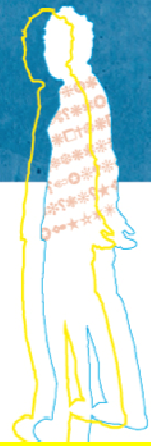




**procrastinare** (lat.): auf morgen vertagen

→ Reflektiertes Aufschieben von schwerwiegenden Entscheidungen auf einen günstigeren Zeitpunkt, der einer Handlung mehr Erfolg sichert.

## Entscheidung zwischen verschiedenen Aktivitäten



Nicht primär dysfunktional → **Flexible Handlungskontrolle**



## Häufigkeit von Prokrastination

Umfragen bei US-amerikanischen Studenten:

- 75% bezeichnen sich als Aufschieber
- 50% davon haben dadurch Probleme im Studium
- 1/3 des Alltags wird auf das Aufschieben und nicht zielführende Tätigkeiten verwendet

(Pychyl, Lee, Thibodeau & Bunt, 2000)

Universität Münster:

7% - 14,6% der Studierenden geben  
Prokrastination im bedenklichen  
Ausmaß an

(Deters, 2006; Krumm et al., 2011)



20% der US-Bevölkerung bezeichnen sich als „chronische Aufschieber“

Ähnliche Zahlen in Australien, England, Spanien und Peru

(Ferrari, O’Callaghan & Newbegin, 2005)

In Zukunft ein deutlicher Zuwachs erwartet, als Folge der zunehmenden Verfügbarkeit von Ablenkungsmöglichkeiten durch elektronische Medien.

(Steel, 2007)



# Folgen

## *Psychische Beschwerden:*

- Ohnmachtsgefühl
- Selbstwertzweifel
- Hoffnungslosigkeit
- Innere Unruhe und Anspannung
- Hilflosigkeit
- Angst

## *Körperliche Beschwerden:*

- Muskelverspannung
- Schlafstörungen
- Verdauungsprobleme

- Paradoxe Erfahrung:
  - Wichtigkeit wird erkannt
  - Das Aufschieben auch
- dadurch permanent präsent
- **Erheblicher Leidensdruck**



Differenzialdiagnose	Überlappung mit Prokrastination	Unterscheidungsmerkmale
<b>Depressive Störung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnelle Erschöpfung</li> <li>• verminderter Antrieb</li> <li>• Tätigkeiten sind aversiv</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausmaß der Depressivität</li> <li>• Verlauf</li> <li>• Zusätzlich Verlust von Interesse und Initiative</li> <li>• Verstärkerverlust</li> </ul>
<b>Prüfungsangst</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vermeidung von Konfrontation mit Prüfungsstoff</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ängstliche Vermeidung</li> <li>• spezifisch auf Prüfungssituation gerichtet</li> </ul>
<b>Problematischer Substanzgebrauch</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fehlende Struktur scheinbar mangelnde Anstrengungsbereitschaft</li> <li>• mangelnder Belohnungsaufschub</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Substanzkonsummuster</li> <li>• Wirkung</li> <li>• Folge</li> </ul>
<b>ADHS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichte Ablenkbarkeit</li> <li>• schlechte Impulskontrolle</li> <li>• Konzentrationsmangel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eher Schwierigkeiten beim Durchhalten als beim Beginnen</li> <li>• Schlecht organisiert in allen Lebensbereichen</li> <li>• Symptome sind seit der Kindheit vorhanden</li> </ul>



## Persönlichkeitsmerkmale

### Motivation:

- Zusammenhang zwischen Leistungsmotivation und Prokrastinationstendenz sehr gering  
→ rein pädagogische Ansätze zur Stärkung der Motivation deshalb wenig erfolgsversprechend

### Intelligenz:

- Kein Zusammenhang zwischen Intelligenzmaßen und Prokrastination ( $r = -.03$ )

### Perfektionismus:

- Erwartungen der Umwelt können Prokrastination fördern ( $r = .27$ )

Starker Zusammenhang mit **Angst vor Versagen und neg. Bewertung** ( $r = .58$  und  $r = .38$ )



## Erklärung der Betroffenen:

- „Ich bin eben so ein Mensch“
- Abwertung der vermiedenen Tätigkeit als stupide und deshalb lästig
- Überzeugte Verteidigung des eigenen Arbeitsstiels – „Nur unter Druck kann ich so richtig gut sein“
- Ratlosigkeit

### *Rationalisierung:*

Wesentlicher Mechanismus der kog. Verarbeitung die Diskrepanz zwischen „Wollen“ und „Tun“ zu rechtfertigen.

➔ eng und funktional mit Prokrastination verbunden





## Kognitive Perspektive

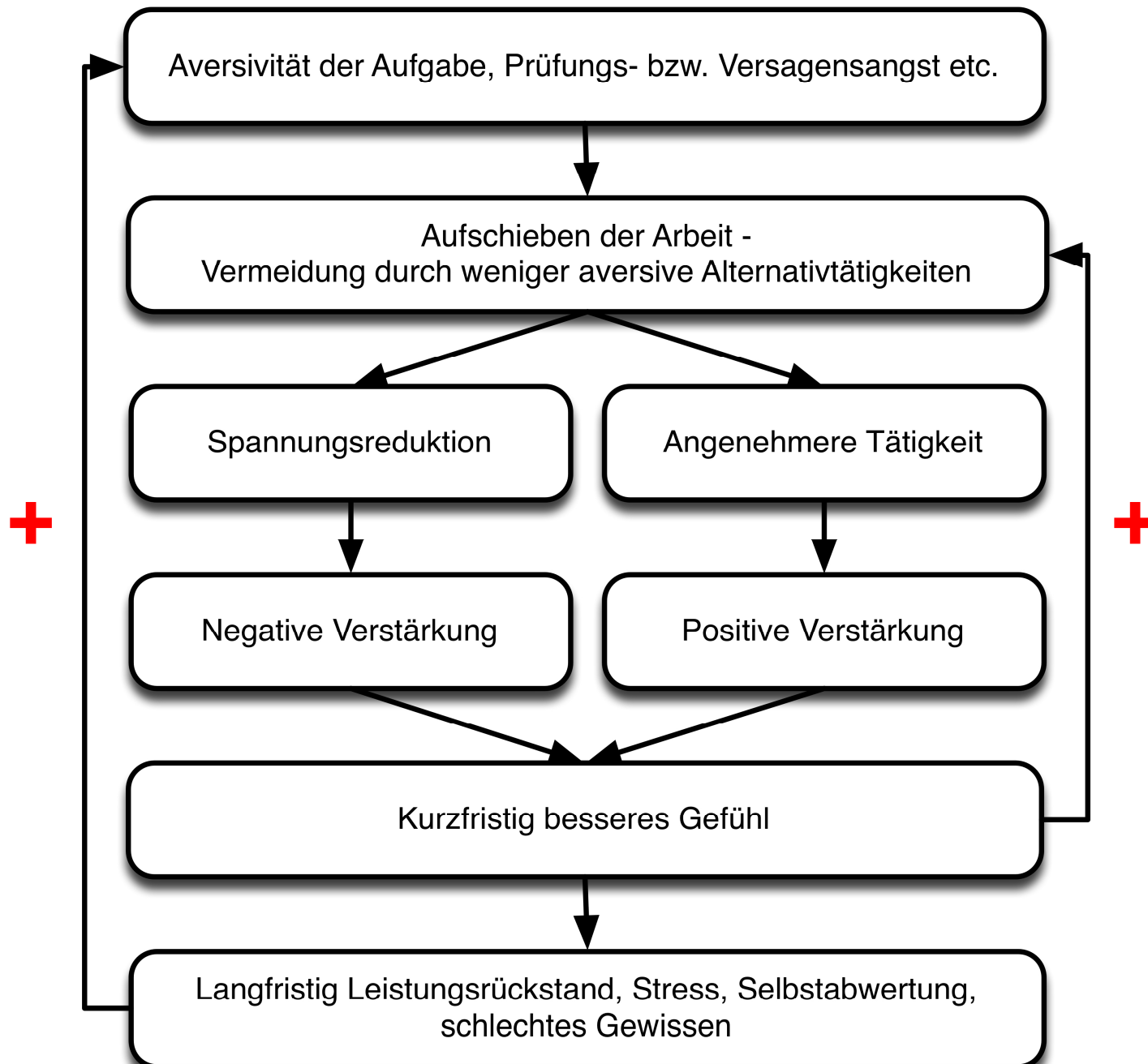
Selbststeuerung durch kognitive Faktoren beeinflusst:

- Bewertung des eigenen Verhaltens
- Beibehaltung und Veränderungsresistenz

*Self-handicapping:*

Selbsteinschränkende Denk- und Verhaltensweisen, die zum Ziel haben den Selbstwert zu schützen.

Eine schlechte Leistung muss nicht als Folge mangelnder Fähigkeiten akzeptiert werden, sondern kann auf ungünstige Umstände attribuiert werden.





## Verbesserung der Selbststeuerung

### Selbstkontrollfertigkeiten

- **Stimuluskontrolle**
- **Selbstverstärkung**
- **Realistische Zielsetzung**
- **Pünktlich beginnen**
- **Arbeitszeitrestriktion**

### Selbstregulationskompetenzen

- **Aufmerksamkeitslenkung**
- **Selbstmotivation**
- **Selbstberuhigung**
- **Selbstaktivierung**
- **Misserfolgsbewältigung**