

Aufschieben endlich abschreiben

Ein Webinar der Psychologischen Beratung

Aufschieben (prokrastinieren)

- Verlagerung einer Entscheidung/Aktivität auf einen späteren Zeitpunkt
- oft zugunsten einer Alternativtätigkeit
- ist häufig, alltäglich und nicht immer negativ

Aufschieben wird problematisch, wenn..

- ein solches Verhalten automatisch erfolgt
- dieses Verhalten zu gravierenden negativen Folgen führt und trotzdem nicht eingeschränkt werden kann
- es zu persönlichen Nachteilen erheblichen Ausmaßes führt
- es den Betroffenen selbst rätselhaft erscheint

Reflexionsfragen

Was/welche Aufgaben schiebe ich in der Regel auf?

Welches sind meine häufigsten Alternativtätigkeiten?

Mit welchen Begründungen/Rechtfertigungen/Ausreden schiebe ich in der Regel auf?

Wie lange schiebe ich in der Regel auf?

Mit welchen Gefühlen und Gedanken schiebe ich auf?

Welche positiven und negativen Konsequenzen hat das Aufschieben für mich?

Ursachen chronischen Aufschiebens

...als Strategie zur Vermeidung unangenehmer Gefühle

...als Ausdruck von Störungen in der Selbstregulation

...als Folge von inneren Faktoren, die Prokrastination begünstigen

1. Vermeidung unangenehmer Gefühle

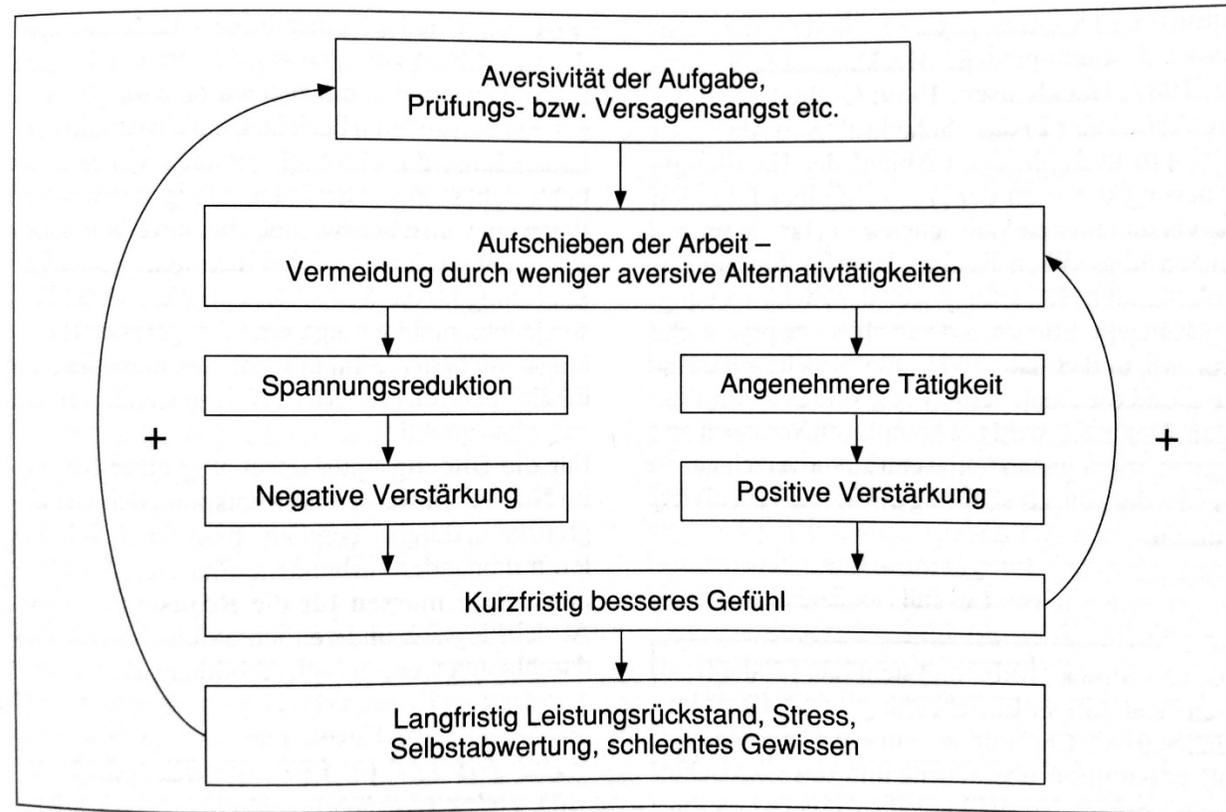
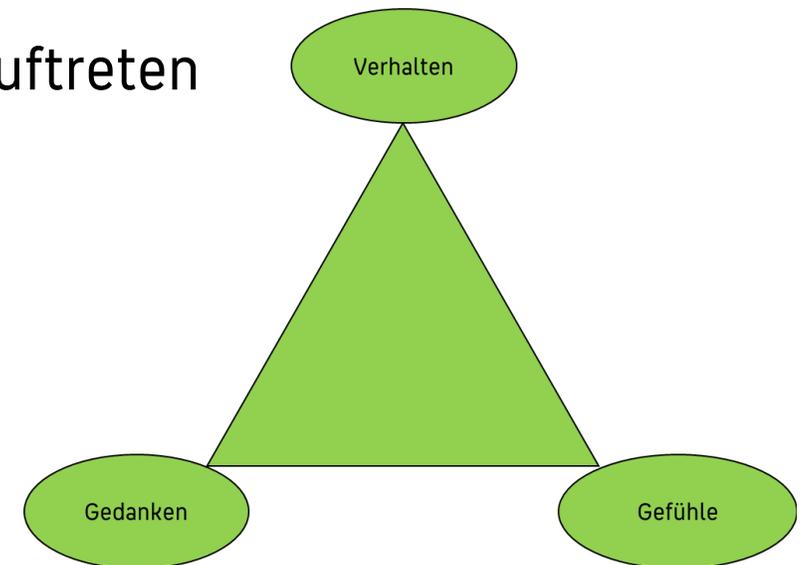


Abbildung 1: Ein einfaches behaviorales Bedingungsmodell für Prokrastination

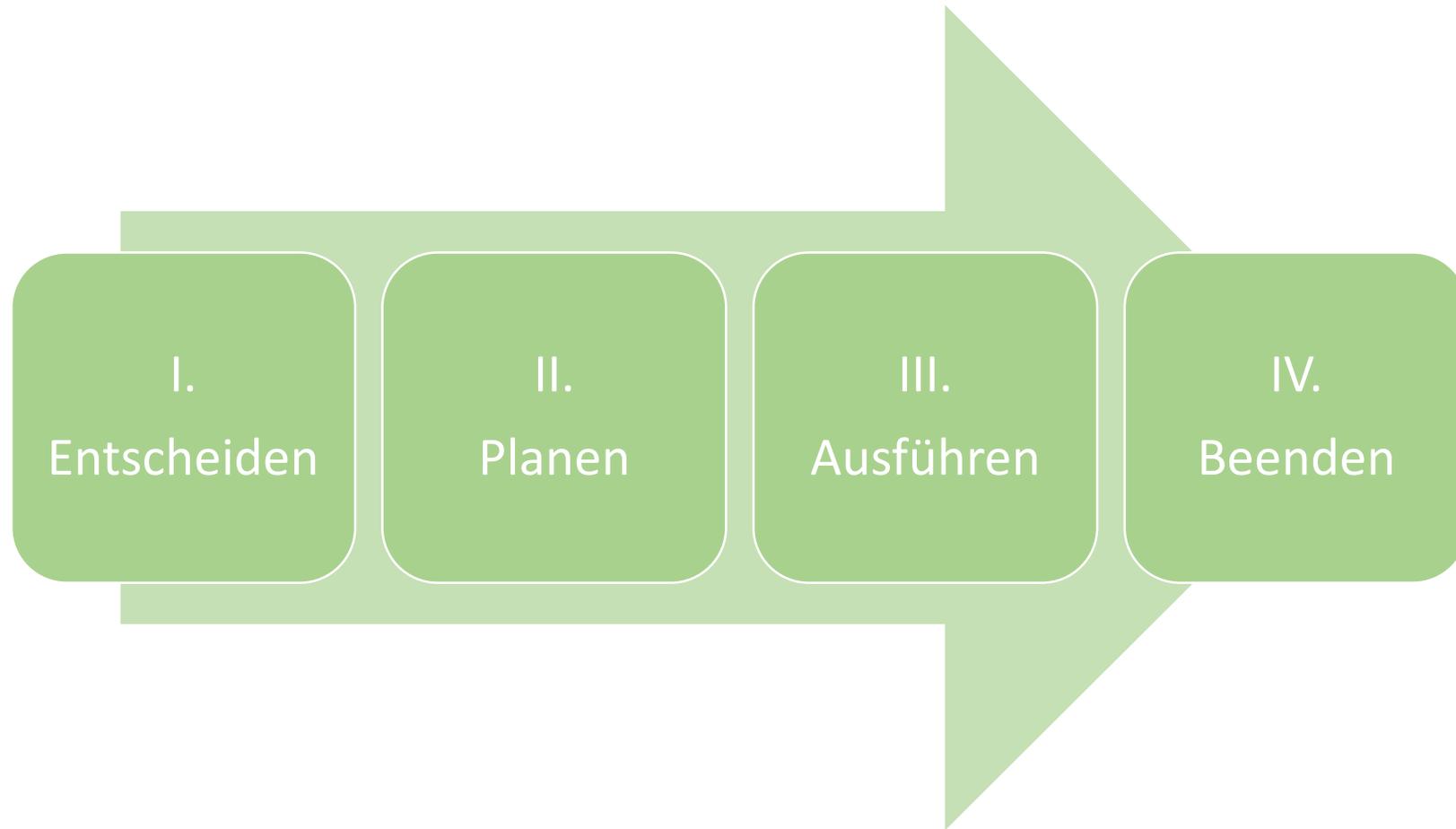
2. Störungen in der Selbstregulation

- Selbstregulation = Fähigkeit eines Menschen, seine eigenen Handlungen willentlich zu steuern
- Umsetzung einer Intention in eine Handlung
- geschieht auf der Verhaltens-, gedanklichen und Gefühlsebene
- in diesem Prozess können diverse Schwierigkeiten auftreten



Von der Absicht zur Handlung

(in Anlehnung an das Rubikonmodell, Heckhausen & Gollwitzer)





Mögliche Schwierigkeiten

- diffuse, unklare Wünsche und Bedürfnisse
- Grübeln über zahlreiche Möglichkeiten
- es wird nicht bewusst entschieden; die Dinge geschehen eher oder halbherzig
- Keine Absicht = kein Scheitern



Lösungsansätze

- eigene Ziele definieren
- Aufzeigen kurz- und langfristiger Konsequenzen
- klare Entscheidung treffen
- Mut zur Absicht, zu einem Ziel haben
- sich für ein Ziel selbst verpflichten

Exkurs: Motivation

- Bewegung hin zu bestimmten Zielen und Zielobjekten
- Motive = Beweggründe warum wir genau diese Ziele erreichen wollen

- entsteht entweder durch die Handlung selbst = **intrinsische** Motivation
- oder durch externe Anreize für die Erreichung des Ziels = **extrinsische** Motivation

- Prokrastination: Ausdruck von Motivationskonflikten

Mögliche Schwierigkeiten

- Keine oder ungenaue Planung
- unrealistische Planung
- „Überplanung“ als Alternativtätigkeit
- genauer Beginn ist unklar, wird übergangen

II.
Planen

Lösungsansätze

- Planung ist sehr wichtig! (zeitlich + inhaltlich)
- sollte möglichst konkret und realistisch sein
- Zwischenschritte planen
- das „Salami-Prinzip“!
- mögliche Schwierigkeiten bei der Ausführung berücksichtigen
- eigene deadlines setzen
- Beginn terminieren und bewusst gestalten

Beispiel: realistisch planen

1. Wie lange will ich in dieser Arbeitseinheit arbeiten/lernen?
2. Was will ich in der Zeit schaffen?
3. In welchen Schritten will ich vorgehen?
4. Wie viele Pausen will ich wann machen und wie lange?
5. Worauf will ich beim Vorgehen besonders achten?

Lerneinheiten

- maximal 6 – 8 h Lernzeit pro Tag
- Lernblöcke festlegen und mit konkreten Inhalten füllen
- 4-5 Blöcke mit circa 1,5 h
- Pausen einplanen und effektiv nutzen

Pausen

- alle 60-120 Min. Entspannungspause von 15-30 Min.
- zwischendurch 2-5minütige Pausen zum Durchatmen
- an langen Lerntagen zwei längere Pausen (mindestens für 1 Stunde) mittags und abends
- abhängig vom Lernstoff!

Beispiel: Wochenplan

| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| 8:00 | | | | | | | |
| 9:00 | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |

Beispiel: Pomodoro-Technik

- Arbeitstechnik
- Einteilung von Arbeitseinheiten in jeweils 25 Minuten
- Nach einer Arbeitseinheit 5 Minuten Pause
- Nach 4x25 Minuten eine 30-minütige Pause einlegen
- Ggf. weitere Einheit von 4x25 Minuten

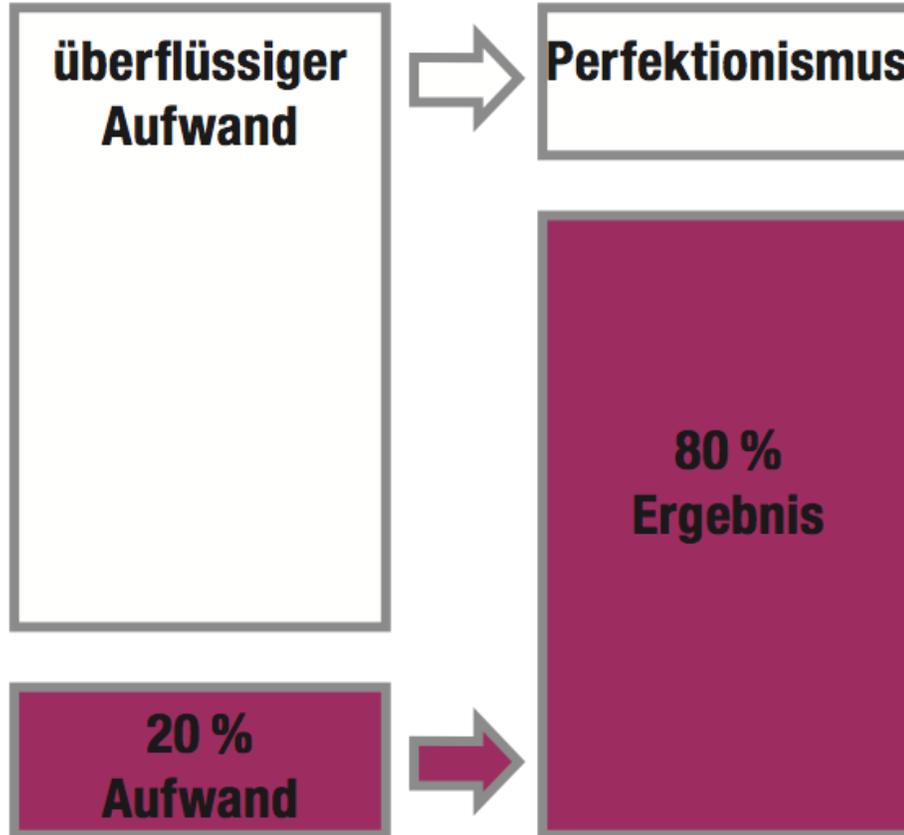
Beispiel: Pünktlich beginnen

- Konkrete Zeit für den Beginn setzen
- Startsignal
- Einstimmung auf den Start
- Motivierender Satz zu Beginn
- Mit etwas Leichtem beginnen
- „10-Minuten-Regel“

Exkurs: Perfektionismus

- hohe, tendenziell überhöhte Anforderungen an die eigene Leistungsfähigkeit
- gleichzeitig Angst, diesen nicht zu entsprechen
- ständige Unzufriedenheit mit eigenen Ergebnissen
- kann zu übermäßigem Bemühen, eine Aufgabe zu erfüllen führen, zu häufigem Kontrollieren, zu exzessivem Planen
- kann Hinauszögern begünstigen bis hin zu vollständiger Vermeidung

Das Pareto-Prinzip (80/20-Regel)



Den Perfektionismus muss man mit kostbarer Zeit erkaufen. Wo reicht dir ein gutes, statt einem perfekten Ergebnis für einen Bruchteil des Aufwandes?

III.
Ausführen

Mögliche Schwierigkeiten

- Handlung wird nicht durchgehalten, sondern gestört
- durch äußere und/oder innere Faktoren



Lösungsansätze

- Ablenkungen/ mögliche Alternativtätigkeiten reduzieren
 - Telefon aus, nicht benötigte Programme am PC aus
 - evtl. in der Bibliothek lernen
 - Ordnung auf dem Schreibtisch halten
- Notizzettel bereit legen, um Gedanken zu fixieren
- Lernen hat Priorität! „Lernen ist mein Job!“
- wandernde Gedanken freundlich zurückholen

Schnellintervention bei Ablenkungen

- 1. Schwierigkeiten wahrnehmen.** Was passiert gerade? Wie geht es mir? Bewusst abstoppen.
- 2. Sich beruhigen.** „Bleibe ganz ruhig. Atme tief ein und aus, komme zu Dir. Ganz langsam.“ Spüren, wie der Druck nachlässt. Dann Fäuste anspannen und wieder entspannen. Wieder der Aufgabe zuwenden.
- 3. Neuorientierung.** Neuen Überblick über die Aufgabe verschaffen.
- 4. Ziel festlegen.** Sich dazu verpflichten, Planung der weiteren Schritte.

Exkurs: Frustrationstoleranz

- individuelle Fähigkeit, unangenehme Spannungs- und Gefühlszustände auszuhalten
- bestimmt die Fähigkeit, Belohnungen langfristig aufschieben zu können
- bei geringer Frustrationstoleranz: Angst, die entstehenden Gefühle nicht aushalten zu können
- dies kann zu ausgeprägtem (automatisiertem) Vermeidungsverhalten und/oder frühzeitigem Aufgeben führen

IV.
Beenden

Mögliche Schwierigkeiten

- ohne klares Ende ist man nicht frei für neue Handlungen/Ziele
- ohne Definition abgeschlossener Teilziele kein „Feierabend“, es bleibt das Gefühl, etwas tun zu müssen
- ohne Bewertung bleibt häufig global-schlechter Eindruck zurück und Unzufriedenheit

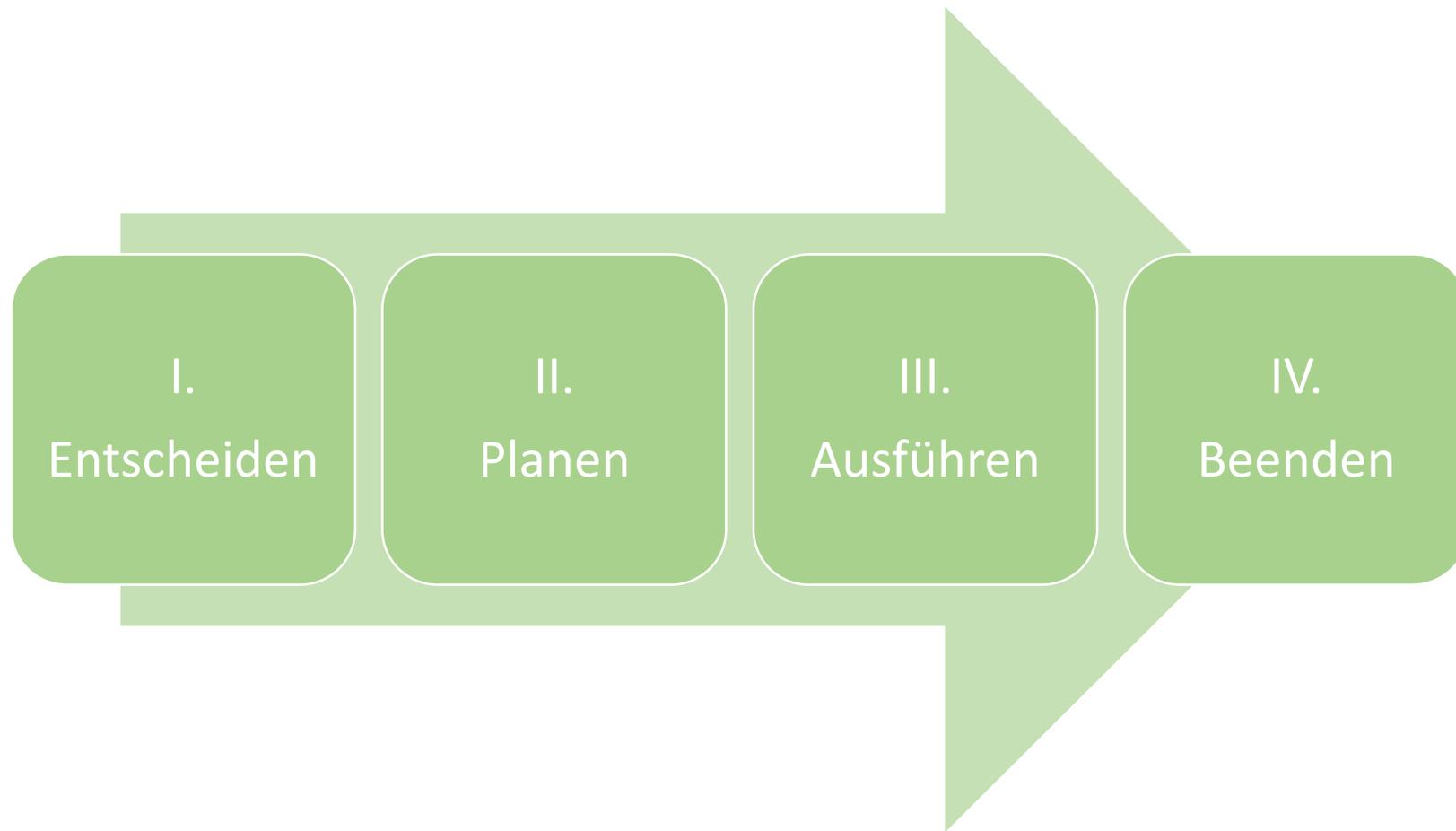
IV.
Beenden

Lösungsansätze

- Teilziele definieren: inhaltlich oder zeitlich
- Freizeit planen
- Erreichtes ehrlich bewerten
- Feedback einholen

Exkurs: Selbstverstärkung/Belohnung

- Verstärkung von Fortschritten
- Belohnungen sollten Zusatz sein und nichts Notwendiges beinhalten
- Belohnungen müssen nicht materiell und teuer sein
- Auch ein innerliches „Das hast du gut gemacht!“ kann belohnen; auch Symbole können belohnen
- Belohnungen sollten gezielt geplant und konsequent vergeben werden



Selbstreflexion

In welcher Phase der Selbstregulation habe ich die meisten Schwierigkeiten?

Welche Lösungsansätze habe ich bereits ausprobiert?

Welchen Lösungsansatz möchte ich jetzt probieren?

Wann möchte ich damit beginnen? Wie genau? Wie lange?

Woran merke ich, ob sich etwas verändert hat?

Wie möchte ich mich dafür belohnen, dass ich es probiert habe?



Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Weiterführende Hilfen

- Gruppen zum Thema Prokrastination beim Studierendenwerk Berlin
<https://www.stw.berlin/beratung/themen/gruppenangebote-pbs.html>
- www.studienstrategie.de
- Schluss mit dem ewigen Aufschieben!
von H.-W. Rückert
- Bestnote.
von M. Krenzel
- Frustkiller und Schweinehundbesieger. Geringe Frustrationstoleranz und Aufschieberitis loswerden. von H. H. Stavemann