

Aufschieben vermeiden - Prokrastination

Was ist Prokrastination?

Prokrastination zählt zu den Arbeits- und nicht zu den psychischen Störungen. Mit Prokrastination wird das Verhalten bezeichnet, bei dem eine Tätigkeit nicht rechtzeitig angefangen oder zielgerichtet daran weiter gearbeitet wird. „Aufschieber“ vermeiden es, eine wichtige Aufgabe zeitnah, konsequent und relativ stressfrei zu erledigen. Das Aufschieben wird wahrscheinlicher, wenn man nicht an einen Erfolg glaubt, leicht ablenkbar ist, oder die Aufgabe unangenehm ist. Prokrastinierer*innen kommen häufig zu spät, vermeiden unangenehme Aufgaben, und blockieren sich dadurch selber.

Wie häufig ist es?

Studien gehen davon aus, dass bis zu 70% der Studierenden unter Prokrastination leiden, davon seien 25 % chronische Aufschieber. 45% gaben an, Aufschieben habe ihnen sehr geschadet. Andere Studien berichten Häufigkeiten in der Normalbevölkerung von 15 – 20 %. Diese Zahlen decken sich auch mit Ergebnissen einer Studie der Uni Münster, die zumeist mit Studierenden durchgeführt wurde.

Woher kommt Aufschieben?

Je mehr Freiräume ein Studiengang bietet, umso weniger eine äußere Struktur gegeben ist, desto höher sind die Anforderungen an Selbstorganisation, und desto häufiger schieben Studenten auf. Mangelnde Information, schlechte Vorbereitung oder die falschen Lernstrategien können die Auseinandersetzung mit einer Aufgabe sehr aversiv machen. Prokrastinieren bietet da eine vermeintliche Lösung: Ich vermeide die Bearbeitung der Aufgabe und fühle mich kurzfristig erleichtert. Langfristig aber scheint die Aufgabe immer schwieriger und das Aufschieben damit verlockender. Ein Teufelskreis entsteht.

Insbesondere Aufgaben, deren Erledigung sich auf längere Zeiten erstrecken und bei denen daher die Belohnung und der Erfolg auch erst langfristig zu erwarten sind, können leicht durch (oft auch sinnvolle, aber ablenkende) Tätigkeiten unterbrochen werden, bei denen unmittelbar eine Belohnung erfolgt (unser Gehirn will kurzfristige Belohnungen!).

Insgesamt gibt es unterschiedliche persönliche Gründe warum Menschen aufschieben. Menschen schieben auf um die Spannung, die eine unangenehme Aufgabe mit sich bringt, zu reduzieren und so Unlust zu vermeiden. Beispiele hierfür könnten sein: aus Ängsten (insbesondere vor Versagen, Erfolg, Kritik und Bewertung durch andere), Perfektionismus, Scham, Minderwertigkeitsgefühlen, Mangel an Disziplin und Ausdauer, geringer Frustrationstoleranz, schlechten Zeitmanagementstrategien, geringer Impulskontrolle oder Konzentrationsschwierigkeiten. Alle diese Ursachen müssen nicht unbedingt bewusst sein. Das Aufschieben kann dabei auch ein Symptom einer tieferliegenden konfliktbedingten neurotischen Störung sein.

Aufschieben an Universitäten ist etwas Alltägliches. Prokrastination ist ein häufiger Grund für das Aufsuchen der Psychologischen Beratung der TU.

Was können Sie machen, um das Aufschieben zu beenden?

Voraussetzung ist, dass Sie für die Aufgabe genügend *motiviert* sind und dass Sie ihren persönlichen Werthaltungen entsprechen. Das Vorhaben muss außerdem ausreichend *erfolgsversprechend* sein, Sie müssen über die notwendigen *Fertigkeiten und Fähigkeiten* verfügen.

Fangen Sie an zu verstehen, warum Sie aufschieben, und identifizieren Sie Ihre zugrundeliegenden Konflikte, Einstellungen und Gefühle.

Folgende Fragen können Ihnen dabei helfen:

- Was schieben Sie auf?
- Wie schieben Sie auf? (zum Beispiel durch Putzen, kochen, Facebook)
- Was würde passieren, wenn Sie nicht aufschöben? Positives und Negatives?
- Was ist also die Funktion ihres Aufschiebens? Womit müssen Sie sich nicht auseinandersetzen?
- Welche Gefühle tauchen auf, wenn Sie sich vorstellen, die aufgeschobene Sache anzupacken?

Bekämpfen Sie Ihre irrationalen Einstellungen („Ich schaffe das sowie so nicht.“ „Nur wenn ich es perfekt mache, ist es ok.“) und Impulse („Ich muss jetzt erst mein Zimmer aufräumen, dann fange ich an.“). Nicht alle Gedanken und Impulse sind wirklich wichtig und müssen auch in die Tat umgesetzt werden. Sie können lernen diese Gedanken und Impulse zu beobachten, ohne sofort und automatisch danach zu handeln.

Lernen Sie richtig

Finden Sie heraus, wo Sie am besten lernen können. Lernen Sie an dem Ort (zu Hause, Bibliothek,...), der sich für Sie bewährt hat. Wenn Sie es noch nicht wissen, finden Sie es heraus. Dazu gehören auch die Fragen wann und wie Sie am besten lernen können.

Beachten Sie beim Lernen ihren *Biorhythmus*. Welche *Lernstrategie* und *Lernmethode* hat sich für Sie bewährt? Was für ein *Lerntyp* sind Sie (visuell, auditiv,...)?

- Lernen Sie mit *Plänen*
- Legen Sie Belohnungen für Teilerfolge fest. Machen Sie das, was Sie sonst mit schlechtem Gewissen getan haben bewusst und freuen sich darüber.
- Reduzieren Sie Ablenkungen (z.B. Handy in Lernzeit ausschalten, bestimmte Webseiten sperren)

Weitere Informationen finden Sie in dem Dokument „Zeitmanagement und Lernstrategien“.

Wie schaffen Sie es mit dem Arbeiten zu beginnen?

- Erinnern Sie sich auf unterschiedliche Art und Weise an die Aufgabe (z.B. Wecker, Reminder auf dem Handy)
- Entdramatisieren Sie den Anfang (Sie müssen zum Anfangen keine Lust haben).
- Warten Sie 5 Minuten ab und beobachten Sie ihre Gedanken in dieser Zeit.
- Fangen Sie spontan an, bevor Sie sich zum Beginn bereit fühlen, z.B. 5 Minuten vor dem planmäßigen Start.
- Verordnen Sie sich ein beliebiges Startsignal (z.B. beim nächsten Husten in der Bib).
- Legen Sie einen eigenen Countdown fest (z.B. von 10 bis 0 runterzählen, und bei 0 fangen Sie an zu arbeiten).
- Fangen Sie mit etwas Leichtem an.
- Fangen Sie mit etwas Anderem als mit dem Geplanten an, und wechseln sie dann nach 5 Minuten zu dem, was Sie vorhatten.
- Rituale können helfen, ins Lernen reinzukommen
- Notieren Sie sich die Handlungen und Gedanken, die mit der Verzögerung mit der Aufgabe anzufangen in Zusammenhang stehen.

Was können Sie gegen Motivationsprobleme tun?

Finden Sie die mutmaßlichen Ursachen Ihrer Motivationsprobleme heraus und prüfen Sie, ob sie vorübergehend auftauchen oder ständig vorhanden sind. Finden Sie heraus, ob Sie eher erfolgs- oder misserfolgsorientiert sind, d.h. glauben Sie eher an den Erfolg ihres Handelns oder an den Misserfolg und schreiben Sie sich selbst diesen (Miss-)Erfolg zu oder äußeren Bedingungen. Machen Sie sich Ihre Motive zum Studium im Allgemeinen und zum jeweiligen Fach klar: Stimmen ihre Interessen, Fähigkeiten, Fertigkeiten, Werte und Ziele damit überein? Gibt es dort Widersprüche, kann sich das negativ auf ihre Motivation auswirken.

Was können Sie gegen eine geringe Frustrationstoleranz tun?

Versuchen Sie Dinge, die anstrengend und fordernd sind, anders zu bewerten. Verabschieden Sie sich von der Annahme, dass Sie negative Gefühle und Spannungszustände um jeden Preis vermeiden müssen. Trainieren Sie besonders bei Durststrecken ihren Durchhaltewillen.

Gerne unterstützen wir Sie bei der Bewältigung von chronischem Aufschieben:

Psychologische Beratung der TU Berlin (Direktzugang: 133594). Sie erreichen uns per E-Mail zur individuellen Terminabsprache (psychologische-beratung@tu-berlin.de).

Hilfreiche Webseiten & weiterführende Literatur:

- Rückert, Hans-Werner. (2014). *Schluss mit dem ewigen Aufschieben. Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen*. Frankfurt: Campus Verlag.
- Staveman, Harlich H. (2013). *Frustkiller und Schweinehundbesieger*. Weinheim: Beltz Verlag.