

PSYCHOSOZIALE BERATUNG – MEDIZINISCHE HOCHSCHULE BRANDENBURG

PROKRASTINATION – HINTERGRÜNDE UND BEWÄLTIGUNGSMÖGLICHKEITEN

Der vorliegende Katalog soll dazu dienen, sich über die wichtigsten Aspekte zum Thema Prokrastination sowie möglicher Bewältigungsstrategien zu informieren. Hierbei besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Bei Bedarf können Sie sich gerne zu einem persönlichen Beratungstermin unter folgender E-Mailadresse anmelden: Erstberatung@mhb-fontane.de

Kennen Sie das?

- Sie haben solange ein Motivationsproblem bis Sie ein Zeitproblem haben?
- Sie ärgern sich über sich selbst, weil Sie wichtige Aufgaben immer wieder vor sich herschieben?
- Wenn Sie sich entschlossen haben mit ihrer Arbeit zu beginnen, fallen Ihnen plötzliche hundert andere wichtige Dinge ein, die noch zu tun wären?
- Sie können Ihre Freizeit nicht richtig genießen, weil Sie immer wieder daran denken, dass Sie eigentlich noch die Aufgabe vor sich haben?
- Bevor Sie mit dem Weiterlesen dieses Textes fortfahren, schauen Sie erstmal ein Youtube-Video? (z.B. diese: <https://www.youtube.com/watch?v=4P785j15Tzk>)

Haben Sie sich wiedererkannt?

Die Tendenz unangenehme Tätigkeiten aufzuschieben ist erstmal ganz normal. Wer möchte sich schon gerne mit anstrengenden, schwierigen und vielleicht sogar selbstwertbedrohlichen Aufgaben beschäftigen, wenn es so leicht scheint, sich noch ein kleines bisschen davor zu drücken. Allerdings kann sich das Aufschieben aber auch so stark zuspitzen, dass eine sogenannte Arbeitsstörung entstehen kann, die dann auch zu massivem Leidensdruck führt. Deshalb empfehlen wir es erst gar nicht so weit kommen zu lassen und sich vorab zu informieren.

Gründe für das Aufschieben:

1. Unklare Motivation

Vielleicht wollen Sie eigentlich gar nicht das machen was Sie machen, z.B. eine Ausbildung statt eines Studiums?

Vielleicht will jemand anderes, dass Sie das machen was Sie machen und gar nicht Sie selbst, z.B. Druck durch eine*n Dozent*in / eine Hochschule?

Vielleicht wollen Sie nicht das machen was Sie machen, gerade weil jemand anderes dies will, z.B. Ihre Eltern?

2. Keine konkreten Ziele

Haben Sie klar formulierte Ziele? Wissen Sie was genau Sie machen wollen und was die nächsten Schritte sind? Was wollen Sie kurz-, was langfristig erreichen? Sind Ihre Ziele realistisch? Vielleicht stört auch die Ambition oder der Perfektionismus und verhindert jeden Versuch?

Können Sie Prioritäten setzen? Vielleicht gibt es einen Zielkonflikt?

3. Unklarheiten beim Vorgehen

Wissen Sie wie Sie vorgehen müssten, um Ihre Ziele zu erreichen?

Vielleicht müssten Sie erst einmal herausbekommen, was genau erledigt werden muss und wie man dabei am besten vorgeht?

4. Zuviel Ablenkung

Vielleicht sieht alles auf dem Schreibtisch interessanter aus als das Lehrbuch? Vielleicht ist die unendliche Welt der Internets, die ständig zur Verfügung steht so reizvoll, dass es schwer fällt zu widerstehen? Vielleicht ist in der WG immer was spannendes los und in der Küche finden die besten Gespräche statt? Gerade die Möglichkeit „nur ganz kurz“ etwas Anderes zu machen, kann sehr verführerisch sein. Und wenn man schon mal in der Küche einen Kaffee kocht, könnte man doch auch noch kurz was abspülen oder mit Mitbewohner*innen quatschen.

5. Zuviel Druck, zu wenig Belohnung

Vielleicht verlangen Sie von sich zu viel Leistung ohne sich auch für Erreichtes zu belohnen? Es kann sehr demotivierend sein immer nur zu arbeiten und dabei wenig Erfolgserlebnisse zu haben. Gibt es neben Phasen der Anspannung und harten Arbeit auch Phasen der Entspannung und Ausgelassenheit?

6. Angst vor der Angst

Häufig baut sich ein immer negativeres Gefühl in Zusammenhang mit der aufgeschobenen Aufgabe auf. Vielleicht vermeiden Sie gar nicht die Aufgabe, sondern das unangenehme Gefühl, welches sich immer mehr mit dem gefühlten Scheitern an der Aufgabe verbunden hat?

Empfehlungen für die Bewältigung von Prokrastination:

Worin liegt das Hauptproblem?

Versuchen Sie bei sich wahrzunehmen und zu reflektieren, was Sie im Moment am stärksten zum Aufschieben verleitet. Vielleicht hilft es dabei die oben aufgeführten Gründe für das Aufschieben der Reihe nach durchzugehen und sich dabei zu überlegen, welche Bereiche möglicherweise zutreffen.

1. Unklare Motivation

Hierbei kann es hilfreich sein anzuerkennen, dass ein scheinbar unangenehmes Verhalten oder Problem wie das Aufschieben, neben den augenscheinlichen Nachteilen häufig auch Vorteile mit sich bringt. So kann es zum Beispiel sein, dass eine aufgeschobene Abschlussarbeit einen vor der Entscheidung bewahrt, wie es nach dem Studium weitergehen soll. Das Aufschieben sich den Klausurstoff anzuschauen, kann davor schützen mit der Angst es nicht zu schaffen konfrontiert zu werden.

Vielleicht kann folgendes Schema helfen sich über Vor- und Nachteile einer Veränderung bewusster zu werden. Tragen Sie dazu alle Aspekte ein die Ihnen einfallen. Also positive kurzfristige Konsequenzen des Aufschiebens, negative kurzfristige Konsequenzen des Aufschiebens, positive langfristige Konsequenzen des Aufschiebens und negative langfristige Konsequenzen des Aufschiebens.

Schema zur motivationalen Klärung des Aufschiebens

	Positiv	Negativ
Kurzfristig		
Langfristig		

(Angelehnt an: Höcker, A., Engberding, M., & Rist, F. (2016). Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und Aufschieben überwinden – ein Ratgeber. Hogrefe Verlag., S.48)

Außerdem kann es hilfreich für die Motivationsklärung sein, mit den Gedanken ein paar Jahre zurück oder nach vorne zu wandern. Wie haben Sie sich zu Beginn Ihres Studiums gefühlt? Vielleicht sogar bevor Sie überhaupt angefangen haben? Wie und wo entstand der Wunsch genau dieses Fach zu studieren? Wo sehen Sie sich in fünf Jahren? Haben Sie schon eine Idee wofür Ihr Studium und die Lerninhalte wichtig sein könnte? Gerade wenn an dieser Stelle viel Unklarheit herrscht, kann es sinnvoll sein sich mit dieser Frage näher zu beschäftigen, um das Aufschieben besser zu verstehen.

2. Keine konkreten Ziele

Es ist häufig gar nicht so leicht sich gute Ziele zu stecken, allerdings oft sehr wichtig. Es kann durchaus sinnvoll und hilfreich sein, sich ein bisschen Arbeit mit dem Formulieren von konkreten Zielen zu machen (siehe hierzu auch die SMART-Zielsetzung im Dokument „Lernstrategien und Prüfungsvorbereitung“).

Häufig hilft ein konkreter Zeitplan mit festgesteckten Zielen wie z.B.:

„Heute möchte ich mich von 09:00 bis 16:00 Uhr lernen. Ich plane jede Stunde eine 5-Minütige Pause ein und eine halbe Stunde Mittagspause von 12:00 bis 12:30 Uhr. Bis 16:00 Uhr möchte ich Kapitel 2 durchgelesen und die dazugehörigen fünf Übungsaufgaben erledigt haben.“ Eine feste Uhrzeit zum Anfangen, vielleicht sogar eine Verabredung mit jemand anderem kann sehr hilfreich sein. Vielleicht auch eine Verabredung um 16:00 Uhr; dann haben Sie einen guten Grund rechtzeitig fertig zu werden.

Vielleicht kann ein Ziel auch darin bestehen, heute zumindest den ersten Satz der Hausarbeit zu schreiben, egal ob ich ihn morgen wieder lösche. Oder vielleicht mir erstmal nur einen Plan zu machen wie ich vorgehen werde, ohne schon konkret anzufangen. Wichtig ist, dass die Ziele realistisch sind, sodass Sie nicht immer wieder von sich selbst enttäuscht werden. Was realistisch ist, können Sie aus der Erfahrung lernen oder auch mit Ihren Kommilitonen*innen besprechen. Achten Sie auf ihren eigenen Perfektionismus. Ein nicht perfekt formulierter Satz ist oft besser als gar kein Satz.

3. Unklarheiten beim Vorgehen

Häufig steckt hinter dem Aufschieben auch die Unsicherheit oder das Nicht-Wissen bezüglich der Frage des Vorgehens. Wenn ich genau weiß, was genau von mir verlangt wird und wie ich dabei konkret vorgehen sollte, fällt mir das Anfangen vielleicht viel leichter. Manchmal hilft ein Gespräch mit Kommilitonen*innen oder ein Gang in die Sprechstunde einer*s Dozierenden. Vielleicht ist auch nützlich ein Buch zum Thema Lernstrategien oder wissenschaftlichem Schreiben zu Rate zu ziehen. Scheuen Sie sich nicht vermeintlich „dumme“ Frage zu stellen.

4. Zuviel Ablenkung

Die Welt, besonders die digitale Welt, ist voller Ablenkungen. Soziale Medien und Videoplattformen sind so konstruiert, dass sie „süchtig“ machen, um uns möglichst lange zu binden. Da kann es durchaus schwer werden immer wieder „Nein“ zu sagen

und sich auf die eigentliche Aufgabe zu konzentrieren. Machen wir uns nichts vor, sich ständig von der Ablenkung abzuschirmen und immer wieder der Aufgabe zuzuwenden, ist auf Dauer ziemlich anstrengend und fast unmöglich. Deshalb lautet die Empfehlung: Schaffen Sie sich einen möglichst ablenkungsarmen Raum. Gehen Sie in die Bibliothek, räumen Sie den Schreibtisch auf, schalten Sie das Handy auf lautlos, bitten Sie die Mitbewohner um Rücksicht.

Zusätzlich könnten Sie auch eine Prokrastinations-APP nutzen, die bestimmte Apps blockiert oder eine App verwenden die Pausen und Arbeitszeit ansagt. Je nachdem was für Sie passt.

Beispiele sind „Freedom“ oder „Procrastination Punisher“ oder für das Zeitmanagement „Goodtime“.

5. Zuviel Druck, zu wenig Belohnung

Jeder Mensch braucht Belohnungen. Das kann ein Stück von der Lieblingsschokolade sein, ein Spaziergang an der frischen Luft, ein gemütlicher Fernsehabend oder das gute Gefühl heute erfolgreich etwas geschafft zu haben. Viele Menschen haben die Vorstellung sie könnten immer mehr von sich verlangen und müssten sich einfach noch mehr zusammenreißen. Auf Dauer ist diese Strategie sehr kräftezehrend und macht vermutlich auch unglücklich. Wir wissen aus der Depressionsforschung, dass der Wegfall positiver Verstärker (also von Belohnungsgefühlen) auf Dauer in großem Leid münden kann. Gerade im Studium sind solche Belohnungsmomente eher rar gesät. Man arbeitet ein ganzes Semester, nur um dann in der Prüfung zu zeigen was man gelernt hat. Wenn dann die Prüfung auch noch nicht besonders gut lief, ist die Demotivation groß. Versuchen Sie sich selbst im Alltag kleine Belohnungen einzubauen. Das kann auch sein, dass Sie mit Genuss die erledigten Aufgaben von der To-Do-Liste streichen oder sich Ihren Lernfortschritt auf einem Plakat verbildlichen.

6. Angst vor der Angst

Manchmal ist gar nicht die Aufgabe selbst so unbezwingbar, sondern eher das Gefühl welches sich mit ihr verbunden hat. Gerade wenn Aufschiebeprozesse schon Monate oder sogar Jahre andauern, kann die emotionale Last enorm werden. Allein der Gedanke an die Hausarbeit, die bereits seit einem Jahr geschrieben werden will, bereitet vielleicht schon schlechte Laune, Unruhe, Übelkeit oder Angst. Prokrastination hat häufig mit der Vermeidung genau diese Gefühle und Zustände zu tun. Der Prozess kann ähnlich wie bei Angststörungen sein. Durch die Vermeidung der Auseinandersetzung mit den unangenehmen Gefühlen, werden diese häufig immer bedrohlicher. Die Erfahrung, dass sie vielleicht gar nicht so schlimm sind, sondern vor allem aus der Ferne bedrohlich wirken, kann gar nicht erst gemacht werden. Vielleicht erinnern Sie sich an den Scheinriesen aus der Augsburger Puppenkiste. In diesem Fall ist es zu empfehlen sich dem unangenehmen Gefühl zu stellen. Nehmen Sie sich zum Beispiel zumindest vor, sich morgen früh an den Schreibtisch zu setzen und das Dokument der Hausarbeit oder das Lehrbuch zu öffnen, auch wenn Sie sonst erstmal gar nichts machen. Vielleicht beobachten Sie mal, was dabei in Ihnen vorgeht? Was fühlen Sie? Was merken Sie körperlich? Versuchen Sie eine Weile bei dieser Wahrnehmung zu bleiben, ohne sie gleich zu bewerten.

Hilfreich kann auch ein stufenweiser Plan sein. Am ersten Tag wird z.B. nur fünf Minuten am Schreibtisch gesessen und beobachtet was passiert. Am zweiten Tag öffnen Sie Buch oder Datei. Am dritten Tag versuchen Sie einen Satz o.ä. zu formulieren. Mit der Zeit können Sie ihre Beschäftigung mit der ungeliebten Aufgabe immer weiter steigern. Rituale und feste Zeiten können Halt geben und dabei helfen. Bei ganz hartnäckigem Aufschieben kann es auch hilfreich sein, die eigene Angst zu überlisten und sich ganz spontan, ohne jegliche Planung an den Schreibtisch zu setzen. Sich selbst und die Prokrastination also einfach zu überrumpeln, ohne dass die Gedanken wie „Morgen fange ich ganz sicher an.“ oder „nur noch dieses eine Video oder diese eine kurze SMS.“ Zeit haben Sie aufzuhalten.

Für die weitere Unterstützung, legen wir Ihnen folgende Bücher und Links ans Herz und beraten Sie gerne individuell im Rahmen der Psychosozialen Beratung der MHB!

Literaturempfehlungen:

Höcker, A., Engberding, M., & Rist, F. (2016). Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und Aufschieben überwinden – ein Ratgeber. Hogrefe Verlag.

Rückert, H. W. (2014). Schluss mit dem ewigen Aufschieben: wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen. Campus Verlag.

Links:

<https://www.studienberatung.tu-berlin.de/fileadmin/ref2/studienberatung/PsychologischeBeratung/Prokrastination.pdf>

https://www.studienberatung.tu-berlin.de/fileadmin/ref2/studienberatung/PsychologischeBeratung/Tipps_gegens_Aufschieben.pdf

<http://userpage.fu-berlin.de/~gesund/skalen/Prokrastination/prokrastination.htm>

Viel Erfolg!