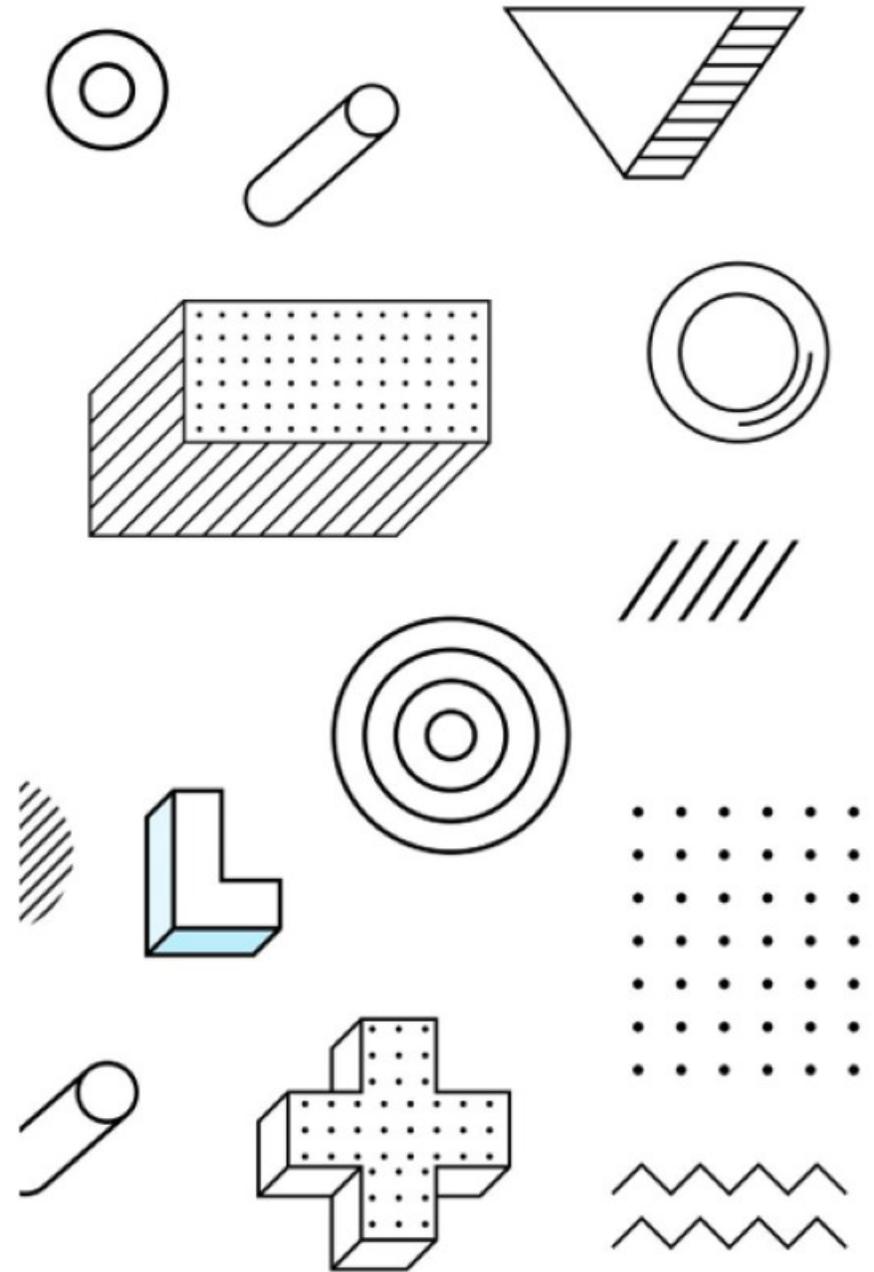


# Workshop Prokrastination

Dipl. Psych. Mareen Eisenblätter

23.11.2021



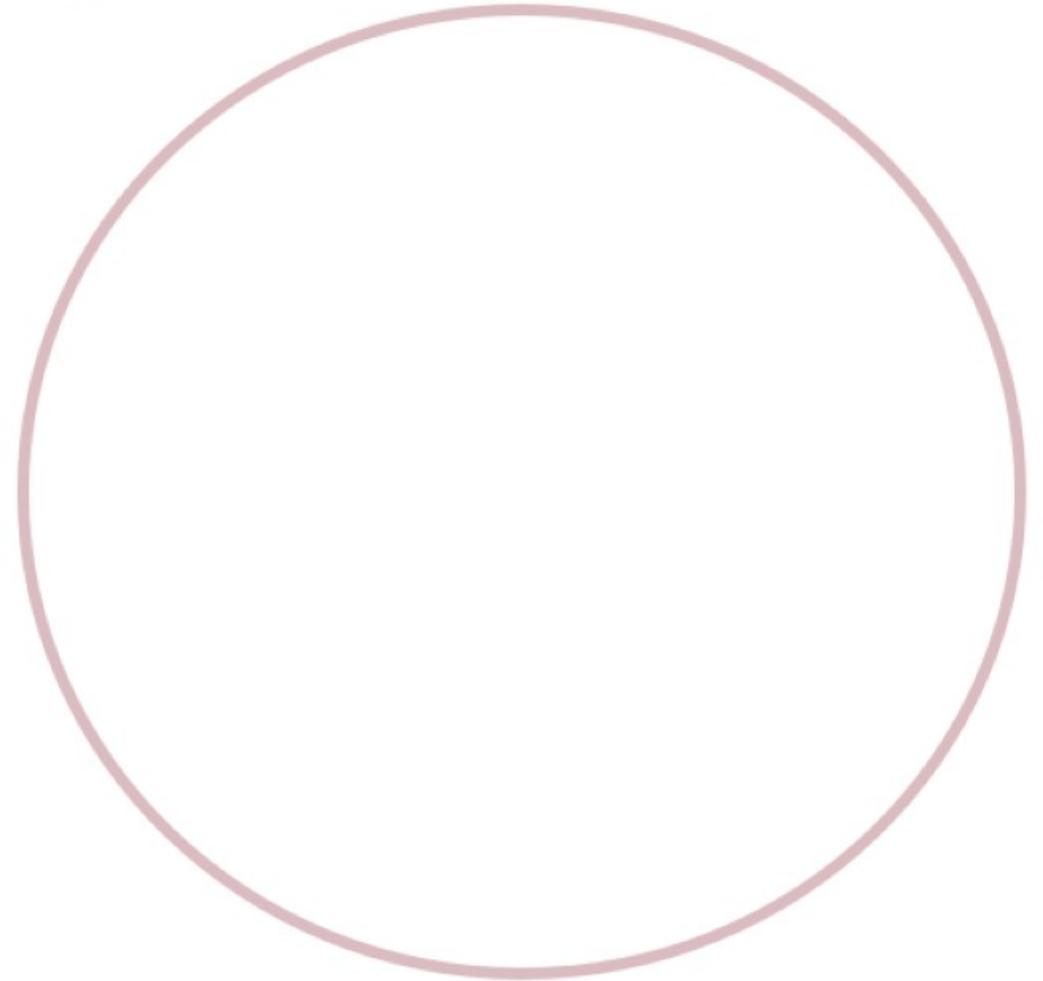
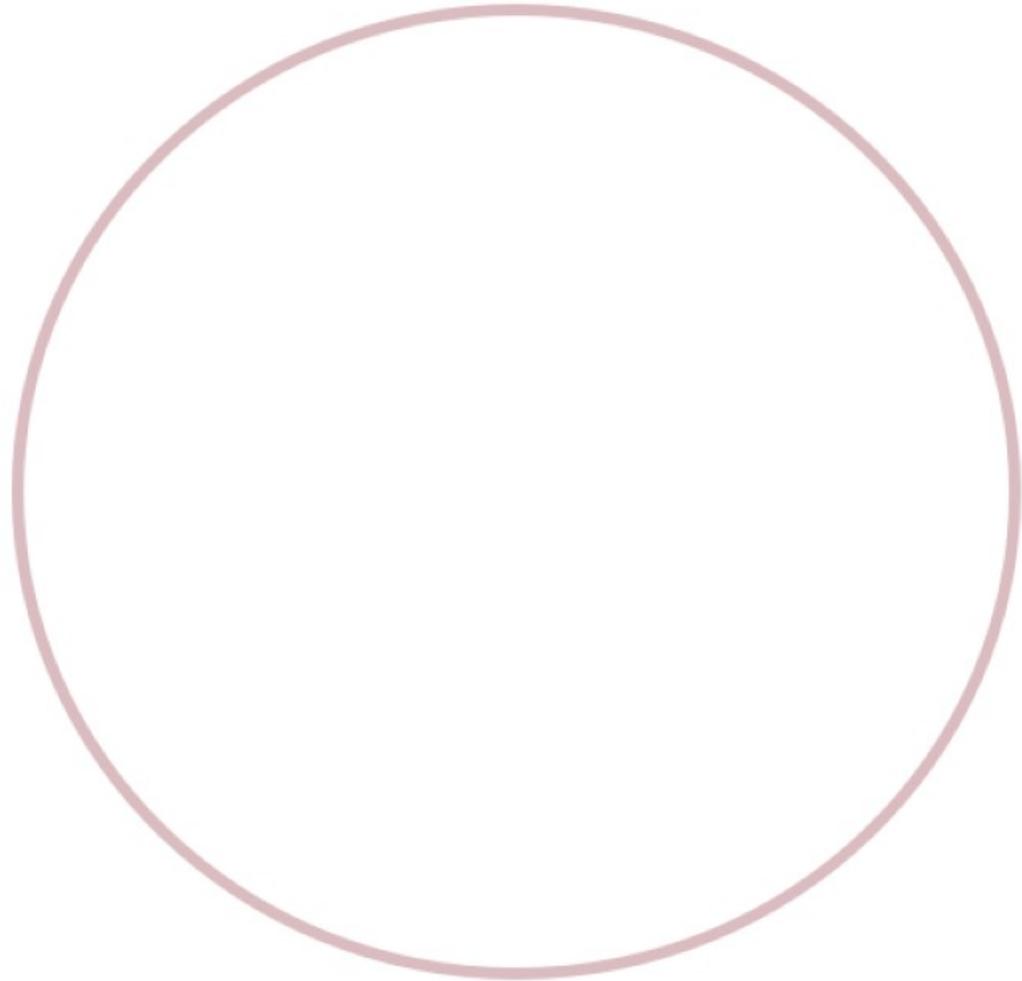
# Definition Prokrastination

- Aufschieben ist ein gelerntes Verhalten, das durch seine kurzfristigen Konsequenzen gesteuert wird
  - Verringerung von negativen Gefühlen und Gedanken, Zeit für attraktivere oder schneller und einfacher erfolgsversprechenden Tätigkeiten
- Langfristig führt häufiges Aufschieben zu negativen Gefühlen und Gedanken
  - Stress, Druck, Angst etwas nicht (mehr) zu schaffen, Scham, Bewertungs- und Versagensangst und Selbstabwertung

# Definition Prokrastination

- Im Falle des chronischen Aufschiebens haben die Betroffenen mehrfach die Lernerfahrung gemacht, dass negative Gefühle und Gedanken kurzfristig in ihrer Intensität nachlassen, wenn sie aufschieben.
- Sie erfahren wenig langfristige Verstärkung oder Belohnung durch die erfolgreiche Erledigung der unangenehmen Aufgaben, sodass sich die Lernerfahrung verfestigt und das Aufschieben auch in Zukunft mit höherer Wahrscheinlichkeit als Bewältigungsstrategie eingesetzt wird.

# Übung



# Typische prokrastinationsfördernde Bedingungen

- Unsichere oder zeitlich zu weit entfernte Konsequenzen
- Aversivität der Aufgabe (Durch Wichtigkeit, Länge, Komplexität, Schwierigkeit oder unzumutbare Langeweile der Aufgabe)
- Lernerfahrung „Wenn ich mich mit einer solchen Aufgabe konfrontiere, fühle ich mich schlecht!“
- Ablenkender Arbeitsplatz
- Häufige Störungen oder mangelnde Abschirmung gegen attraktive alternative Tätigkeiten

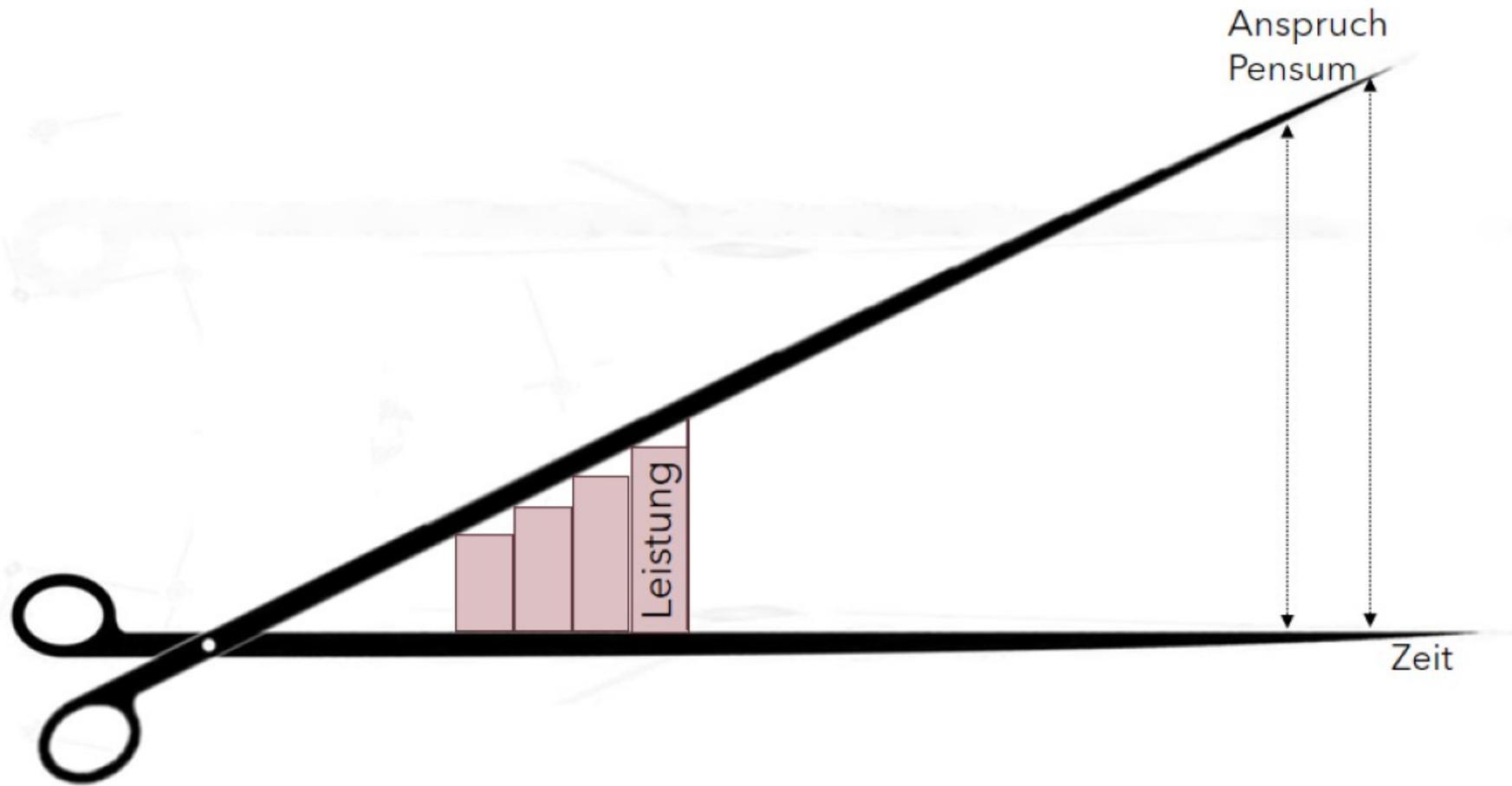
# Typische prokrastinationsfördernde Bedingungen

- Versagens- und Bewertungsangst, Angst den Ansprüchen nicht zu genügen  
→ oft zusammen mit einem überhöhten Anspruch an das Ergebnis, entweder grundsätzlich oder aufgrund früheren Aufschiebens
- Befürchtung „Die Arbeit könnte meine Kompetenzen nicht widerspiegeln!“
- Fehlender Gelegenheitsvorsatz (eher „Es wäre gut, wenn ich den Keller aufräumen würde.“)
- Unklarheit bezüglich des Vorgehens
- Demoralisierung durch unrealistische Planung, die nach der ersten Gelegenheit schon nicht mehr passt

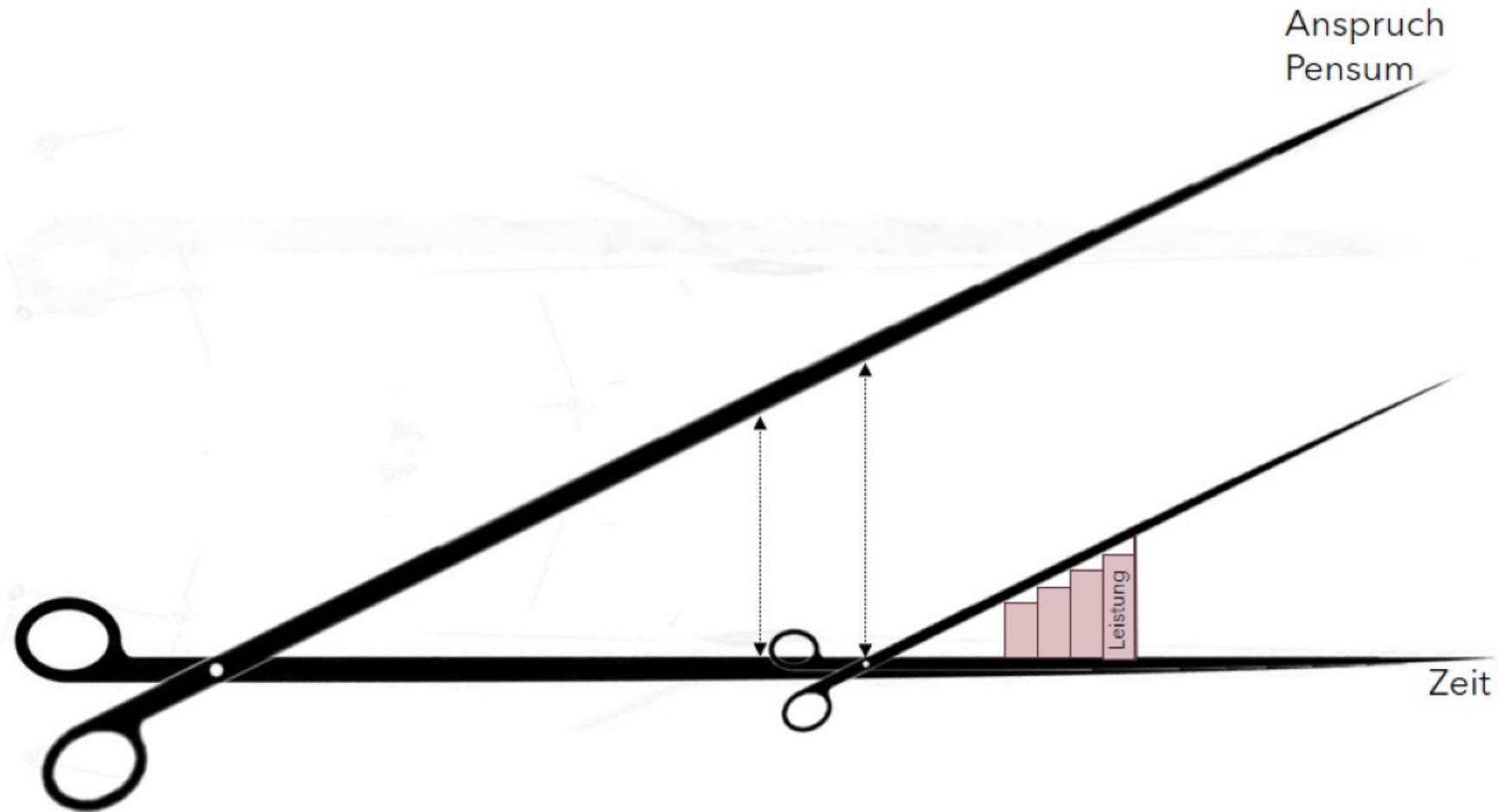
## Typische prokrastinationsfördernde Überzeugungen und Kognitionen sind:

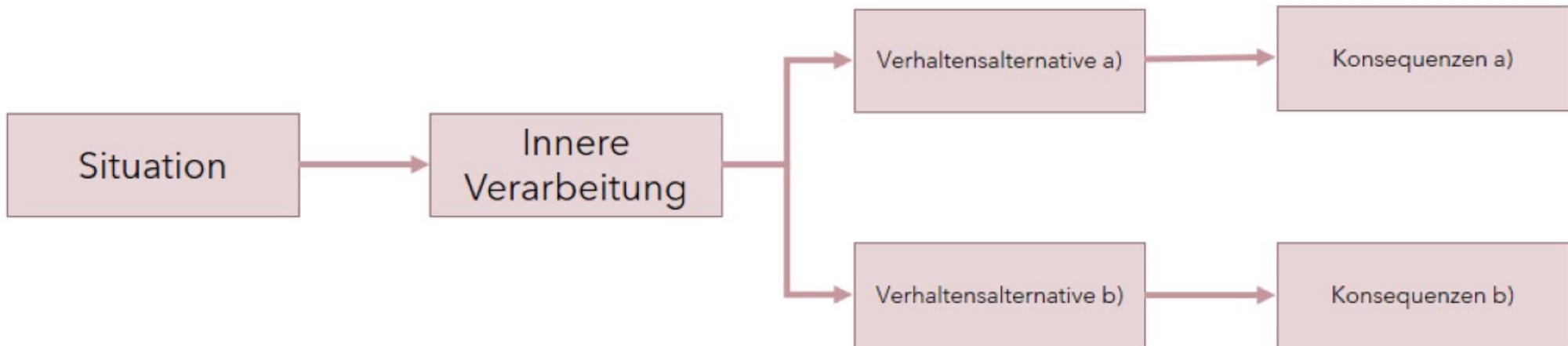
- „Ich kann nur unter Druck arbeiten!“
- „Wenn ich erstmal an der Aufgabe sitze, wird es ganz schnell gehen!“
- „Zum Schreiben muss ich in der richtigen Stimmung sein.“
- „Diese Aufgabe ist zu langweilig, das halte ich nicht aus.“ (Verringerte Frustrationstoleranz)
- „Ich schaffe eh nicht mehr alles,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

# Prokastinationsschere

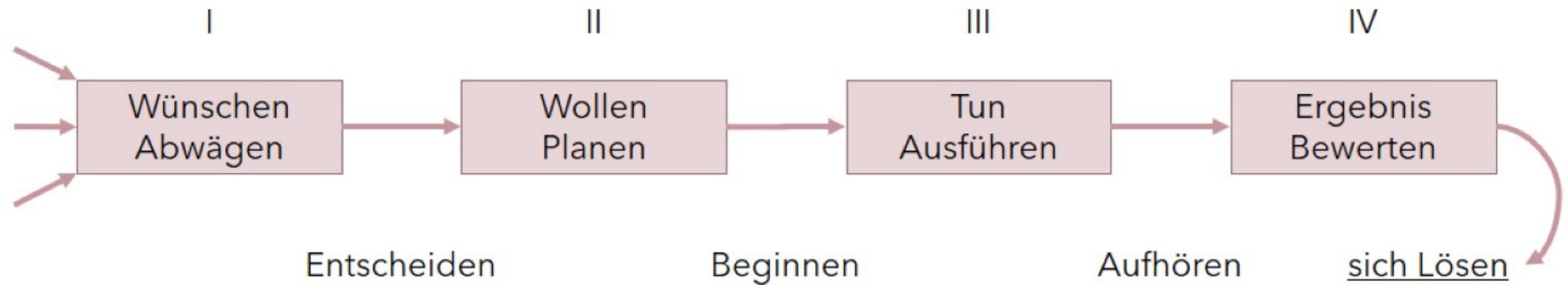


# Prokastinationsschere





# Rubikonmodell



# Treppenmodell

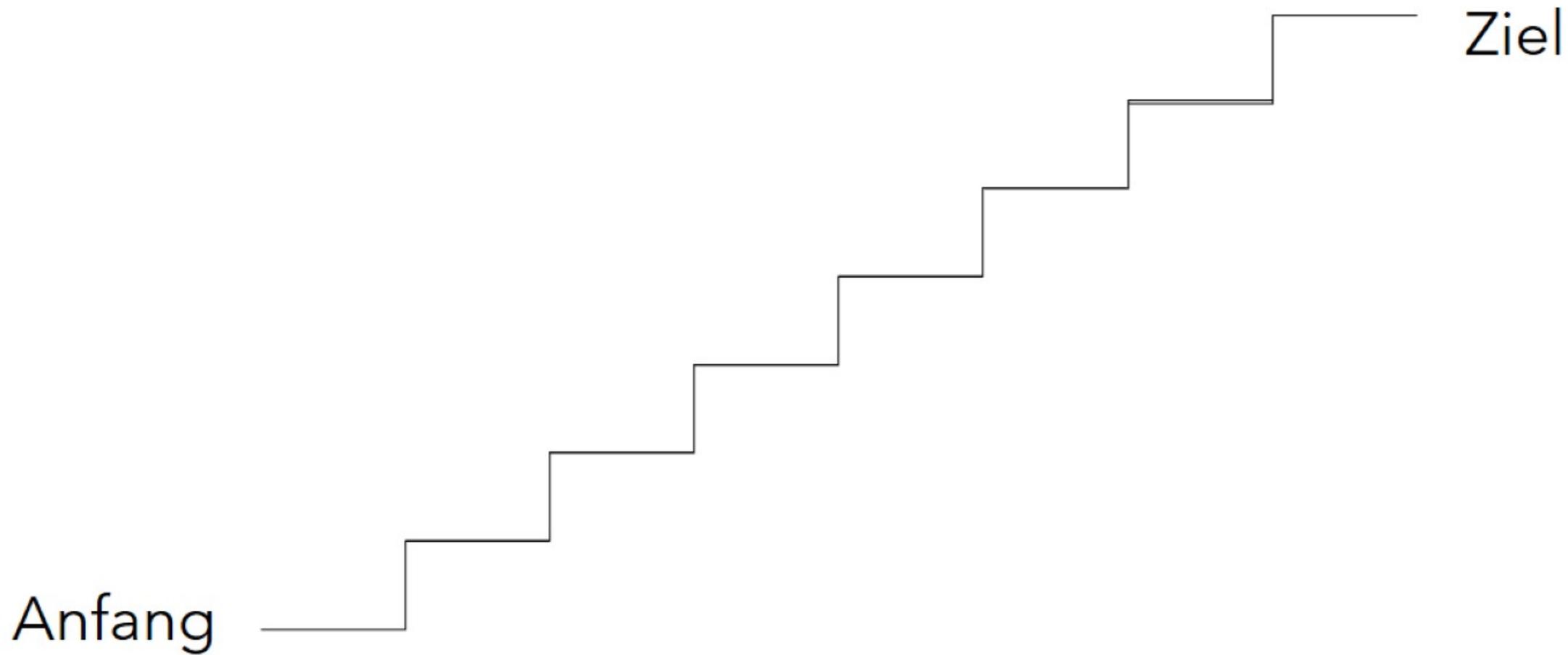
Ziel

# Treppenmodell

Ziel

Anfang

# Treppenmodell



# Treppenmodell



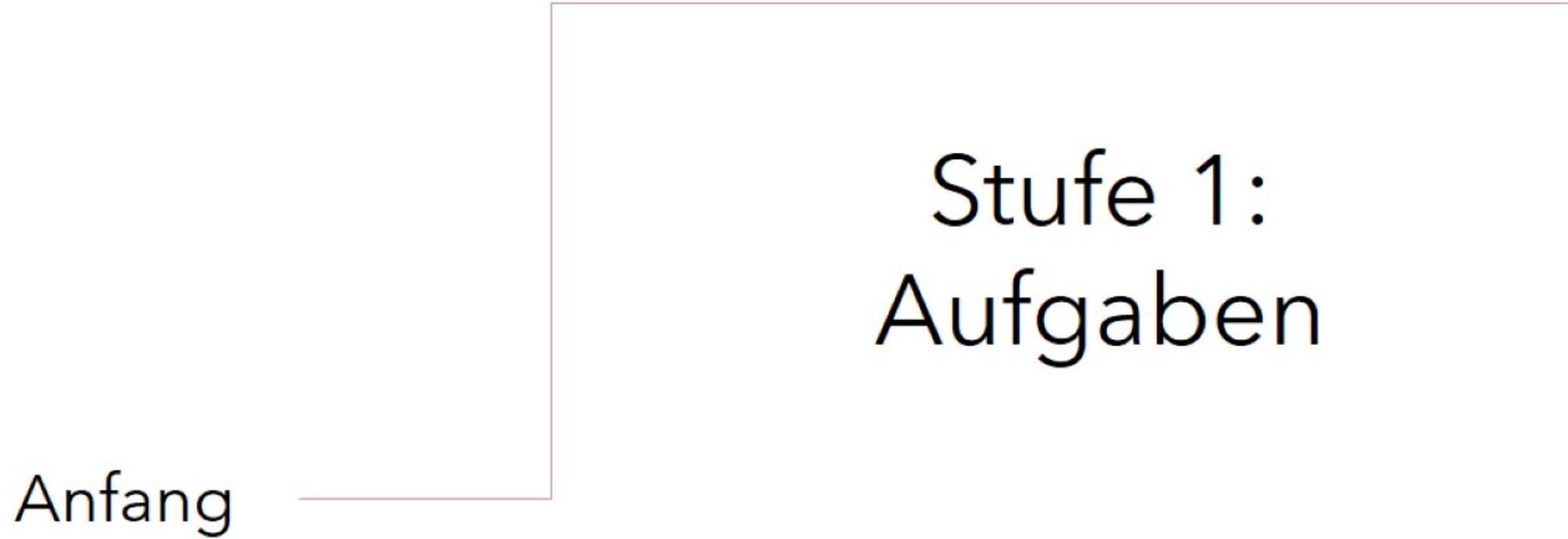
Anfang

The diagram consists of a right-angled corner formed by a vertical line on the left and a horizontal line on the top. The word 'Anfang' is centered within the space defined by these lines. A short horizontal line segment extends from the bottom-left corner of the corner towards the left edge of the slide.

# Treppenmodell

Stufe 1:  
Aufgaben

Anfang

The diagram illustrates the first step of a staircase model. It features a large, empty rectangular box on the right side. To the left of the box, the word 'Anfang' is written. A thin horizontal line extends from 'Anfang' to the left edge of the box. From the top-left corner of the box, a thin vertical line goes up, then a thin horizontal line goes right across the top of the box, and finally a thin vertical line goes down to the top-right corner of the box, forming an L-shaped frame that encloses the text 'Stufe 1: Aufgaben'.

# Treppenmodell

Stufe 1

Stufe 2:  
Arbeitsplatz

# Treppenmodell

Stufe 2

Stufe 3:  
Arbeitszeit

# Treppenmodell

Stufe 3

Stufe 4:  
Motivation

# Treppenmodell

Stufe 5:  
Umgang mit  
Störungen

Stufe 4

# Treppenmodell

Stufe 6:  
Realistische Zielstellung

Stufe 5

# Treppenmodell

The diagram illustrates a staircase model with two steps. The first step is labeled 'Stufe 6' and is positioned at the bottom left. A horizontal line extends from 'Stufe 6' to the right, then a vertical line goes up to the top of a rectangular box. Inside this box, the text 'Stufe 7: Belohnungen' is centered. A horizontal line extends from the top of the box to the right, ending at the top right corner of the diagram.

Stufe 7:  
Belohnungen

Stufe 6

# Treppenmodell

Stufe 7

Stufe 8:  
Anker

# Treppenmodell

Stufe 8

