

# GASTVORLESUNG

---

**„Schluss  
mit dem ewigen  
Aufschieben“**

**beginnt etwas  
später...**

# Präsentation im Internet:

[www.fu-berlin.de/studienberatung/hwr.html](http://www.fu-berlin.de/studienberatung/hwr.html)

Kontakt:

[hwr@zedat.fu-berlin.de](mailto:hwr@zedat.fu-berlin.de)

# Übersicht

Phänomenologie der Procrastination

Symptom und Symptom-Stress

Problemerkklärungen

Persönlichkeits-System-Interaktionen

latente/manifeste Alienation

Überwinden der Procrastination

Bewusstheit – Aktionen - Rechenschaft

# Was heißt Aufschieben?

Es wird vermieden, sich einer als  
prioritär bezeichneten Aufgabe  
konsequent, zeitnah und relativ stressfrei  
zu widmen

Stattdessen werden andere, weniger  
wichtige Dinge gemacht

# Häufigkeit

- USA: 40% der Bevölkerung geben an, schon einmal Nachteile durch das Aufschieben gehabt zu haben;
- 25% leiden unter chronischem Aufschieben;
- bei Studenten: zwischen 25%-70% chronische *procrastinator*;

(Aitken 1982, in: Ferrari et al. 1995)

# Procrastination



„99 % of the students procrastinate, know they procrastinate and go on to procrastinate!“ A. Ellis

Student Procrastination Research  
Group (Ferrari, Joe; Clay, Larry)

<http://www.carleton.ca/~tpsych/>

Procrastination: Current Issues and New Directions  
Special Issue Journal of Social Behavior and Personality  
Vol 15, No. 5

# Portrait of a typical procrastinator



***You feel young but you look pretty old...***

# Problemerkklärungen

- Behavioral: Schlechte Angewohnheit, die verstärkt wird durch Zuflucht zu angenehmeren Tätigkeiten
- Kognitiv-Emotional:
  - 2 Hauptfaktoren:
    - ❖ Versagensängste und Neurotizismus
    - ❖ Mangel an Aufmerksamkeit und Impulsivität
  - (Keine Korrelationen zu Intelligenz oder Fähigkeiten)
- Psychodynamisch: Symptom tiefer liegender Konflikte und Vermeidung von symbolisch aufgeladenen Handlungen
- PSI-Theorie nach KUHL

# Aufschieben

- Versuch, mit unangenehmen Gefühlen fertig zu werden, die mit Vorhaben in Verbindung stehen
- Ziel oft: Selbstwertschutz



# Unangenehme Gefühle durch:

---

- Unklare Prioritäten
- schlechte Organisation
- Impulsivität
- Mangel an Sorgfalt
- Abneigung gegen Aufgaben
- Ängste
- Perfektionismus

# A-B-C-Schema der Rational-Emotiven Therapie

**A: Auslösendes Ereignis**

**B: bewertende Gedanken**

**C: Konsequenzen der  
Bewertungen in  
Gefühlen und im  
Verhalten**

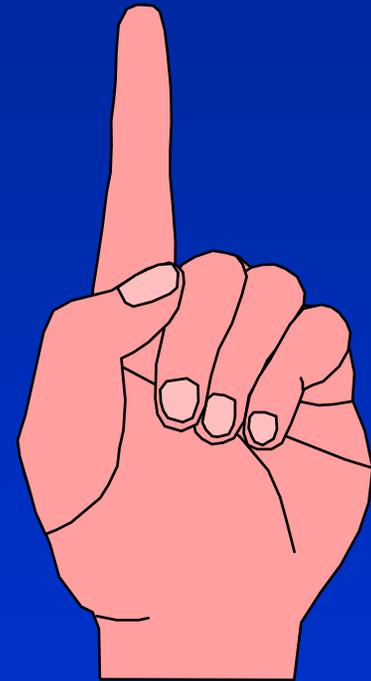


# Aufschieben. 1. A-B-C: Symptom

---

Zunächst:

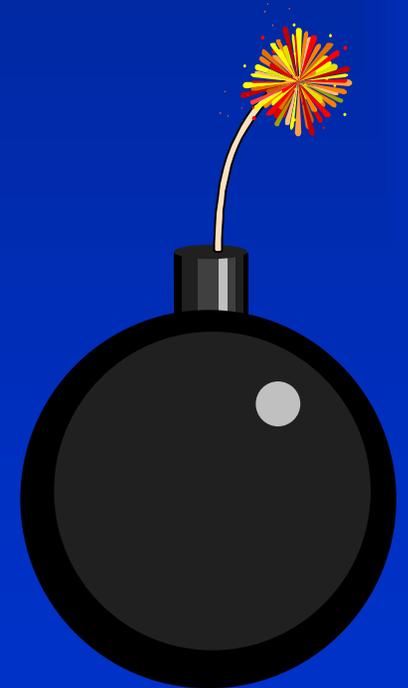
- A konkrete Situation
- B Jetzt nicht!
- C Aufschieben,  
Erleichterung



# Falsche Annahmen

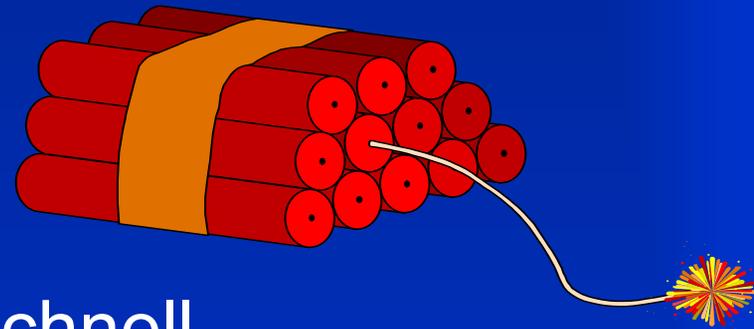
---

- Bringt nichts, wenn ich nicht in der richtigen Stimmung bin
- Erst mal die Vorarbeiten!
- Morgen wird es besser laufen!



# Falsche Annahmen

- Kein Problem, wenn ich erst mal angefangen habe!
- Habe noch jede Menge Zeit!
- Die Sache lässt sich eigentlich schnell erledigen!
- Muss mich nur zusammenreißen!



# Kognitive Problemerkklärung

## Dysfunktionale Verzerrungen, v.a.:

- Überschätzung der Zeit, die für die Erledigung der Aufgabe verbleibt;
- Unterschätzung der Zeit, die für die Erledigung der Aufgabe benötigt wird;
- Überschätzung der Wirkung zukünftiger motivationaler Zustände;
- Unterschätzung der Wichtigkeit emotionaler Kongruenz mit der Aufgabe;
- Auffassung, dass Arbeit nichts bringt, wenn man nicht in der „richtigen Stimmung“ ist.

# Kognitiv-Emotionale Problemerkklärung

- Mangel an Aufmerksamkeit/Impulsivität
  - Suche nach neuen Reizen/Erregung
  - Unfähigkeit, sich durch Hinweisreize aus der Umgebung beeinflussen zu lassen
  - Unfähigkeit, Belohnungen aufzuschieben
  - Mangel an Selbstkontrolle
  - Mangel an Leistungsmotivation
  - Mangel an Energie und Tatkraft
  - Mangel an Organisiertheit
- DD:
  - Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (Attention Deficit Disorder ADD)
  - Aufmerksamkeitsdefizit-Hypermotoric-Syndrom (Attention Deficit-Hypermotoric-Disorder ADHD)

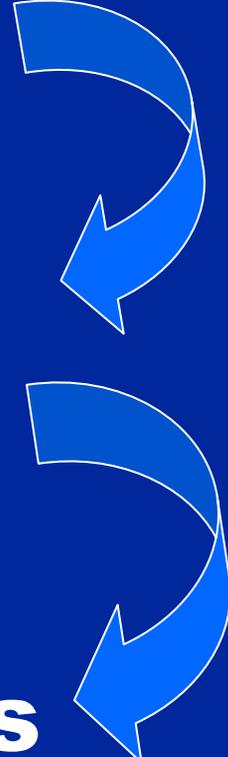
# A-B-C-Schema der Rational-Emotiven Therapie



**A: Misserfolg**

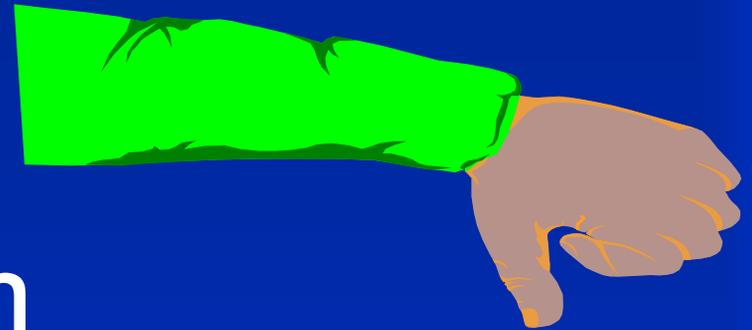
**B: Selbstabwertung**

**C: Sensibilisierung/Stress**



# Aufschieben: 2. A-B-C

---



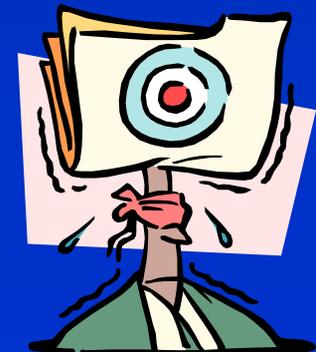
- A Mein Aufschieben
- B Ich bringe es nicht!
- C Noch mehr Aufschieben,  
Selbstvorwürfe

# Aufschieben 2. A-B-C

## Symptom-Stress

- Lähmende Selbstaufmerksamkeit
- Zwanghaftes Ausweichen
- Übersteigerte Selbstkritik
- Noch mehr Angst vor dem nächsten Mal:

Jetzt muss es klappen!



# Aufschieben 2. A-B-C

## Symptom-Stress

---

- Jetzt muss es klappen, sonst versage ich, und das wäre schrecklich!
- Alle anderen schaffen es ja auch!
- Aber es ist wirklich zu viel!
- Angst, Ärger, Neid, noch mehr Aufschieben



# Kognitiv-Emotionale Problemerkklärung

## Versagensängste und Neurotizismus

- Irrationale Ängste vor Versagen/Erfolg
- Discomfort anxiety
- Mangel an Self-Efficacy und Selbstachtung
- External-variable Attribution von Erfolg
- Vermeiden von Feedback und Selbsterkenntnis

# Psychodynamische Problemerkklärung

Aufschieben (1.+2.ABC) als Symptom (=Impuls und Abwehr gleichzeitig)

- von Persönlichkeitsstörungen
- von neurotischen Konflikten in den Bereichen
  - Angst (vor Versagen, Erfolg, Alleinsein, Nähe, Ablehnung)
  - Ärger/Wut
  - Perfektionismus
  - Abhängigkeit/Ohnmacht
  - Scham
  - Selbstwert

# PSI-Theorie



Literaturtipp:

Kuhl, J. (2001), Motivation und  
Persönlichkeit: Interaktionen  
psychischer Systeme  
Hogrefe Verlag, Göttingen

1221 Seiten....

# Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie)

---

## ➤ Handlungsstörung

an Schnittstellen zwischen



Motivation



Persönlichkeit



Aufgaben

# relevante Faktoren

---



Motivation: erfolgs- vs. misserfolgsmotiviert



Persönlichkeit: Handlungs- vs. Lageorientierung



Aufgaben: Golfspielen vs. Diplomarbeit schreiben

# PSI-Theorie



Fähigkeit zur

- Wiederherstellung von positiven Affekten
- Beseitigung von negativen Affekten

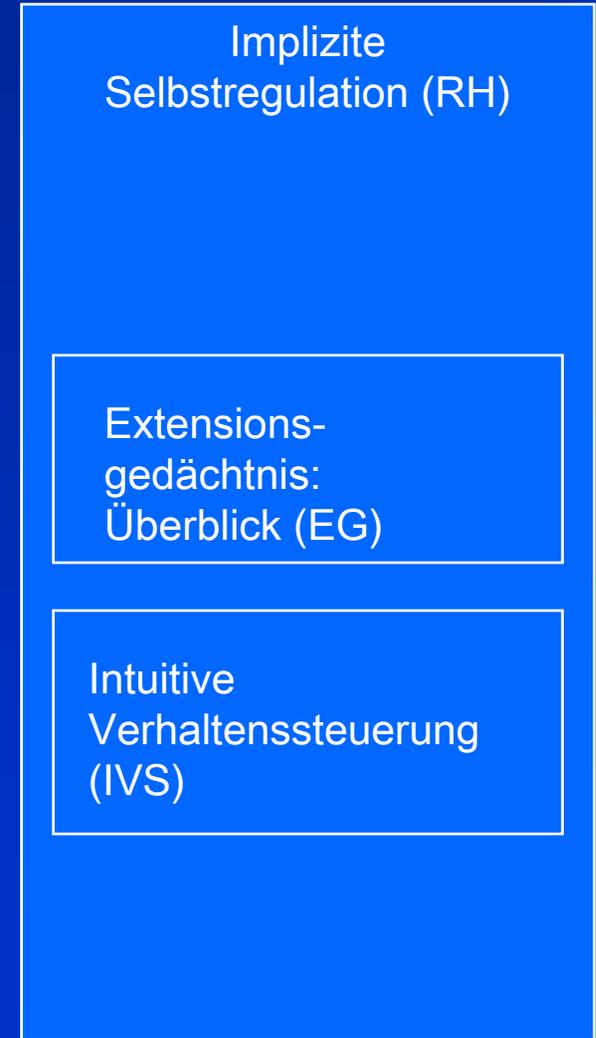
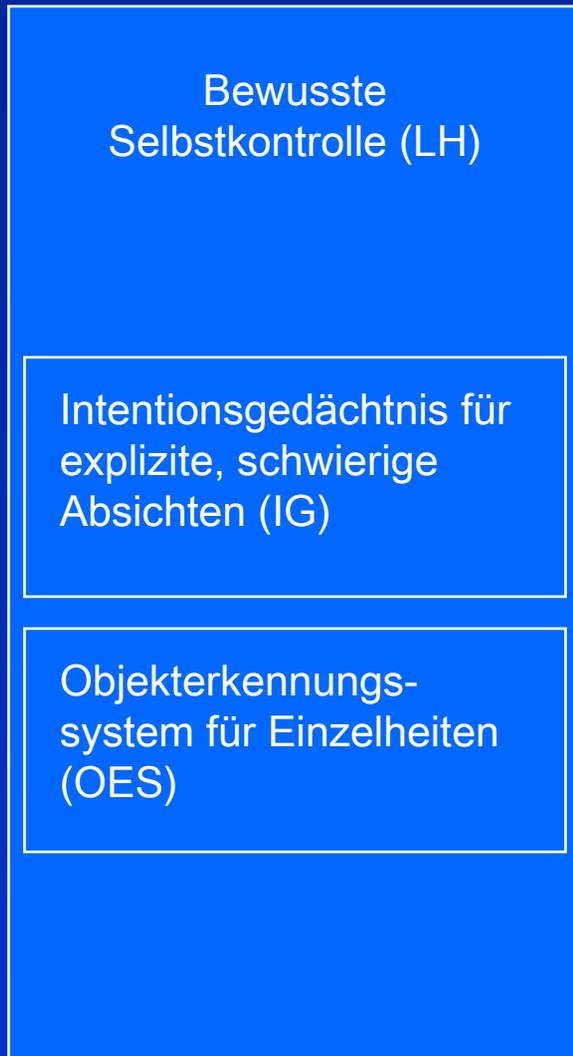
entscheidend für Umgang mit Problemen:

Selbststeuerung, v.a. des „Zweitaffekts“ (= Symptom-Stress)

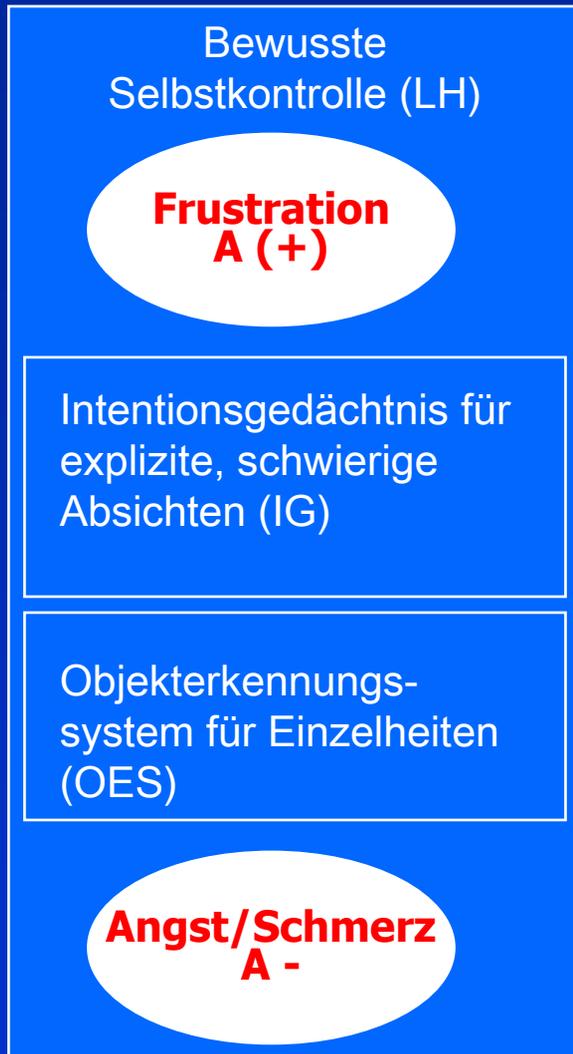
# PSI-Theorie

| Antizipation/<br>Erfahrung von<br>Misserfolg | Lageorientiert | Handlungs-<br>orientiert |
|--|----------------|--------------------------|
| Prospektiv                                   | LOP            | HOP                      |
| Retrospektiv                                 | LOM            | HOM                      |

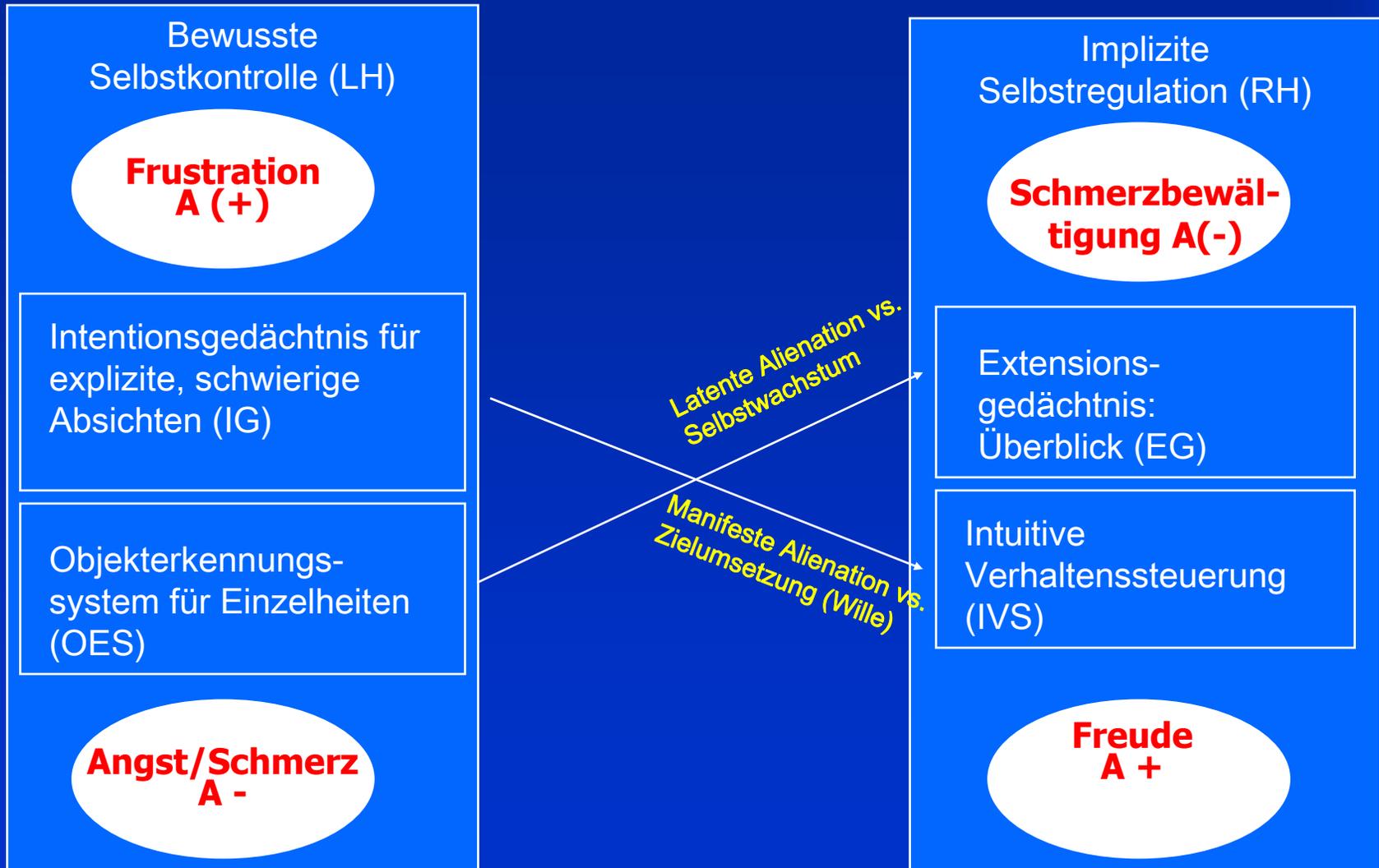
# Interaktion psychischer Systeme



# Interaktion psychischer Systeme



# Interaktion psychischer Systeme



# Übersicht

- ✓ Phänomenologie der Procrastination
- ✓ Symptom und Symptom-Stress
- ✓ Problemerkklärungen
- ✓ Persönlichkeits-System-Interaktionen
  - latente/manifeste Alienation

## Überwinden der Procrastination

Bewusstheit – Aktionen - Rechenschaft

# Lösung

---

## *BAR*-Programm:

- ✓ *Bewußtheit*
- ✓ *Aktionen*
- ✓ *Rechenschaft*



# Bewusstheit

über Gründe des  
Aufschiebens

über Konflikte

über Selbstbewertungen



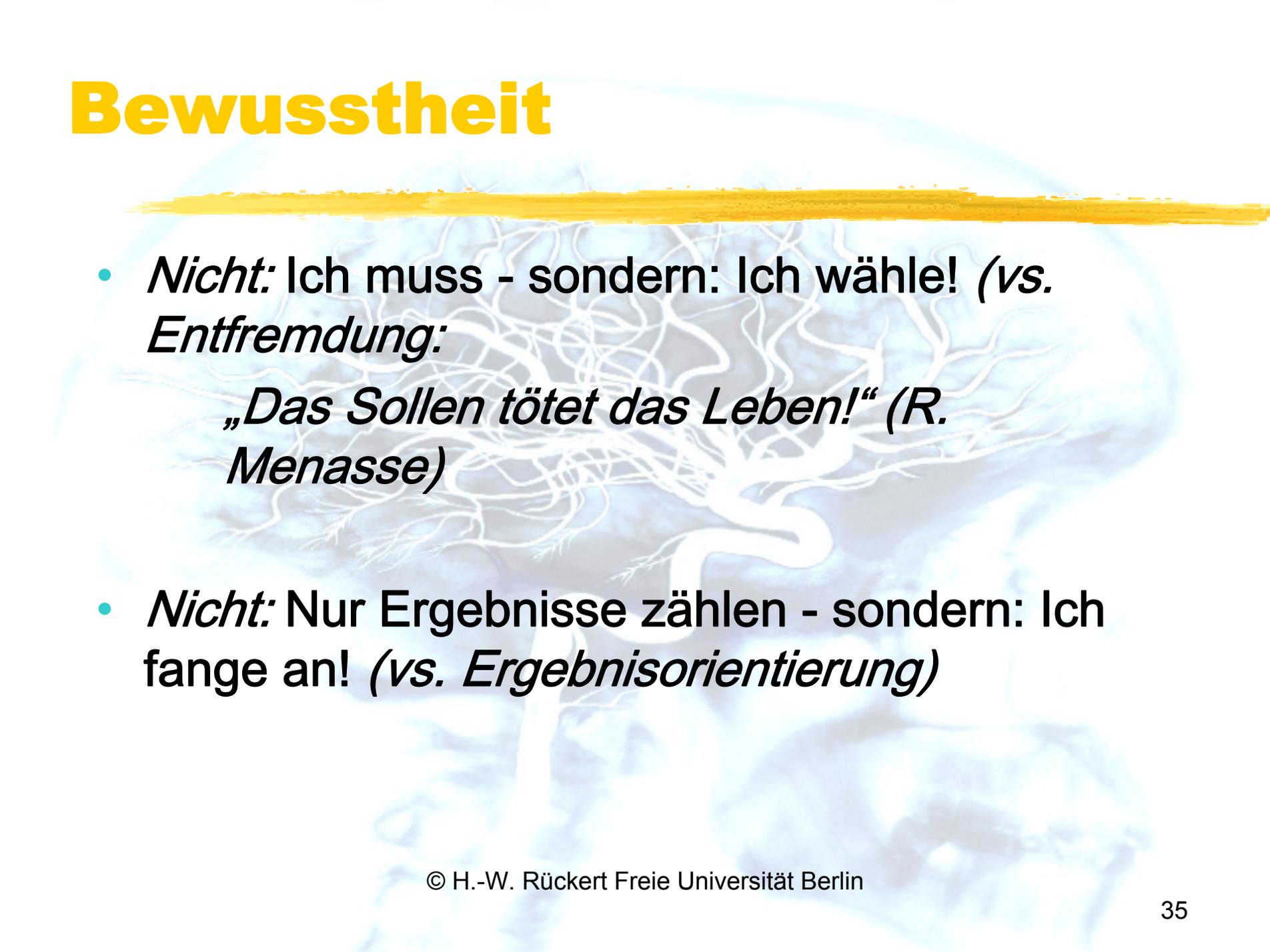
# Bewusstheit

## Grundsatzentscheidung:

- Trotz hinderlicher Gefühle, Konflikte und Einstellungen realistische Chance?
- Wenn nicht: Psychotherapie



# Bewusstheit



- ***Nicht:*** Ich muss - sondern: Ich wähle! (vs. *Entfremdung:*  
„Das Sollen tötet das Leben!“ (R. Menasse)
- ***Nicht:*** Nur Ergebnisse zählen - sondern: Ich fange an! (vs. *Ergebnisorientierung*)

# Bewusstheit

## Symptomstress abbauen:



- **Realitätstest: *Ist es wahr, was ich mir über mich sage?***
- **Anti-Awfulizing: *Und selbst wenn es wahr ist?***

# Bewusstheit

- Stimmen aufgeschobene Vorhaben genügend mit **eigenen** Zielen und Werten überein?



- Wenn nicht: Konzentrieren Sie sich nur auf die Ziele, die für Sie bedeutungsvoll sind und geben Sie die anderen auf.

# Aktionen



## Selbstvertrauen steigern

- Realistische Planung
- Realistische Zielsetzungen
- Realistisches Zeitmanagement

**ERFOLGE BEI  
ZIEL-  
ERREICHUNG**

- Vorstellungsübungen
- Sinnkonstruktionen
- Selbstzugang (wieder) finden

**SELBSTWACHS-  
TUM**

# Aktionen



- Aufgabenliste machen  
Vergnügungen und Freizeit nicht vergessen!
- Streichen Sie alle Dinge von der Liste, die Sie ohnehin nie ernsthaft machen wollten.

# Aktionen



- Zeitaufwand einschätzen
- Zeitbudget verdoppeln
- Zielerreichung in kleinen Schritten und Etappen
- Belohnungen definieren und applizieren
- Auf Selbstkongruenz achten!

# Aktionen



## Selbstzugang zu Ressourcen

- EIGENE Ziele, Werte und Prioritäten festlegen
- Phantasiereisen, Collagen
- Reflexives Tagebuch

# Aktionen



- Angst, Ärger, Perfektionismus, Konflikte identifizieren
- Irrationale Einstellungen identifizieren
  - z. B. die, dass Aufgaben *zu* hart seien, dass ein Scheitern eine *Katastrophe* wäre usw.
- Lagebezogenes Grübeln und irrationale Einstellungen bekämpfen

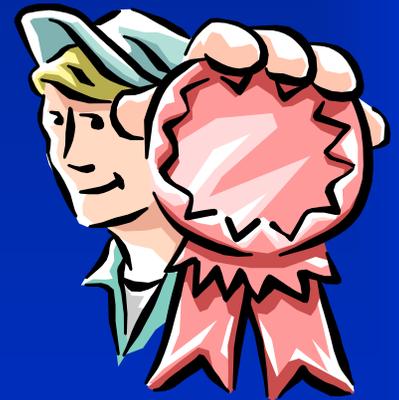
# Rechenschaft



- Bilanzieren der Fortschritte durch Aufzeichnungen
- Veränderungslogbuch
- Skalen, Visualisierungen

# Rechenschaft

- Selbstverstärkung anwenden:  
Belohnungen statt Bestrafungen
- Win-Win-Lösungen finden:  
Kompetent arbeiten und aufschieben



# Rechenschaft



- **Genügend Sehnsucht nach Arbeit?**
- **Auf der Habenseite wirklich ein Haben, und nicht ein Soll?**
- **Genügend Leben?**

# Viel Erfolg!

---

Machen Sie's  
heute!

Morgen könnte  
es verboten  
sein.

