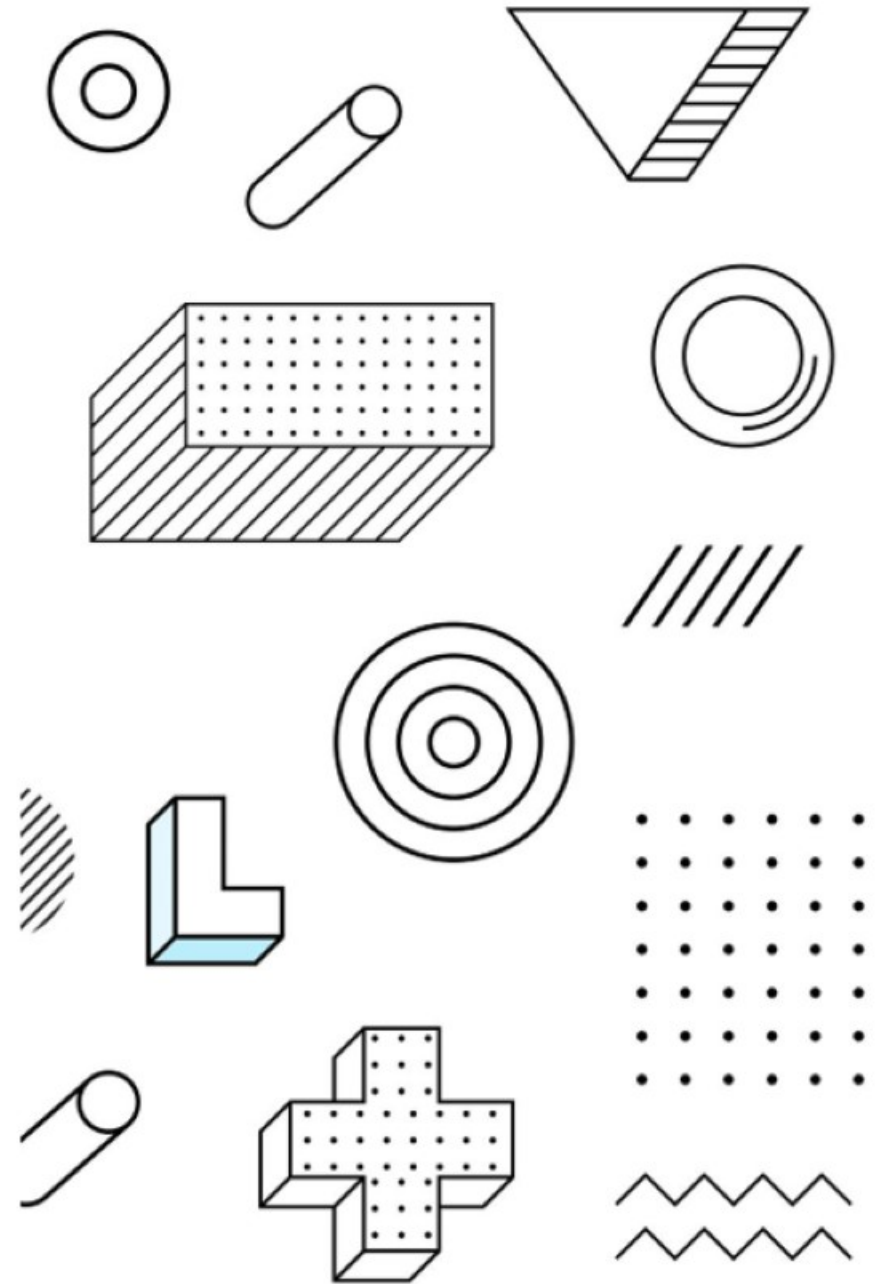


# Workshop Prokrastination

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

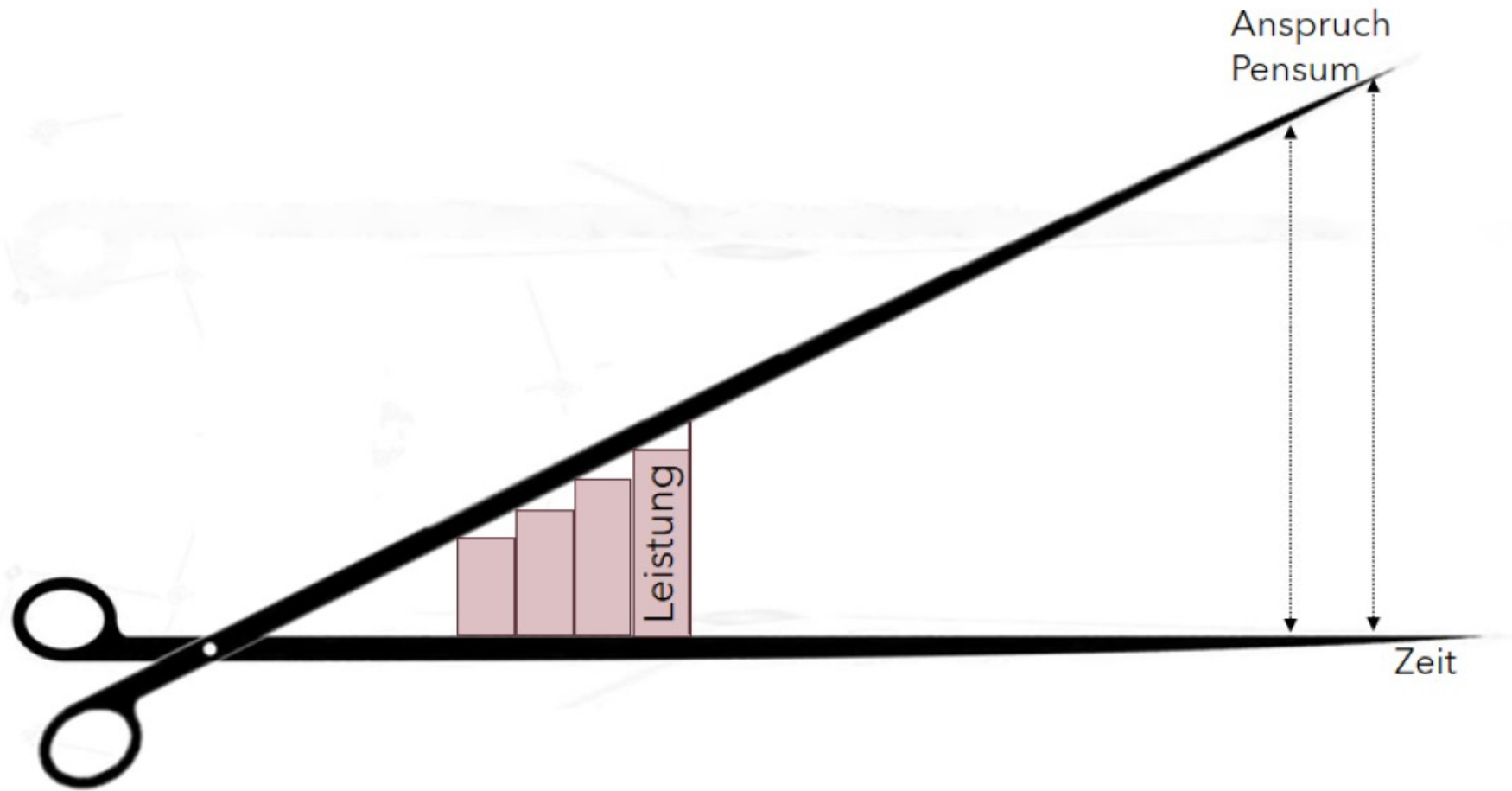
# Typische prokrastinationsfördernde Bedingungen

- 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:

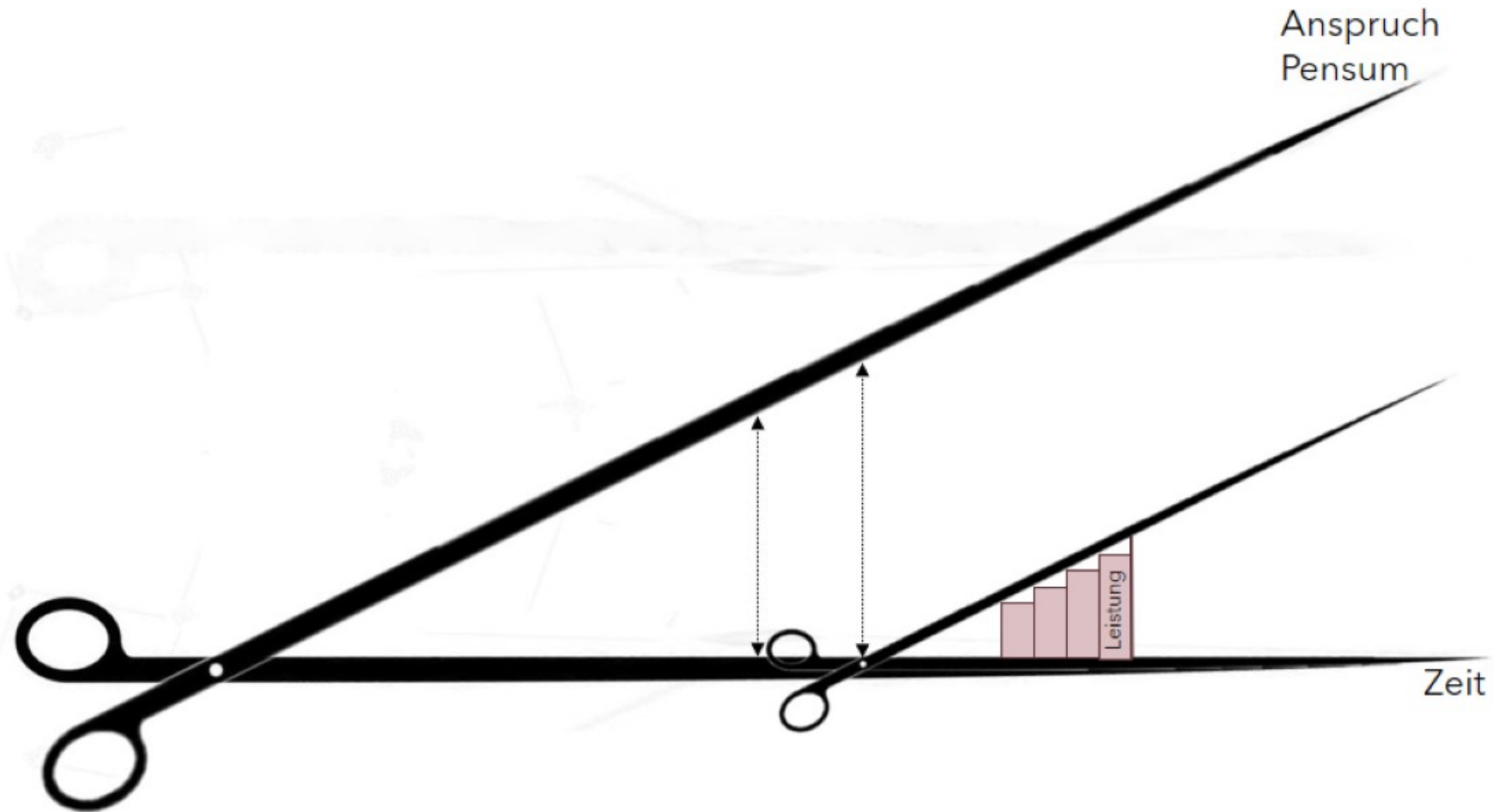
- „Ich kann nur unter Druck arbeiten!“
- „Wenn ich erstmal an der Aufgabe sitze, wird es ganz schnell gehen!“
- „Zum Schreiben muss ich in der richtigen Stimmung sein.“
- „Diese Aufgabe ist zu langweilig, das halte ich nicht aus.“ (Verringerte Frustrationstoleranz)
- „Ich schaffe eh nicht mehr alles,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

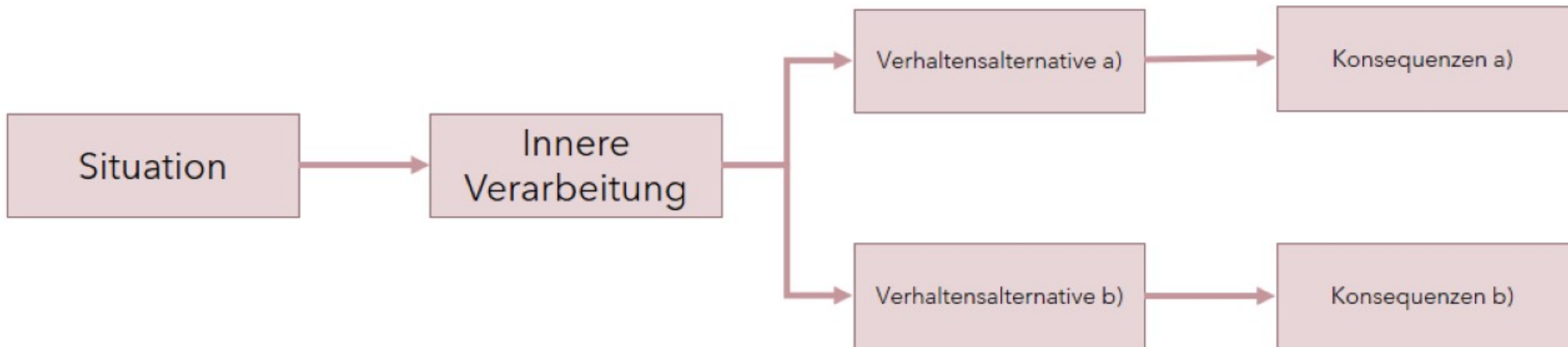
# Prokastinationsschere



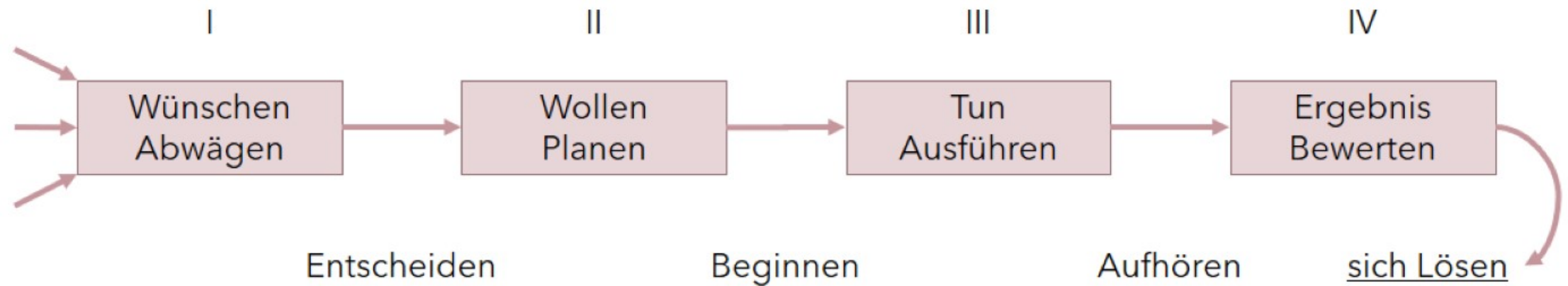


# Prokastinationsschere





# Rubikonmodell



# Treppenmodell

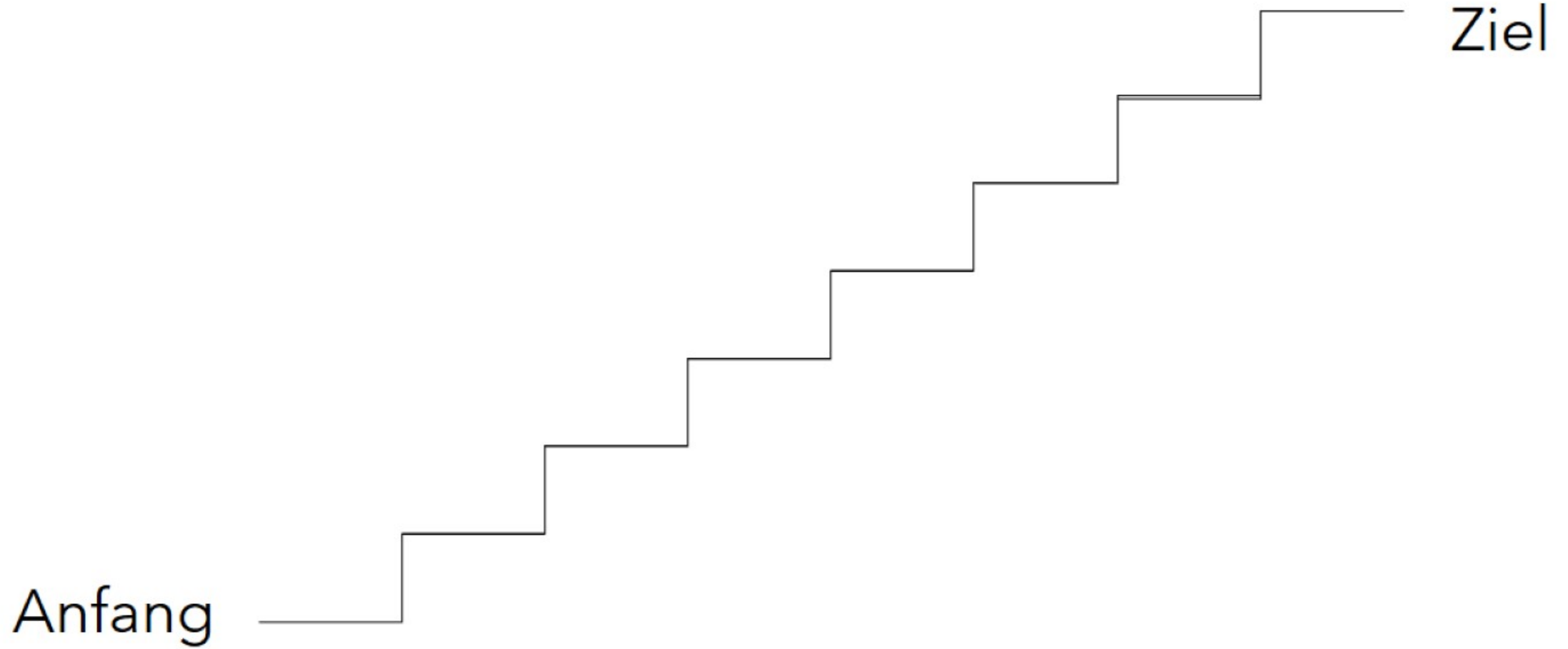
Ziel

# Treppenmodell

Ziel

Anfang

# Treppenmodell



# Treppenmodell



Anfang

The diagram consists of a large, empty rectangular box with a thin red border. The word 'Anfang' is centered within this box. A horizontal line extends from the top-right corner of the box to the right edge of the slide. A vertical line extends from the bottom-left corner of the box down to the bottom edge of the slide. A short horizontal line segment is located at the bottom-left corner of the box, extending to 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, representing the task area for 'Stufe 1: Aufgaben'. A horizontal line extends from the left edge of this box to the word 'Anfang' (Start) on the left. A vertical line extends from the top edge of the box to the top of the slide, and another vertical line extends from the bottom edge of the box to the bottom of the slide, forming a U-shape that frames the task area.



# 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

Stufe 7:  
Belohnungen

Stufe 6

# Treppenmodell

Stufe 7

Stufe 8:  
Anker

# Treppenmodell

Stufe 8

