

# WAS TUN GEGEN PROKRASTINATION!?

Lange Nacht der aufgeschobenen Belegarbeiten

**Sandro Hänseroth, Studierendenberatung an der ehs Dresden**  
Dipl.-Soz.Arb./Soz.Päd. (FH), Systemischer Berater/Pädagoge (DGsP)  
Systemischer Supervisor/Coach (DGSF) Psychologischer Berater  
Dozent der Jugend- und Erwachsenenbildung und für syst. Beratung



 **ehs** | Evangelische  
Hochschule  
Dresden

**Wortverwandte Begriffe:**

- ✓ aufschiebendes Verhalten
- ✓ Handlungsaufschub
- ✓ Bummelei
- ✓ Aufschiebeverhalten
- ✓ Erledigungsblockade
- ✓ Aufschieberitis
- ✓ ...



## Definition Prokrastination



🇩🇪 **auf·schieben**

**schiebt** auf · **schob** auf  
*hat aufgeschoben*

(lat. "procrastinatio" =  
Vertagung und Aufschub)  
"procrastino" = auf morgen  
verschieben, vertagen,  
aufschieben.

"pro" = lat.: für / vorwärts +  
"crastinus" = lat.: morgiger Tag  
/ „auf morgen vertagen“

**Prokrastination =**

eine freiwillige Verzögerung einer Handlung  
trotz vorhersehbarer negativer künftiger Folgen.

...die Entscheidung für eine kurzfristige Befriedigung  
oder eines kurzfristigen besseren Gefühle  
auf Kosten der langfristigen Befriedigung.

*Timothy Pychyl, Professor der Psychologie an der  
Carleton Universität in Ottawa.*

Prokrastination  
schichtsschreiber)  
**prō-crāsti-nāre**  
aufschieben, vertagen  
Gestalt



## Sportliche Aktivitäten



Haushalt

Beziehung /  
Freundschaft /  
Anrufe / Zeit...





**Papierkram  
(Steuer, Abheften,  
Anträge...)**

# Urlaube / Reisen / Trips



## Freizeit- Aktivitäten



**Selbstverwirklichung**  
(Sprache lernen, Ehren-  
amt beginnen, Blog  
schreiben o.a.)



Gesundheit / Körper /  
Entspannung / Ruhe



Einkaufen





## Belegarbeiten / Hausarbeiten

Wo schieben wir auf?

- ✓ Gesundheit/Körper
- ✓ Beruf
- ✓ Akademische Projekte
- ✓ Hausaktivitäten
- ✓ Intrapersonelles  
(z. B. *Selbstverwirklichung*)
- ✓ Freizeitprojekte
- ✓ Urlaub / Reisen
- ✓ Einkaufen
- ✓ Beziehungen

**Verschiebe nicht auf morgen,  
was auch bis übermorgen Zeit hat.**  
Mark Twain

"Wo bist du?"  
"Bib"  
"Am lernen also...?"

Ach wie gut, dass  
niemand weiß, dass  
Bib "Bin im Bett"  
heißt...

Der frühe Vogel  kann mich mal!  
kann mich mal!

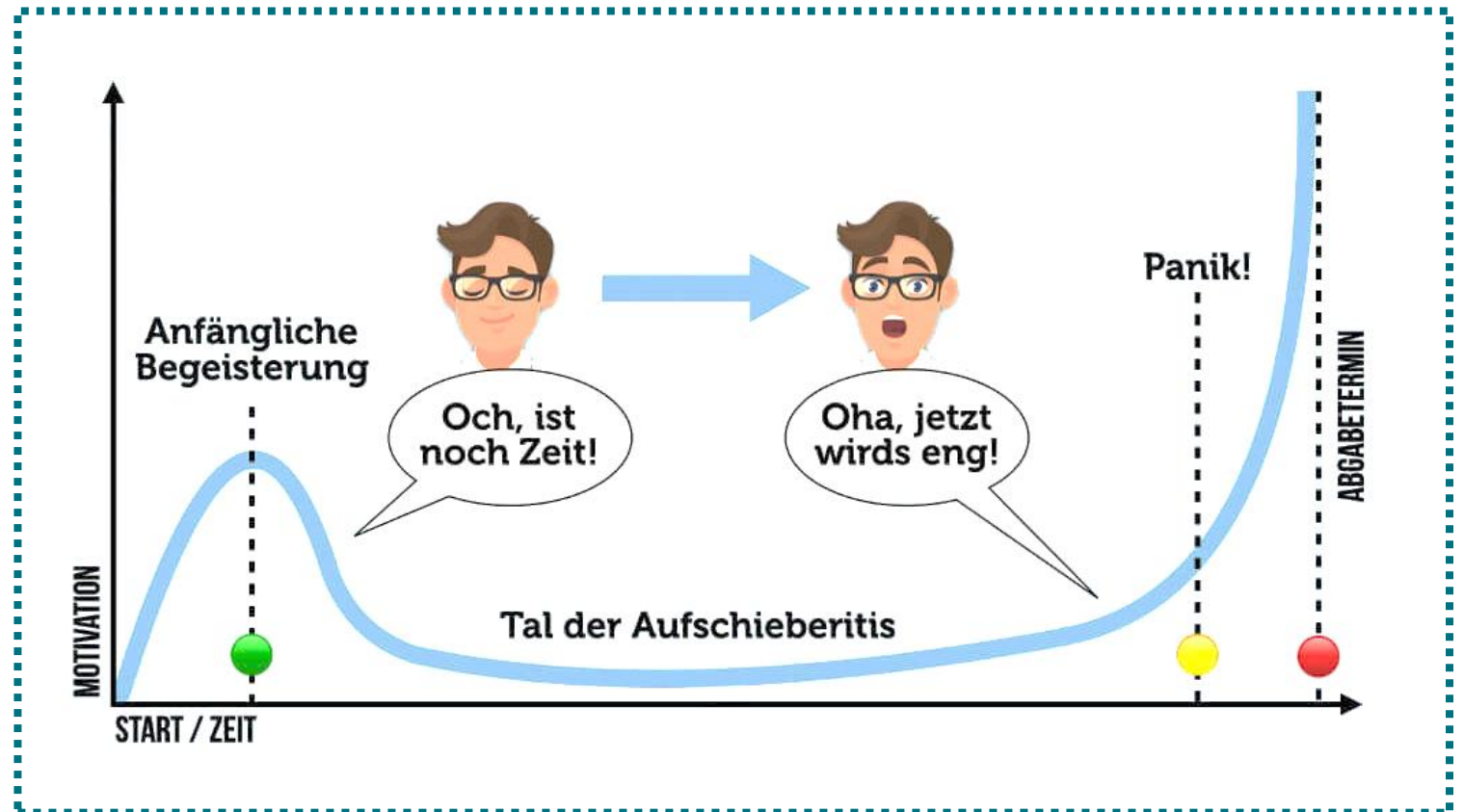
- Was **passiert genau**, wenn Sie wichtige Studienaufgaben aufschieben? (Verhalten, Gefühle, Gedanken)
- Was sind die **direkten Auswirkungen** des Aufschiebens (bezogen auf innere Anteile: positiv wie negativ oder neutral)?





### Normalverlauf:

- Begeisterung (oder Auftrag bzw. Start der Bearbeitung)
- innere Bewertung: „Es ist noch genug Zeit!“
- innere Abwehr, Strategien zur Vermeidung: Zeit vergeht (Prokrastination)
- „jetzt wird es eng“: kurz vorher dann im Eiltempo alles schnell fertig machen (was auch zum Erfolg führen kann!)



## Definition Prokrastination



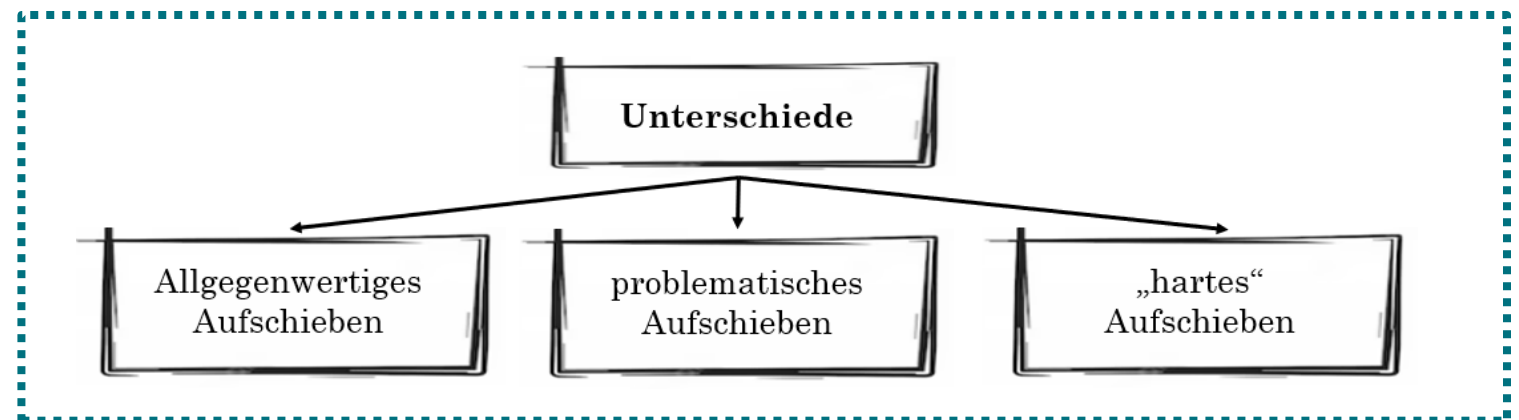
- wir schieben alle auf! (manchmal, weil wir müssen – oder nicht anders können!)
- wichtig: Phänomen der Prokrastination (aufschieben) ist nicht zu verwechseln mit „Faulheit“
- Prokrastination = (gelernte) „Belohnung“ für Flucht- bzw. Ersatzverhalten

### Prokrastination:

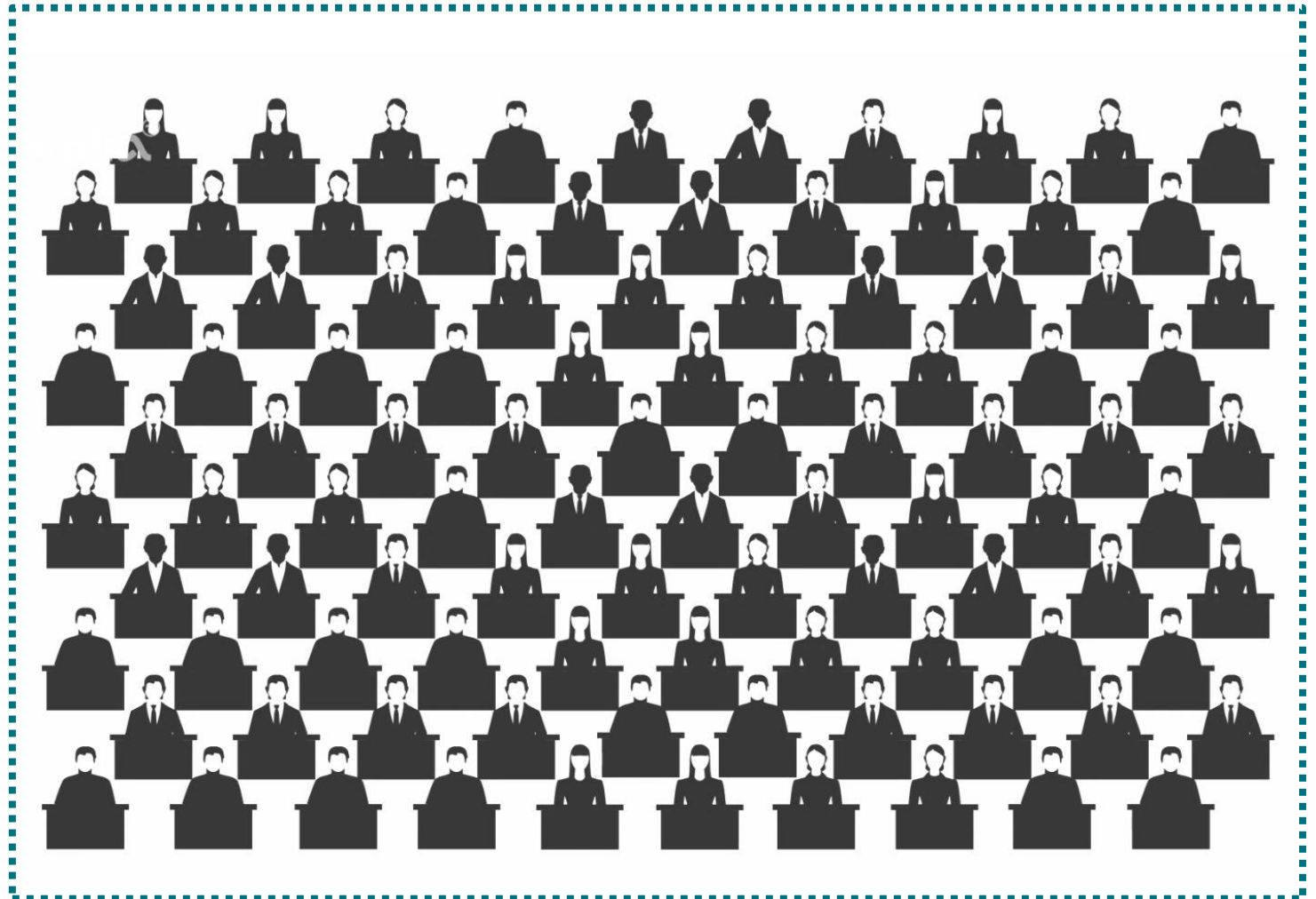
- krankhaftes Aufschieben
- aktiver Prozess
- negative Konsequenzen (Selbstwert gemindert, Versagensangst, negative Gedanken und Emotionen)
- Risiken: psychische Belastung, Schlaflosigkeit, depressive Verstimmung, chronische Kopfschmerzen u.s.w.

### Faulheit:

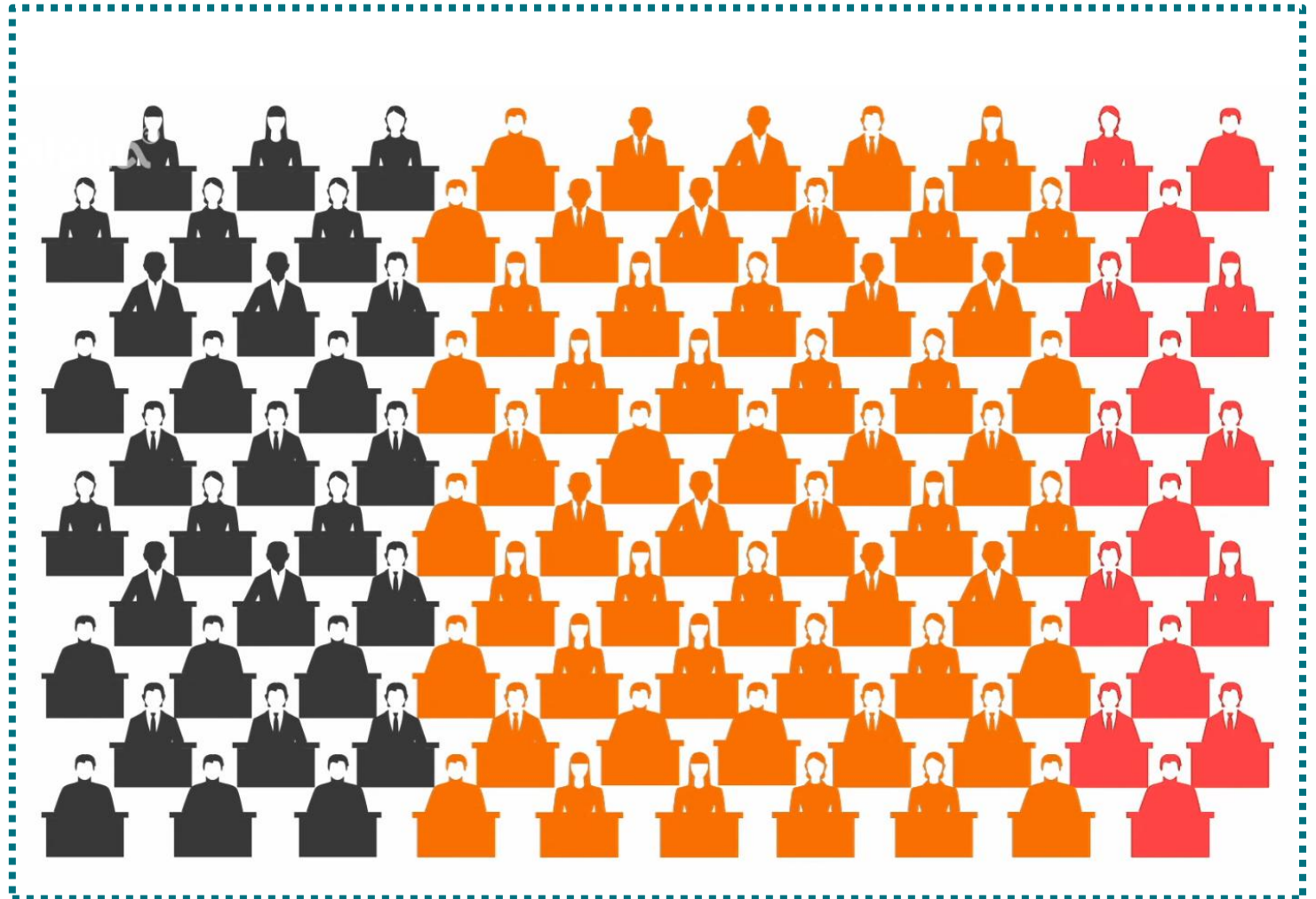
- Unlust, sich zu betätigen oder produktiv zu sein
- passiver Prozess
- Konsequenz: Erholung, Entspannung, Raum für Kreativität
- Risiken: chronische Faulheit, Bewegungsmangel, verminderte soziale Kontakte u.s.w.



- je nach Studie sind 15 % bis 20 % von schwerer Prokrastination betroffen
- 15 % davon: Erregungsaufschieber/innen (geringer Leidensdruck, Strategie „auf den letzten Drücker“, Adrenalin als Antrieb)
- 85 % sind Vermeidungsaufschieber/innen (leicht ablenkbar, optimierbares Zeitmanagement, geringe Motivation, Gefühle werden vermieden, ungeplante (Alibi-) Aufgaben werden vorrangig erledigt)
- Chronische Prokrastination = massive Störung der Selbststeuerung



- Laut Studien prokrastinieren etwa 70 % der Studierenden an Universitäten / Fachhochschulen regelmäßig.
- ...15% - 20% in bedrohlichem Ausmaß



Prokrastination, deren Gründe, Ursachen und Mechanismen sind vielseitig und individuell unterschiedlich!



## Mechanismen von Prokrastination

- Geschäftigkeit und andere Tätigkeiten / Aufgaben
- Fixierung auf Arbeitsergebnisse statt Teilschritte
- Angst vor Handlungen, die Beachtung anderer nach sich ziehen (z. B. Benotung, Feedback)
- Unrealistische Ansichten über sich und die Umwelt
- Impulsivität, impulsive Handlungen, ablenkende Reize und damit fehlende Impulskontrolle (nachgeben)
- im Arbeitsprozess: Unachtsamkeit, ohne klare Arbeitsziele, Teilschritte, Pausen falsch gelegt?
- Pessimismus; erwarten nichts Gutes auf sich oder Ergebnis (negatives Selbstbild)
- aber auch **gute Gründe**: Ehrenämter, Probleme und Krisen, Verantwortung für..., viele Aufgaben auf einmal, Erholung und Entlastung (Psychohygiene)

grundsätzlich erfordern Belegarbeiten, Referate, Selbststudium und Studieren an sich viele Kompetenzen und Ressourcen



### Selbstmanagementkompetenzen:

- **a) Organisation:** Priorisieren, zeitliche Planung, Strategien und Methoden entwickeln / lernen usw.
- **b) Emotionen:** Aufbau von Motivation und Durchhaltevermögen, Emotionsregulierung für Angst, Frust, Überforderung, Hilflosigkeit (Gefühle die mit der Abarbeitung verbunden sind)

### Emotionen, Gefühle und innere Konflikte:

- **gegensätzliche Gefühle** und Bedürfnisse lösen innere Konflikte aus (Seitenmodell)
- betroffene Person will etwas und fürchtet es gleichzeitig: **Aufschieben = Entkommen** (Flucht)
- **Gefahr:** chronisches Aufschieben verstärkt negative Gefühle (sinkende Selbstachtung)
- zentrale Emotion: Angst (vor Versagen, Erfolg, Alleinsein, Nähe, Ablehnung...) -> Kopfkino
- Effekt: Ärger und Wut als Abwehr der Gefahr
- **Gefahr:** es wird chronisch (Lebensgefühl)

grundsätzlich erfordern Belegarbeiten, Referate, Selbststudium und Studieren an sich viele Kompetenzen und Ressourcen



## Mechanismen von Prokrastination

### funktionale System- u. Bindungserfahrungen:

- eigenes **Idealbild** (Selbst- und Fremdwahrn.), Perfektionismus und innere Antreiber
- **Erwartungserwartung** von Dritten: Druck entsteht und wird durch eigene Erwartung an sich verstärkt (mindset wird „fixed“)
- **fixed mindset**: Leistungsorientierung; Erfolg ohne Fehler; Versagen = Vermeidung
- **growth mindset**: Lernzielorientierung: Fähigkeiten sind lernbar, Anstrengung zählt; Versagen = falsche Strategie = Neulernen
- **Selbstwert**, Selbstwirksamkeit, Selbstakzeptanz
- **Konfliktkompetenz** (intra- wie interpersonell); Erleben von Einschränkung von Freiheit u.a. (Vermeidungs- oder Abwehrverhalten entsteht)
- **Erfolgs- und Misserfolgserfahrungen** (Angst vor Wiederholung, erneutem Frust)
- positive **Fehlerkultur**, Lern- und Übungsmöglichkeiten
- **Kontrollüberzeugung** (Erfolg = Glück, Misserfolg = eigene Verantwortung und Schuld)

- Was tun Sie gegen aufschiebendes Verhalten / Prokrastination?
- Welche (**kleine**) **Strategie** funktioniert besonders gut und nachhaltig?
- Was hat in **früheren Situationen** und vor allem in anderen Lebensbereichen geholfen, weniger aufzuschieben?

**wichtig:** manchmal fehlt es nur an einer kleinen Stelle! (Kleine Lösungen!)

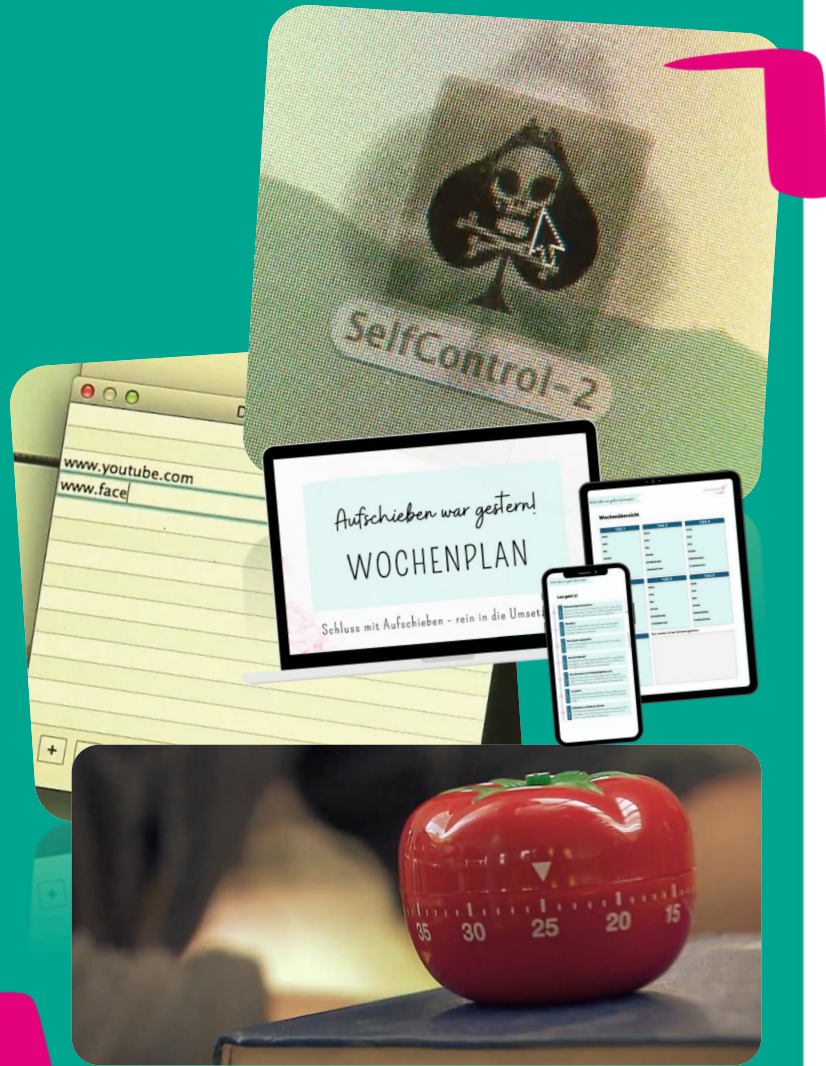


**grundsätzlich:** positiv und ressourcenorientiert mit sich selbst umgehen

- ✓ wertschätzender Umgang mit sich selbst
- ✓ Erfolge stärker fokussieren und feiern!
- ✓ Fokus auf das, was geschafft ist / wurde
- ✓ positive Grundeinstellung finden!
- ✓ erwünschten Zustand vorstellen
- ✓ Zukunftsperspektiven ausmalen (Motivation / Sinn schaffen, dadurch positiven Antrieb: Wofür mache ich das? Was ist mein Ziel?)
- ✓ Erfolge teilen! (Resonanz)

**Glaubenssätze** reflektieren (Selbstreflexion)

anpassen: **positive selbsterfüllenden Prophezeiung** initiieren und beobachten



**Ausnahmen** beobachten und Kontext reflektieren (Wann geht es gut? Was ist da anders?) und **gelingende Strategien** nutzen („Wenn etwas gut funktioniert: Mehr davon! Wenn etwas nicht funktioniert: Anders!“)

### kleine Strategien für Selbstmanagement:

- ✓ Wohlfühlatmosphäre Arbeitsbereich: Störungen ausschalten (terminieren!)
- ✓ Zeitplan, Rituale und Struktur (Aufschiebe-Aufgaben terminieren!)
- ✓ Pausen (pomodoro-Methode: Prinzip der kleinen Schritte; z.B. 25 mins – 5 mins)
- ✓ Apps nutzen (pomodoro, blacklist, selfcontrol, Flugmodus etc.)
- ✓ erweiterte ToDo-Listen: Done-Listen
- ✓ Tandem / Patenschaft: sich gegenseitig Fortschritte zuschicken (abends)



## Weitere mögliche Strategien zum Umgang bei schwerer Prokrastination:

- Beratungsangebote der ehs Dresden
- Psychosoziale Beratungsstelle des Studentenwerk Dresden
- Im Extremfall: Psycholog/in oder Therapeut/in (*Direktanfrage oder über Hausarzt oder sozialpsychiatrischen Dienst des Gesundheitsamtes*)

**wichtig: auch diese / andere Hilfen /  
Strategien können Prokrastination sein!**

**Abschluss: Selbstreflexion – Was nehme ich mit / was möchte ich verändern?**

- **Ein Gedanke:** Über welche Erkenntnis / welche neue Idee möchte ich weiter nachdenken? Welchen Gedanken möchte ich vertiefen?
- **Strategie:** Welche Strategie (eine!) möchte ich anwenden oder ausprobieren? Welche Strategie (eine!) von denen, die gut funktioniert, möchte ich ausbauen?



**Danke für die Aufmerksamkeit!**



**ALLES GUTE!**



**KONTAKT:**

Evangelische Hochschule Dresden (ehs)  
Sandro Hänseroth (Beratung, Begleitung  
und Unterstützung im Studium)

E-Mail: [sandro.haenseroth@ehs-dresden.de](mailto:sandro.haenseroth@ehs-dresden.de)  
Tel.: (0351) 469 02 236, Büro: Raum 3.012

[WWW.EHS-DRESDEN.DE](http://WWW.EHS-DRESDEN.DE)