



*Dr. Anna Maria Beck*  
COACHING FÜR PROMOVIERENDE

# Prokrastination



## **Problem:**

Wenn die tatsächlich durchgeführten Handlungen anhaltend nicht den eigenen Absichten zur Erreichung wichtiger Ziele entsprechen.



# **"Persönliche Nachteile von erheblichem Ausmaß"**

- Leistungseinbußen
- Belastungen zwischenmenschlicher Beziehungen
- Beeinträchtigung des Wohlbefindens (Stress, Depression, Schlaf...)



# **Merkmale von Prokrastination**

- Verhalten gefährdet oder mindert die Qualität der erbrachten Leistung
- Aufgeschobene Tätigkeit ist aversiv und die Beschäftigung damit löst Unbehagen aus
- Akt des Aufschiebens geschieht bewusst und Konsequenzen sind den Betroffenen bewusst.

**Komplexe Störung der Handlungskontrolle, an der affektive, kognitive und motivationale Faktoren beteiligt sind**



# Merkmale von Prokrastination

- wichtige Aufgabe wird klar erkannt
- wichtige Aufgabe wird für bewältigbar gehalten
- wichtige Aufgabe wird jeden Tag aufs Neue vermieden
- Leidensdruck und Ohnmacht:
  - Hoffnungslosigkeit bis Depression
  - massive Zweifel am eigenen Wert
  - existenziell ausweglose Situation



# Häufigkeit

**USA:**

75% der Studierenden bezeichnen sich als Aufschieber:innen  
50% davon haben deswegen Studienprobleme

**Uni Münster:** zw. 7-14,6% der Studierenden prokrastinieren in  
bedenklichem Ausmaß

**Alltag:** 20% der Menschen sind "chronische Aufschieber"



# Theorien und Erklärungsansätze

**Aufschieben als Versuch der Emotionsregulation**

**Verhaltensbezogene Perspektive**

Aversives wird vermieden

**Kognitive Perspektive**

kognitive Bewertung des eigenen Handelns; kognitive

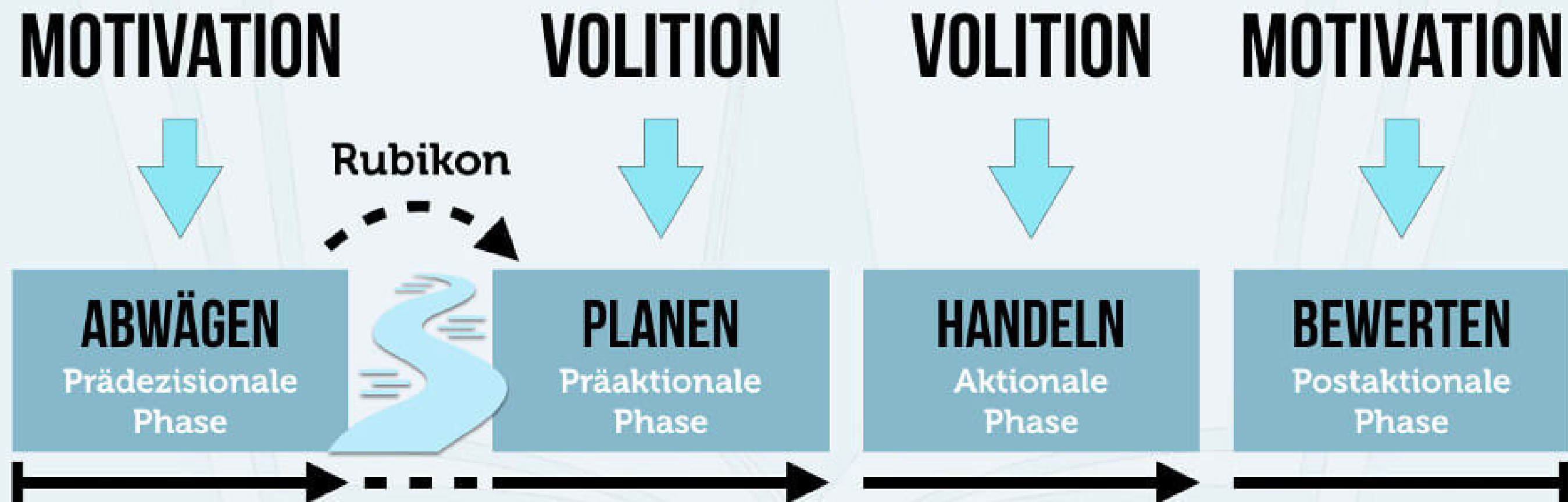
Verarbeitung in Relation zum eigenen Selbstbild

("Selbstsabotage", Rationalisierungen, Nutzenabwägungen)

**Motivational-volitionale Perspektive**

Störung im Ablauf der Handlung entlang des "Rubikon-Prozesses"

# Das Rubikon-Modell





# Motivation

lat. movere – bewegen, antreiben

"Ein von Motiven gesteuerter Prozess des Angetriebenseins"

**Motiv:** Emotion + Zielorientierung

--> überdauernde Handlungsbereitschaft

**Motivation:** Prozess der Aktivierung eines Motivs



# Motivation & Volition

Motivation muss mit Volition ("Willenkraft") verbunden werden, um Handlungen bis zum Abschluss aufrechtzuerhalten

## **Volition:**

- erschöpfbare Ressource
- kann regenerieren
- kann trainiert werden

# Energie spendende und verbrauchende Verhaltensweisen\*

Beispiele für Quellen mentaler Energie  
(Batterie **aufladen**)



Beispiele für Verbraucher mentaler Energie  
(Batterie **entladen**)

- Aufmerksamkeit auf klare Ziele lenken
- Seine Werte leben
- Sich aufs Wesentliche konzentrieren
- Sich in gute Stimmung versetzen
- Emotionale Probleme rasch überwinden
- Ängste, Neid, Wut und Frust abbauen
- „Wertvolles“ Mitglied eines Teams sein
- Für Mitmenschen Wichtiges tun
- Stärken und Talente einsetzen
- Auf Unvorhergesehenes vorbereitet sein
- Langfristige Perspektiven aufbauen
- Fähigkeit zur Problemlösung trainieren
- Sinn der eigenen Arbeit kennen
- Beitrag zur Gemeinschaft leisten
- Häufig Feedback einholen

- Sich verzetteln, viele Dinge anfangen
- Es allen recht machen wollen
- Nicht wissen, was man will
- Über Belastungen zu lange grübeln
- Überempfindlich und eitel sein
- Sich als „Opfer“ fühlen, Andere anklagen
- Sich ständig mit Anderen vergleichen
- Falsche Vorbilder haben (TV, Medien)
- Auf Lob und Anerkennung warten
- Vorwiegend kurzfristig (reaktiv) denken
- In der Vergangenheit leben
- Meist über Oberflächliches Reden
- Keine Eigeninitiative entwickeln
- Freundschaften vernachlässigen
- Sich für Andere nicht interessieren

\*Items zu Umsetzungskompetenzen aus der Befragung von 5.631 Personen. Siehe: [www.willenskraft.net](http://www.willenskraft.net)

Quelle: Institut für Management-Innovation, Prof. Dr. Waldemar Pelz



# Individuelle Prokrastinationsanalyse

Was/Welche Aufgabe schiebe ich...

- wie mit welchen Ersatztätigkeiten...
- mit welchen Rechtfertigungen und Ausreden...
- mit welchen Gefühlen und Empfindungen...
- wie lange...
- mit welchen positiven und negativen Konsequenzen...

...vor mir her?



# Reflektion

Ich bin unzufrieden damit, dass ich...

Ich möchte erreichen, dass ich...

Ich hindere mich dadurch, dass ich...



# **Was sind deine prokrastinationsfördernden Gedanken?**

z. B. "Nur wenn ich summa bekomme, ist diese Arbeit/ bin ich (!) etwas wert"



# Überprüfe deine Gedanken!

Ist dieser Gedanke die einzig mögliche Interpretation der Situation?

Ist der Gedanke hilfreich? Führt er dazu, dass du dich so fühlst, wie du dich fühlen möchtest? Motiviert er dich?

Ist er hilfreich dafür, wie du dich verhalten möchtest? Oder ist er prokrastinationsfördernd?

Welcher Gedanke ist hilfreicher?

# Ansätze zum Umgang

Selbstbeobachtung

"Stimuluskontrolle"

klare Zielsetzung

Selbstverstärkung; Stärkung des Selbstwerts

Senkung des Anspruchs/realistische Zielsetzung (Qualität und Dauer der Arbeit!)

Prioritätensetzung

Arbeitszeitrestriktion

*Emotionen:*

Bewusstes Aushalten und Ausleiten von unangenehmen Emotionen

Proaktive Generierung von positiven Emotionen in Bezug auf die Arbeit (z. B. Zürcher Ressourcenmodell --> Bilder; Musik...)



# Klein und konkret

Plane deine Aufgaben und priorisiere

Plane wann und wie lange du arbeitest

Arbeite in ablenkungsarmer Umgebung

Führe ein Selbstreflexions-Tagebuch

Notiere dir auch kleinste Erfolge und schätze sie wert

Nimm deine unangenehmen Emotionen wahr und suche dir ein Ventil

Generiere proaktiv positive Emotionen