

## Aufschieberitis/Prokastination

Manchen Menschen fällt es schwer, unangenehme Aufgaben zu erledigen. Vorbereitungen für Prüfungen, Hausaufgaben, Referate,... werden so lange aufgeschoben, bis nur mehr ein kleines Zeitfenster für die Erledigung bleibt. Der Druck, der dadurch entsteht führt häufig zu Ängsten, Frustration und Stresssymptomen. Diese können in manchen Fällen psychische Belastungsreaktionen oder auch Störungen, wie Ängste, Aggressionen bis hin zu Depressionen nach sich ziehen (Höcker et al., 2017).

### Wie kommt es überhaupt zu Prokastination?

Das Aufschieben an und für sich, ist noch kein problematisches Verhalten. Schwierigkeiten im Alltag ergeben sich erst dann, wenn das Setzen von Prioritäten nicht mehr gelingt, also die Entscheidung, wann ist es von Vorteil bestimmte Aufgabe zu erledigen.

Betroffene können oft die „Unlust“, die bei der Erreichung von langfristigen Zielen entsteht, nicht gut ertragen und lenken sich daher mit der Erreichung von kurzfristigen Zielen ab. Dies erzeugt ein Erfolgsgefühl. Zum Beispiel: Bevor ich aufräume, muss ich erst noch was essen, etwas fernsehen. Bevor ich mit dem Lernen anfangen, muss ich erst noch meine Sachen sortieren, die Wäsche machen,... Diese Tätigkeiten gehen schneller und bringen einen kurzfristigen Erfolg. Negative Gefühle, die mit den langfristigen Zielen verbunden sind, werden so vermieden.

Diese kurzfristigen Erfolge durch die Aufschubhandlungen führen zu einem Lerneffekt für das Gehirn. Es kommt immer häufiger zu Vermeidungsverhalten. Auch die inneren Überzeugungen und Argumente beeinflussen das Aufschieben, z.B.: „Nachher fang ich aber wirklich an.“ oder „Jetzt lohnt es sich ohnehin nicht mehr mit dem Lernen anzufangen“ (Höcker et al., 2017).

## Abhilfe gegen Aufschieberitis

### ➤ WIE VERBRINGE ICH MEINE ZEIT?

Als erster Schritt ist es sinnvoll, sich bewusst zu machen, wieviel Zeit man für welche Aufgabe benötigt und wo man Zeit vertrödelt. Grolimund (2018, S. 11) unterscheidet zwischen Arbeitszeit in der man produktiv ist, Freizeit, in der man sich von der Arbeit erholt und neue Kraft tankt und „Müllzeit“ in der man weder produktiv ist noch sich erholt, weil die Gedanken ständig um die noch zu erledigenden Aufgaben kreisen. Dies führt ebenfalls zu Erschöpfung, aber mit sehr viel schlechtem Gewissen.

### ➤ BEWUSST FREIZEIT/ERHOLUNGSZEIT PLANEN

Durch das gezielte Abschalten von der Beschäftigung mit anstehenden Aufgaben kann Kraft geschöpft werden, die zur Bearbeitung notwendig ist. Diese Erholungszeit sollte auch durchgeführt werden, wenn du es nicht geschafft hast mit der Bearbeitung der Aufgabe zu beginnen.

### ➤ KLEINE ZIELE SETZEN

Das Beginnen mit einer großen Aufgabe, die viel Zeit in Anspruch nimmt, wirkt häufig demotivierend und führt dazu, dass gleich erst gar nicht mit der Arbeit begonnen wird.

Hilfreich ist es, sich kleine realistische Teilziele zu setzen,

- z.B.: Ich lerne heute immer wieder 10 Minuten.
- Ich nutze die Fahrt in die Schule um noch etwas durchzulesen.
- Ich mache mir in den 10 Minuten auf dem Weg zum Bus Gedanken wie ich mein Referat aufbaue...

➤ **GEDANKEN UMWANDELN:**

- Statt: Es lohnt sich nicht mehr anzufangen – Ich fang jetzt kurz mal an.
- Selbstlob und Anerkennung für das Überwinden.
- Sich auf die Schulter klopfen, wenn man drangeblieben ist.

➤ **ERFOLGE SICHTBAR MACHEN**

Schreib eine Liste mit Aufgaben, die du heute geschafft hast. Eine „Have done Liste“ lenkt den Fokus auf die Dinge, die bereits geschafft wurden und steigert somit das Erfolgsgefühl und das Selbstwertgefühl

➤ **MENÜKARTE ERSTELLEN**

Um mit sehr umfangreichen oder neuen Aufgaben zu beginnen, ist es hilfreich sich eine Liste zu erstellen, was man denn schon alles tun kann, um diese Aufgabe zu bewältigen. z.B.: Informationen zum Thema im Internet suchen, Freunde um Hilfe bitten, die schon mehr Erfahrung mit dieser Aufgabe haben, Alte Arbeiten ansehen, Formalen Aufbau gestalten,....

➤ **SCHAFFEN DER RICHTIGEN UMSTÄNDE**

Anstatt darauf zu warten, dass die richtige Stimmung zum Beginnen der Aufgabe einsetzt, einfach anfangen. Wenn die Umstände „verhindern“ mit der Arbeit zu beginnen, ist es notwendig sich die passenden Umstände zu schaffen. z.B.: Es ist zu laut zum Lernen – Ich suche mir einen ruhigen Ort. Ich habe keinen Platz hier – An welchem Ort habe ich genug Platz zum Lernen?

➤ **NEGATIVE GEFÜHLE, DIE MIT DER AUFGABE VERBUNDEN SIND AUSHALTEN**

Aufgaben, welche als große Herausforderungen gesehen werden, lösen oft starke negative Gefühle wie Angst, Stress oder Überforderung aus. Durch das Akzeptieren dieser Gefühle verlieren sie an Intensität. z.B.: Ja, ich bin gerade total überfordert von der Aufgabe, das ist ganz verständlich, weil ich das noch nie gemacht habe.

➤ **VERGLEICHE UND SELBSTEMPATHIE**

Häufig vergleichen sich Aufschieber mit anderen Personen, die die Sache scheinbar besser im Griff haben. Das führt häufig zu Selbstabwertungen oder starken kritischen Stimmen. Aber was ist in solchen Situationen wirklich hilfreich? Wie gehst du mit dir um, wenn du unsicher oder überfordert bist? Es ist sicher besser seinen Ängsten mit Verständnis und Freundlichkeit zu begegnen. z.B.: Ja du bist gestresst, aber du schaffst das. Du kannst stolz auf dich sein, wenn du 30 Minuten dranbleibst. Diese Aufgabe ist nicht einfach. Es reicht, wenn du heute schon einen kleinen Schritt vorwärtskommst.

➤ **FEEDBACK EINHOLEN**

Häufig geht mit einer Rückmeldung das Gefühl von Angst einher, z.B.: „Was wenn X glaubt ich bin dumm. Meine Eltern werden enttäuscht sein. Die halten mich für einen Loser...“

Wir brauchen jedoch Feedback, um eine realistische Sichtweise auf unsere Arbeit zu bekommen. Je häufiger wir uns vorwagen und Rückmeldungen einholen, desto geringer wird die Angst davor. Hilfreiche Gedanken sind z.B.: Ich bin hier um zu lernen. Ich muss nicht alles können. Ich brauche eine Rückmeldung, um besser zu werden.

Quellen:

- Grolimund F. (2018). Vom Aufschieber zum Lernprofi. Bessere Noten, weniger Stress, mehr Freizeit. Freiburg im Breisgau. Verlag Herder GmbH

Höcker, A. & Engberding, M. & Rist, F. (2017a). Heute fange ich wirklich an! Prokastination und Aufschieben überwinden – ein Ratgeber. Göttingen: Hogrefe