



Prokrastination (= pathologisches Aufschieben)

Sei es das Lernen für die nächste Prüfung, der anstehende Aufsatz oder das Fertigstellen der Abschlussarbeit: Nur, weil einem bewusst ist, dass es jetzt sinnvoll wäre, die ein oder andere Aufgabe zu bearbeiten, heißt das (leider) noch lange nicht, dass man dies auch tut. Das Aufschieben von Arbeiten und Aufgaben ist weit verbreitet – besonders im Studium, wo man sich häufig das erste Mal wirklich selbstorganisieren und motivieren muss und keiner so genau schaut, was und wann man etwas tut oder eben auch nicht. So legen Untersuchungen nahe, dass bis zu 95% der Studierenden gelegentlich ihre Aufgaben rund um die Leistungen und Organisation ihres Studiums aufschieben. Bedeutsame Arbeitsstörungen betreffen zwischen 14-21% der Studierenden. Sofern Sie auch zu diesem Kreis der pathologisch Aufschiebenden gehören, sind Sie zumindest nicht alleine.

Prokrastination als Resultat eines Zielkonflikts

Per Definition widerspricht Prokrastination den eigenen Zielen. Man schiebt sozusagen eine Tätigkeit auf, obwohl man sich damit selbst schadet. Tatsächlich ist es ja aber oft eher ein Konflikt zwischen unterschiedlichen Zielen: Gebe ich mich Ablenkungen hin oder bleibe ich konzentriert auf meine Aufgabe bzw. gehe ich kurzfristigen Vergnügungen nach oder lerne ich für meine Prüfung? Der Mensch neigt leider häufig dazu, seine langfristigen Ziele kurzfristigen Befriedigungen unterzuordnen. Erfolgreiche Personen sind in der Lage, Durststrecken in Kauf zu nehmen, wenn am Ende eine größere Belohnung auf sie wartet. Kennen Sie den Marshmallow-Test? Ansonsten schauen Sie ruhig mal (→ https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ). Sind Sie ein Kind, das mit einem Marshmallow vor der Nase warten kann, um ein zweites zu erhalten, oder essen Sie drauf los? Wenn man kurzfristigen Verlockungen widerstehen kann, fällt es einem auch leichter, konzentriert zu lernen, selbst wenn es unliebsam ist und der Ertrag in ferner Zukunft liegt. Die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub ist eng mit Selbstdisziplin verknüpft, aber sie hat nichts mit mangelnder Intelligenz zu tun. Es handelt sich vielmehr um eine psychische Fähigkeit, seine Impulse zu kontrollieren, Frustrationen und Spannungen auszuhalten und sein Handeln an den eigenen Zielen auszurichten.

Zur **Überwindung von Prokrastination** gibt es viele Möglichkeiten. Zum einen kann man an inneren Einstellungen arbeiten und die eigene Motivation und Haltung überdenken, zum anderen kann man eher die Rahmenbedingungen der Situation optimieren und die eigene Arbeitsorganisation und Strukturierung verbessern. Psycholog/-innen unterscheiden hier die Motivation (= der Antrieb, warum will ich etwas?) und die Volition (= zielgerichtete Steuerung, wie setze ich es um?). Beides ist zentral dafür, dass ein Entschluss für eine Handlung gefasst wird und diese dann auch in die Tat umgesetzt wird:

- **Motivation - Arbeitshaltung:** Überlegen Sie sich gut, warum diese unliebsame anstehende Aufgabe Ihnen wichtig ist. Hilfreich ist es, wenn Sie viele oder gute Gründe haben, diese zeitnah umzusetzen, auch wenn dies mit einem gewissen Verzicht oder Unlust verbunden ist, da andere (möglicherweise freudigere) Aktivitäten zurückgestellt werden. Um die Motivation zu erhöhen, planen Sie schöne Aktivitäten neben den Arbeitszeiten fest ein und überlegen Sie sich, was Sie sich nach Erreichen des Ziels gönnen wollen.
- **Volition - Arbeitsorganisation:** Stellen Sie einen Plan auf, bei dem die Arbeit in Teilschritte zerlegt und ein Zeitraum für die Erledigung bestimmt wird. Berücksichtigen Sie dabei Ihre individuellen Vorlieben und (teils biologischen) Prädispositionen: Wann arbeiten Sie am produktivsten? Wenn Sie eher Eule als Lerche sind, zwingen Sie sich nicht, früh morgens aufzustehen. Fragen Sie sich: Lerne ich am besten in leiser Umgebung oder brauche ich den Austausch? Lasse ich mich leicht ablenken? Dann gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz entsprechend. Berücksichtigen Sie Pufferzeiten, Entspannung und Ausgleich. Nur realistische Pläne werden erfolgreich umgesetzt und sind nicht schon vorher zum Scheitern verurteilt.

Tieferliegende Konfliktthemen

Manchmal scheitert aber auch jeder noch so gute Plan an inneren Ambivalenzen über die eigenen Prioritäten, dysfunktionalen Versagensängsten oder perfektionistischen Ansprüchen. Falls die obigen Punkte bereits beachtet wurden, es sich aber trotzdem irgendetwas in einem gegen die Umsetzung der scheinbar rational sinnvollen Tätigkeiten sträubt, gehen wir in der Beratung von inneren (teils unbewussten) Konflikten aus. Das Aufschieben hat möglicherweise eine Funktion, einen Sinn, den es zu verstehen gilt, bevor es sich auflösen lässt. Es kann sich dabei sowohl um Widerstände gegen eigene innere Ängste handeln, aber auch um Widerstände gegen (vermeintliche) Erwartungen aus dem Umfeld, die es tiefergehend zu hinterfragen gilt. Themen könnten hier z.B. die folgenden sein:

- Habe ich wirklich eine intrinsische (=durch innere Anreize) gesteuerte Motivation für mein Studium oder erfülle ich damit z.B. eher die Wünsche meiner Eltern oder meine Annahmen über die Erwartungen der Gesellschaft (=extrinsische Motivation, äußere Anreize)? Weiß ich überhaupt, was ich möchte oder muss ich mir über meine eigenen Ziele und (berufliche) Identität noch klarwerden?
- Oftmals steht das Aufschieben im starken Kontrast zu dem eigentlichen sehr hohen inneren (Leistungs-) Anspruch. Dies ist besonders der Fall, wenn der eigene Selbstwert stark an die eigene Leistung geknüpft ist. Schreibe ich die Klausur nur, wenn ich perfekt vorbereitet bin? Gebe ich die Arbeit nur ab, wenn ich sie für besonders gut halte? Wenn ich Aufgaben aufschiebe, sobald sie meinen Ansprüchen nicht gerecht werden, gibt es nur **entweder** das Ideal



oder das Scheitern - und wenig dazwischen. Möglicherweise lohnt es sich, nach einem gesunden Mittelweg zu schauen und auch die eigenen Ansprüche zu überprüfen.

- Das Abschließen einer Aufgabe und der Abschluss des Studiums ist immer eine Form der Trennung und eine Schwellensituation, nach welcher ein neuer Abschnitt beginnt. Dies kann mit Angst und Unsicherheit verbunden sein. Möglicherweise will ich einerseits mein Studium beenden, aber habe gleichzeitig auch Angst davor, auf eigenen Beinen zu stehen, mich aus einer (finanziellen) Abhängigkeit zu lösen, die Schwelle ins Berufsleben zu nehmen. Hierbei geht es um das eigene Selbstvertrauen, aber manchmal auch um eine erschwerte Ablösung vom Elternhaus. Wie kann ich selbstbewusst meinen Weg gehen?

Psychische Störungen

Prokrastination ist zunächst einmal ein Symptom, das einen stören kann, das aber noch nicht für sich genommen eine psychische Störung darstellt. Allerdings kann es auch im Rahmen verschiedener psychischer Störungen zu einem Aufschiebeverhalten kommen: Beispielsweise können Antriebslosigkeit und Schwierigkeiten, sich zu motivieren, Teil einer depressiven Entwicklung sein. Eine erhöhte Ablenkbarkeit und Konzentrationsstörungen spielen bei Formen des Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Syndroms (AD(H)S) eine Rolle. Auch andere Ängste, Zwänge und Suchtprobleme können zu einem pathologischen Aufschiebeverhalten beitragen.

Psychotherapeutische Beratung

Im Rahmen einer Beratung können wir gemeinsam ergründen, welche Schwierigkeiten hinter Ihrem Aufschiebeverhalten stecken. Die Ursachen sind oft vielfältiger als man denkt, dementsprechend gibt es auch verschiedene Ansatzpunkte etwas zu verändern. Manchmal helfen gezielte Arbeitsstrategien, eine Modifikation der Umgebungsfaktoren oder ein motivierendes Gespräch. An anderer Stelle stecken tiefergehende Fragen rund um die Themen Selbstwert, Identität, Ansprüche, Ziele und Ängste dahinter, die es zu ergründen gilt.

Literatur

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Rist, F. & Engberding, M. (2006) Aber morgen fange ich richtig an. Prokrastination als verbreitete Arbeitsstörung. *Personalführung* 6:64–78