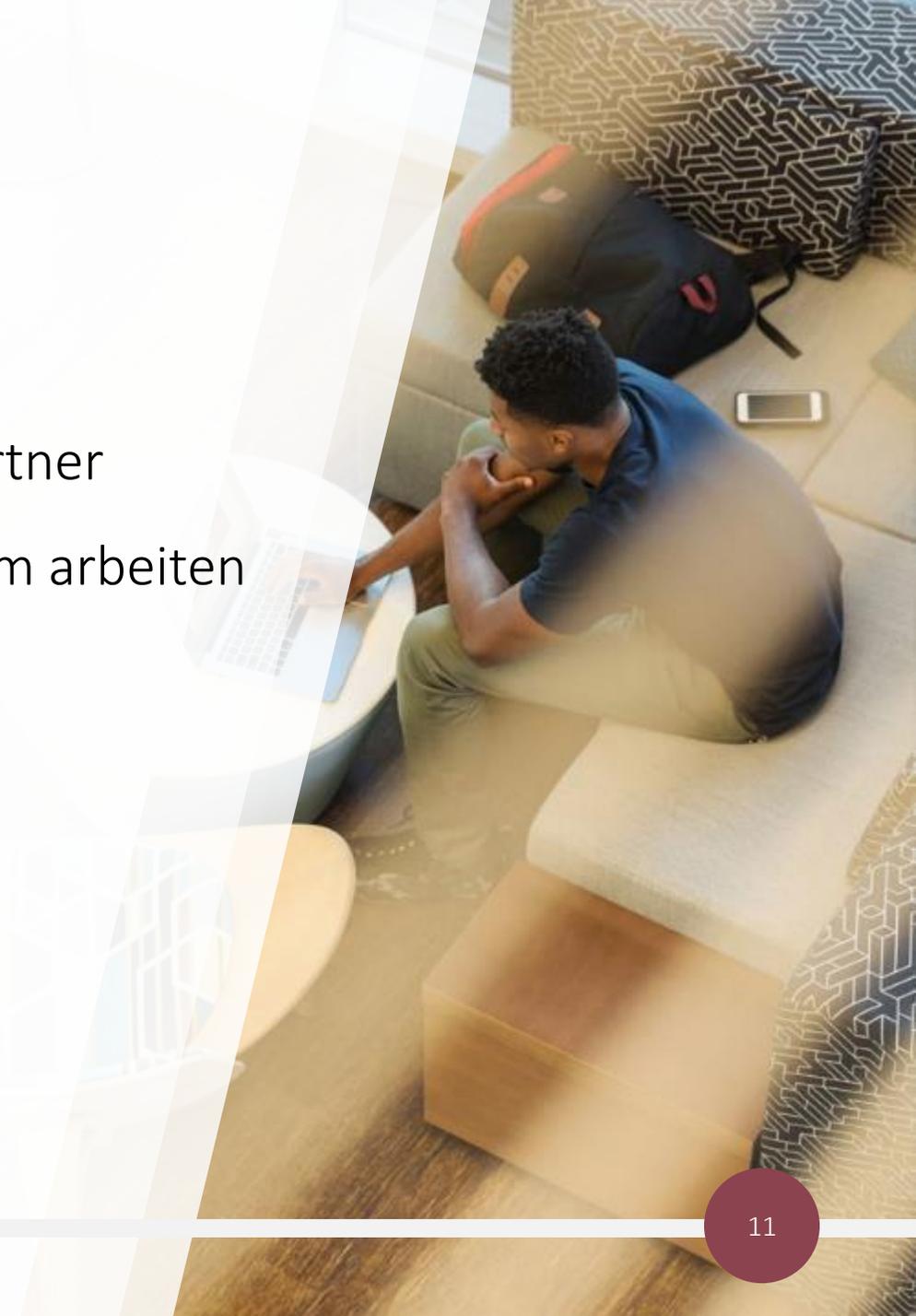
1. Klares Ziel
2. Realistisch Planen
3. Pünktlich Beginnen
4. Arbeitszeitrestriktion und Bedingungsmanagement



3. Umgang mit Prokrastination

Impulse für die „schnelle Hilfe“:

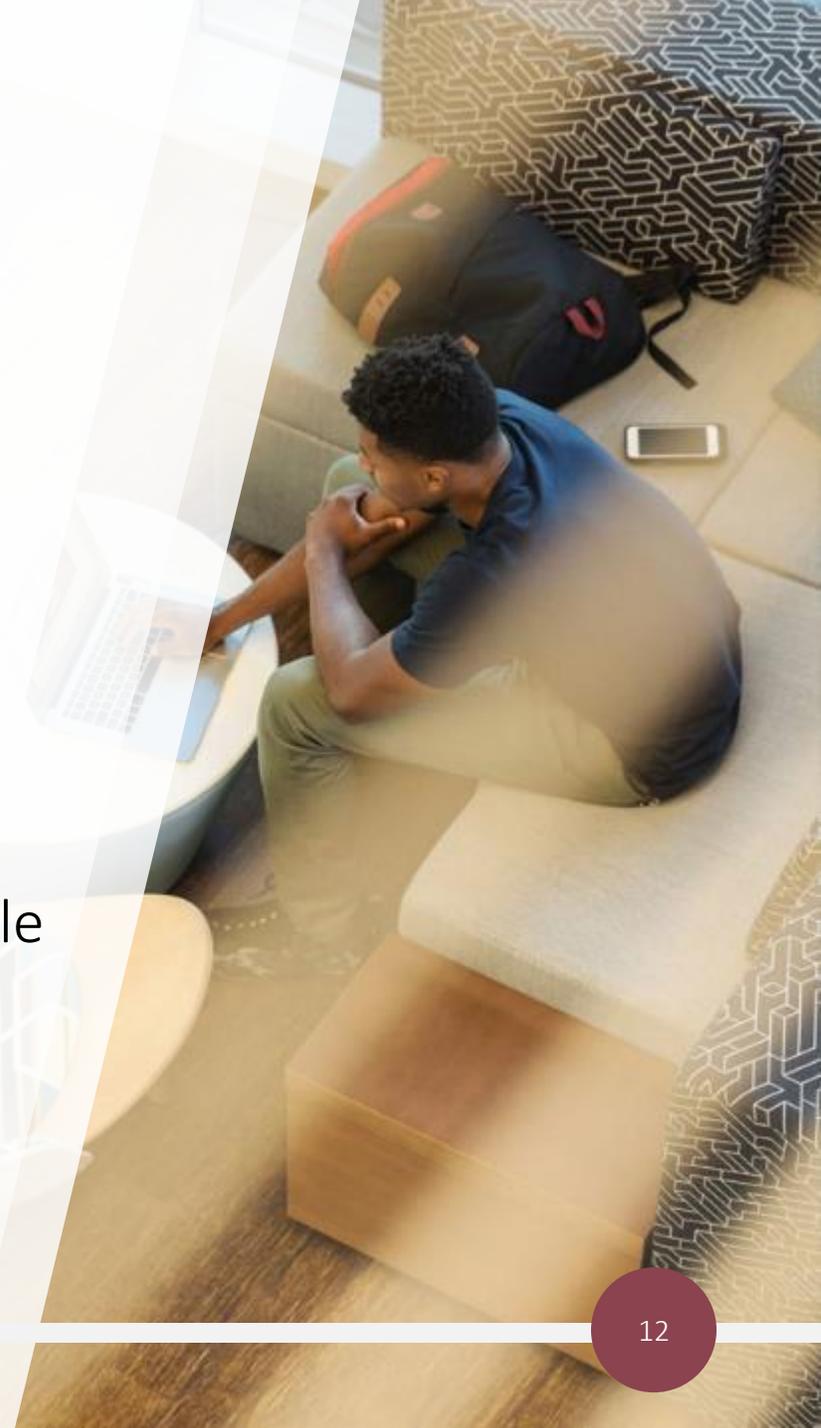
1. Mit Freunden arbeiten → mit einem schnelleren Partner arbeiten, an einem anderen Ort arbeiten, gemeinsam arbeiten
2. Studybuddy (Merve) – Youtube
3. Mynoise App (Hintergrundgeräusche)
4. Vor Beginn Gehirn „aufwärmen“ → Sodoku, Rätsel
5. Austausch zum Tag : „geteiltes Leid ist halbes Leid“



3. Umgang mit Prokrastination

Impulse für die „schnelle Hilfe“:

6. Routinen schaffen / Anfangszeiten
7. Dokumentieren / Visualisieren des Prozesses → Logbuch
8. Aufschreiben ablenkender Gedanken
9. Stempel sammeln → Belohnungen / Zeit für Hobbies, soziale Belohnung (Auswertungen in kleinen Gruppen)



3. Umgang mit Prokrastination

Buchempfehlung:

Blackout, Bauchweh und kein' Bock

Therapie und Coaching bei Prüfungsangst,

Prokrastination und Leistungsdruck

von Timo Nolle



A group of four students are sitting around a table in a library, engaged in a discussion. A young man in a grey t-shirt is smiling and looking towards a young woman with glasses who is holding a document. Another young woman is looking at a laptop on the table, and a fourth student is partially visible in the foreground. The background is filled with bookshelves. The image has a semi-transparent blue overlay on the left side.

Fragen?

...Unklarheiten, Anmerkungen, Anregungen?

4. Quellen

Höcker, A., Engberding, M., & Rist, F. (2017). *Prokrastination: ein Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens* (Vol. 69). Hogrefe Verlag.

Nolle, T. (2021). *Blackout, Bauchweh und kein'Bock: Therapie und Coaching bei Prüfungsangst, Prokrastination und Leistungsdruck*. Carl-Auer Verlag.

VIELEN DANK!



M. Sc. – Psych. Sophie Musliu



Sophie.musliu@studentenwerk-magdeburg.de



www.studentenwerk-magdeburg.de/soziales/psb/