

# PROKRASTINATION

WORKSHOP

November 2022

ANASTASIA ZHUKOVA  
PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN

# Was tun bei Prokrastination?

2

**Sich häufiger mal  
frei nehmen**



# Überblick

3

- Begriffsklärung
- Ursachen und Erklärungsmodell
- **Praktische Übungen – Umgang mit Prokrastination**
- Literatur



# BEGRIFFSKLÄRUNG

WAS IST PROKRASTINATION?

# Begriffsklärung Prokrastination

Frydrich, 2009

Höcker et al., 2013

5

Verhalten, bei dem eine intendierte Tätigkeit nicht rechtzeitig begonnen oder nicht zielgerecht bearbeitet wird, obwohl Ergebnisverschlechterung erwartet wird, obwohl ausreichend Zeit zur Verfügung stand.



# ERKLÄRUNGSMODELL

URSACHEN FÜR PROKRASTINATION

In Studien bei Prokrastinierenden festgestellt...

- Annahme hoher Ansprüche der Umwelt an eigene Leistungen
- Versagensangst
- Aufgabe wird als äußerst unangenehm eingeschätzt

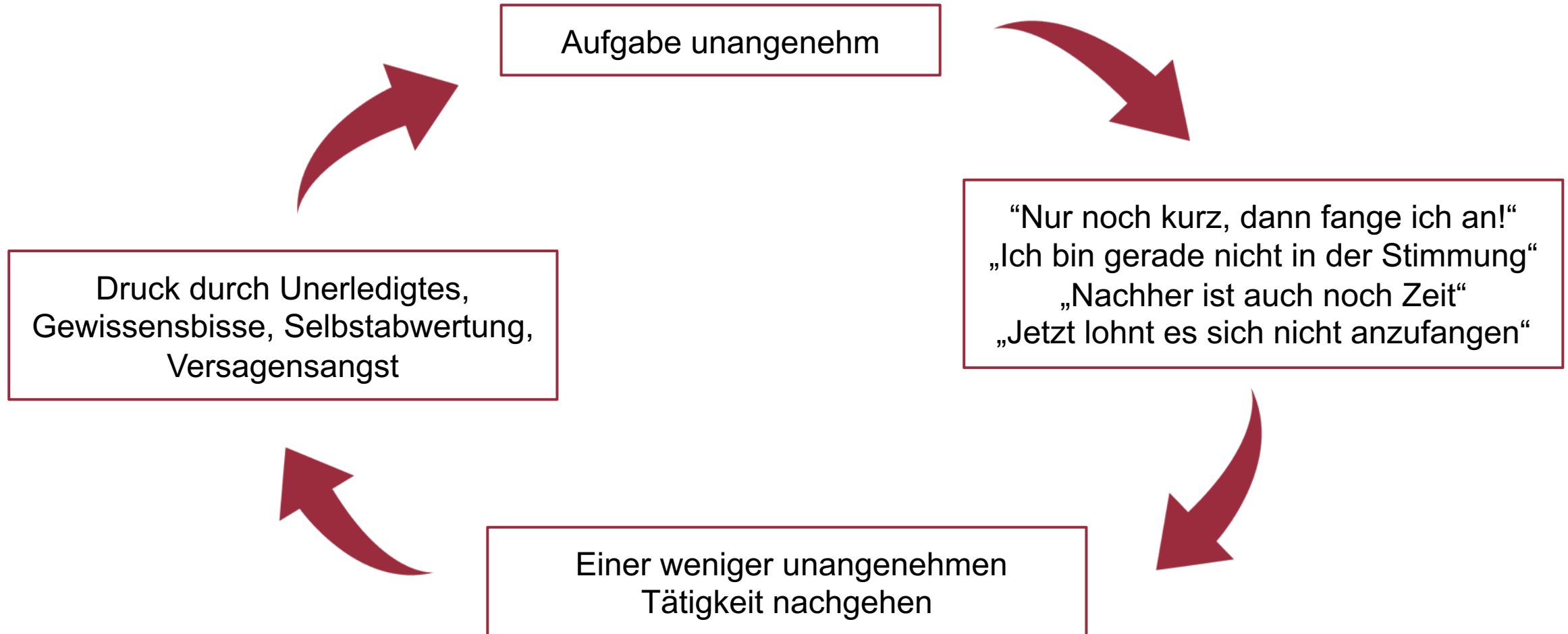


**Teufelskreis**

# Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2013

8

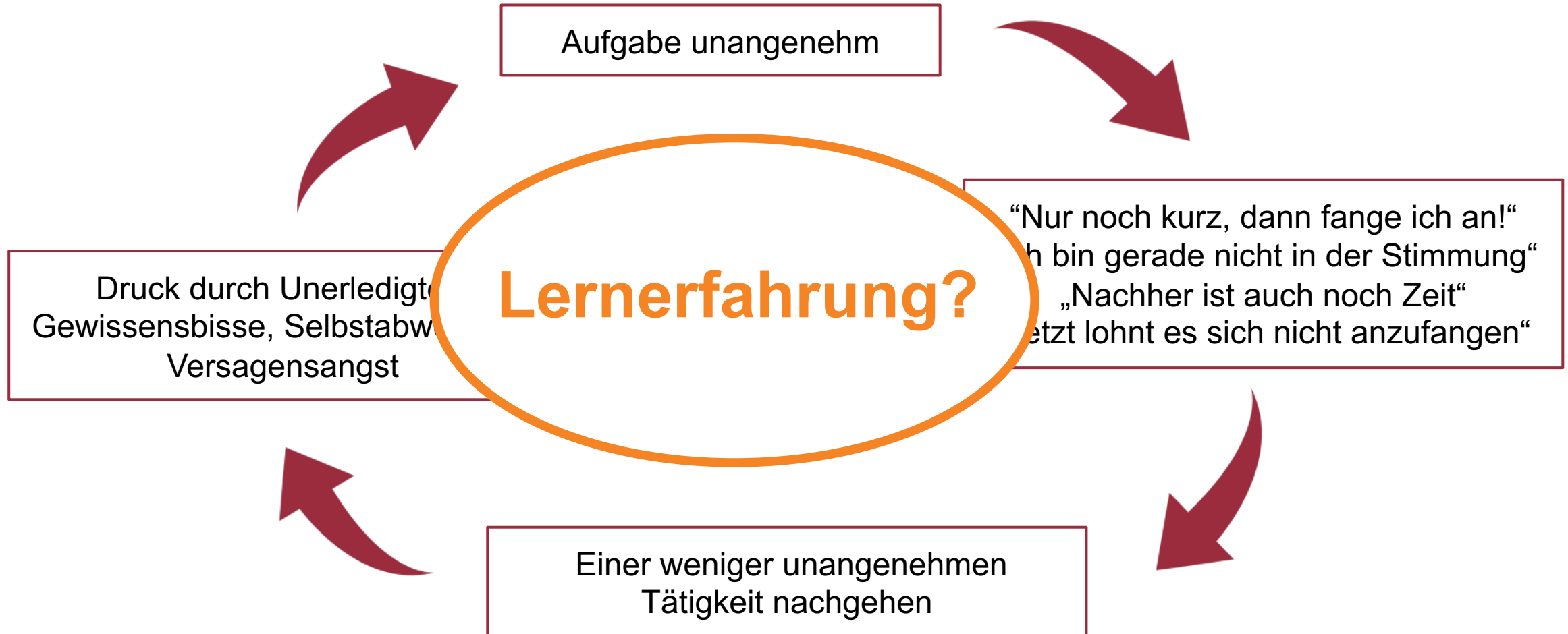




# Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2013

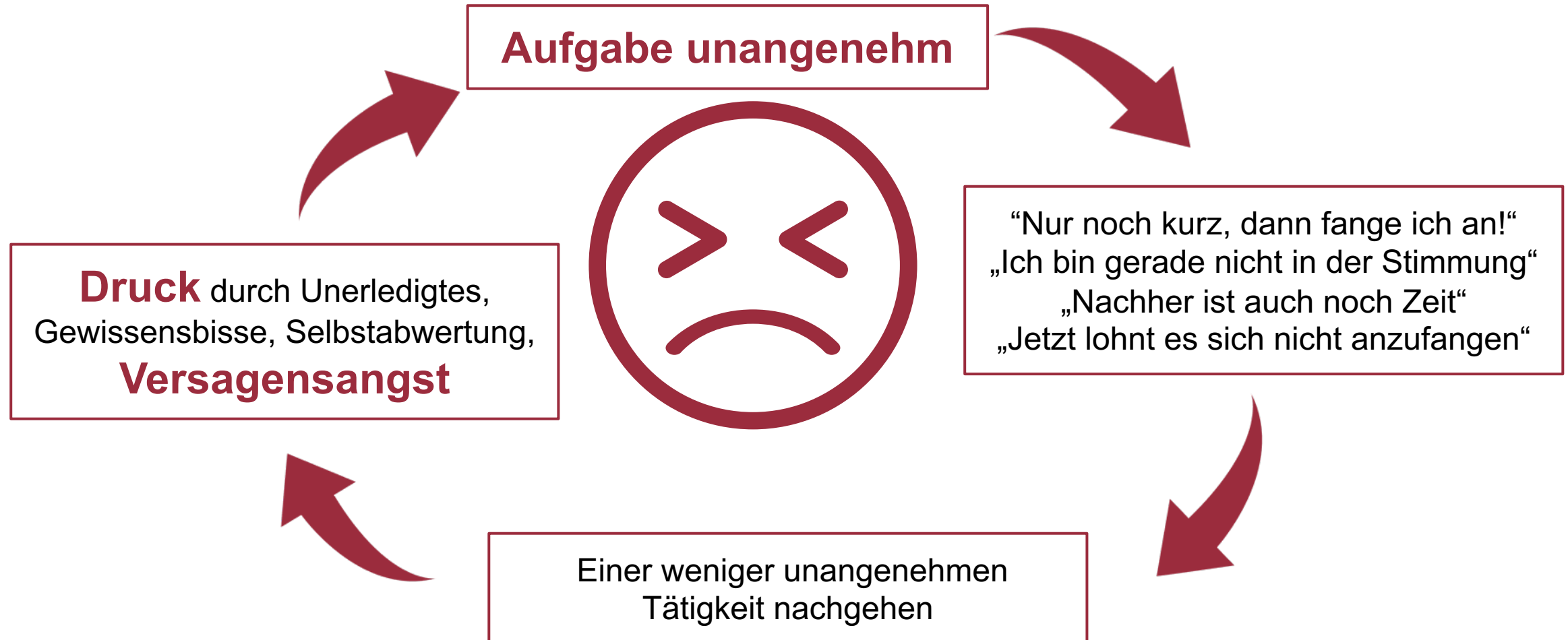
9



# Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2013

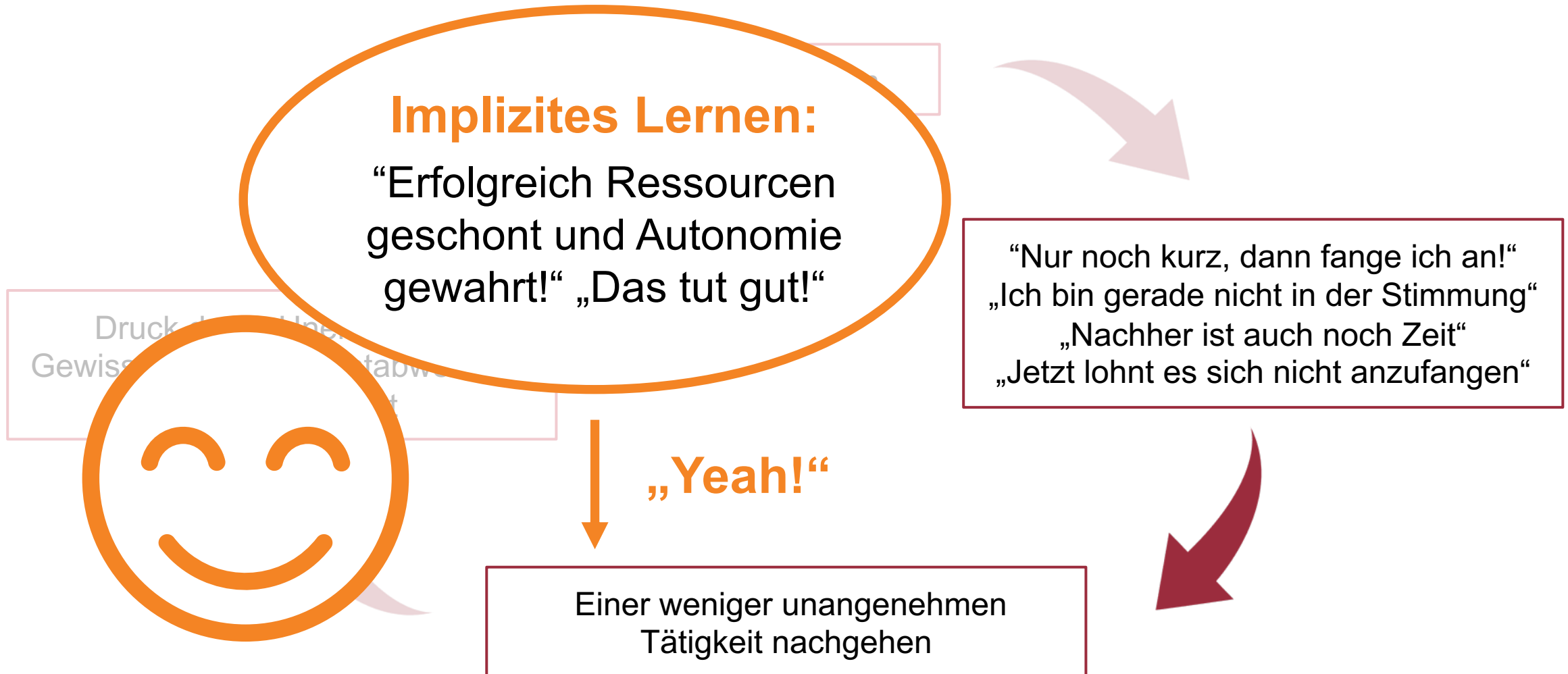
10



# Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2013

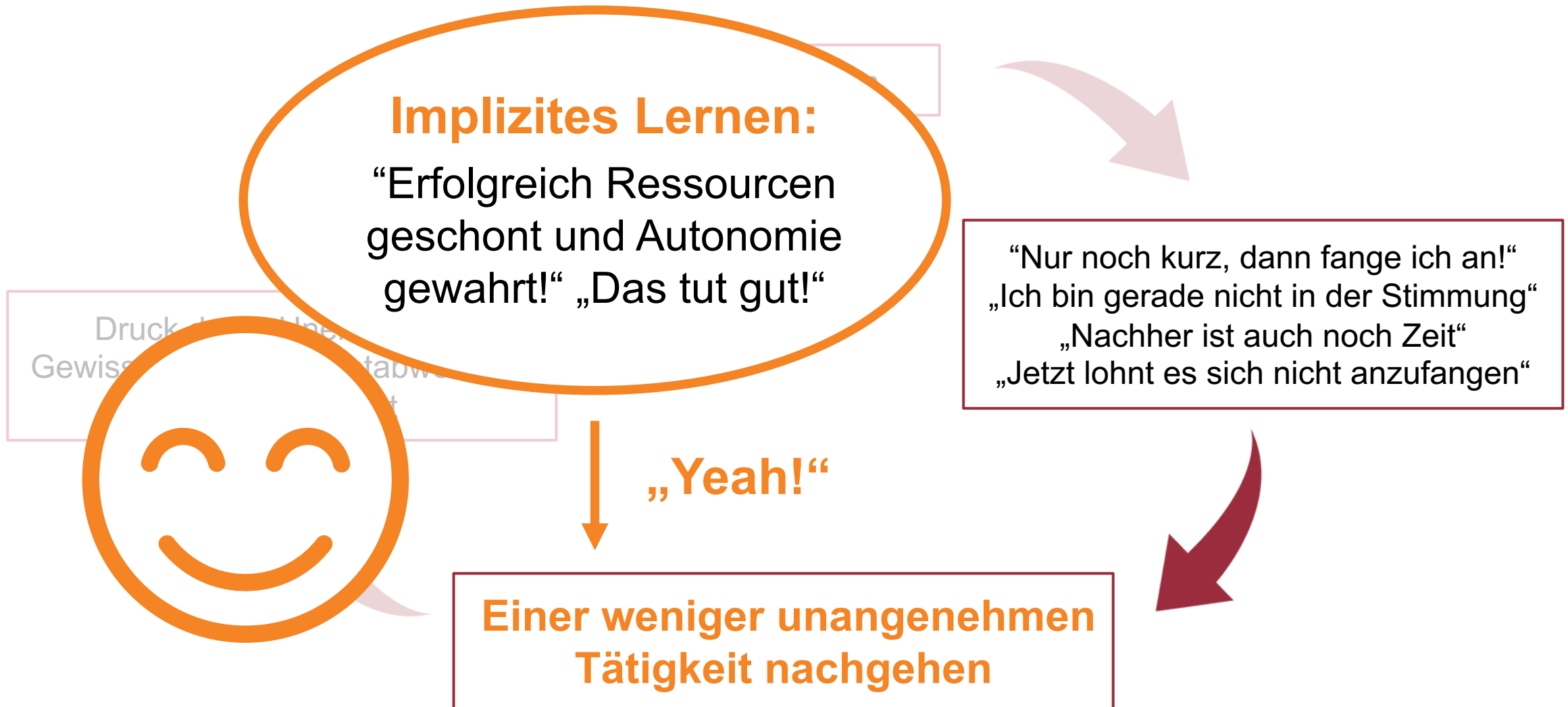
11



# Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2013

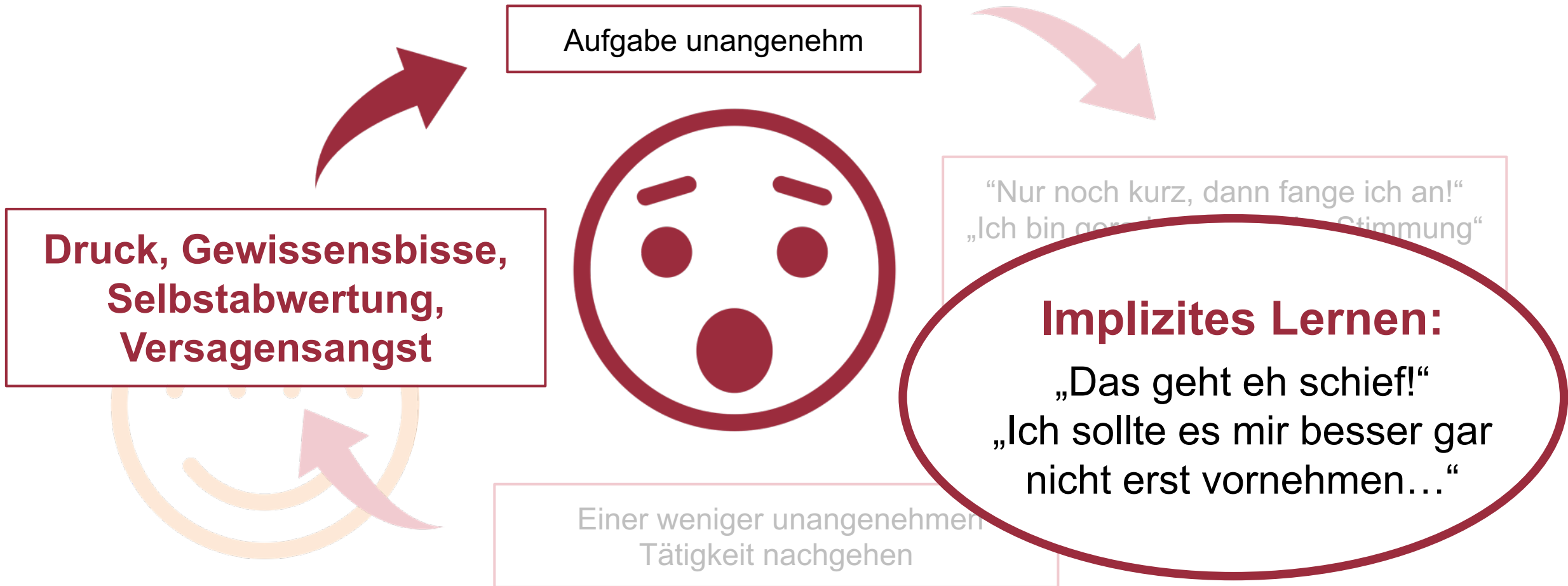
12



# Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2013

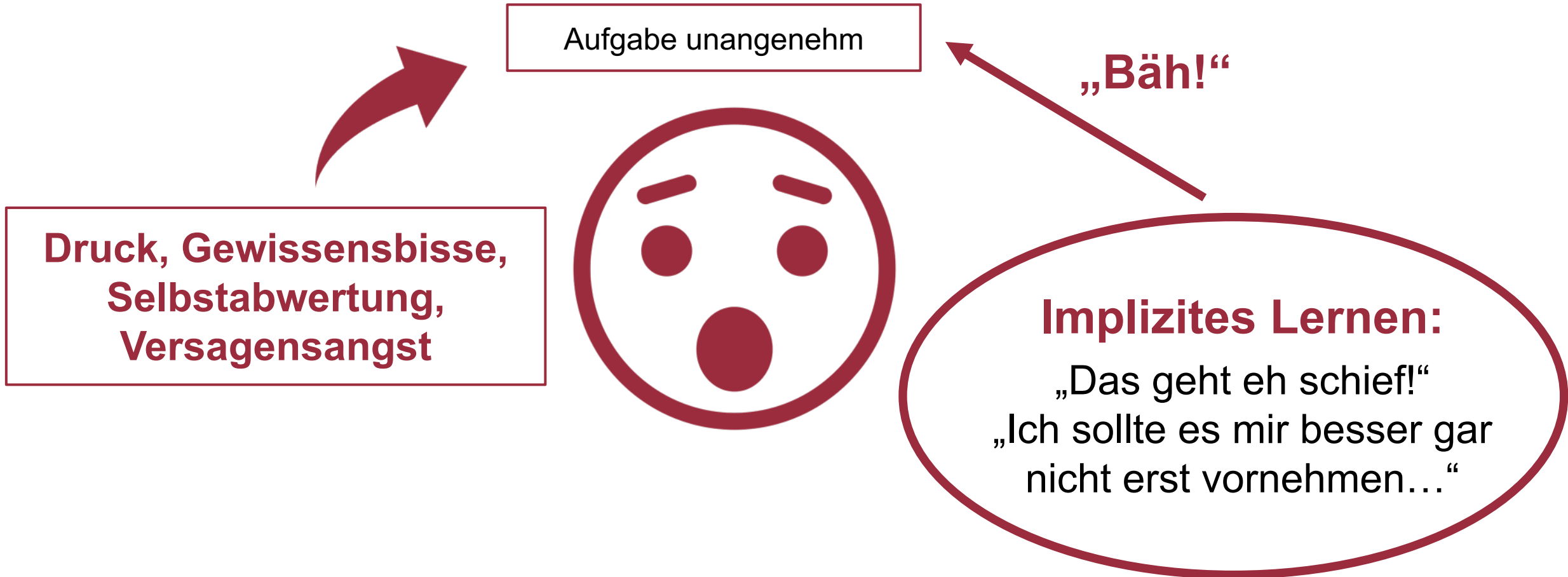
13



# Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2013

14



# Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2013

15

**Aufgabe unangenehm**

„Bäh!“

Druck durch Unerledigtes,  
Gewissensbisse, Selbstabwertung,  
Versagensangst



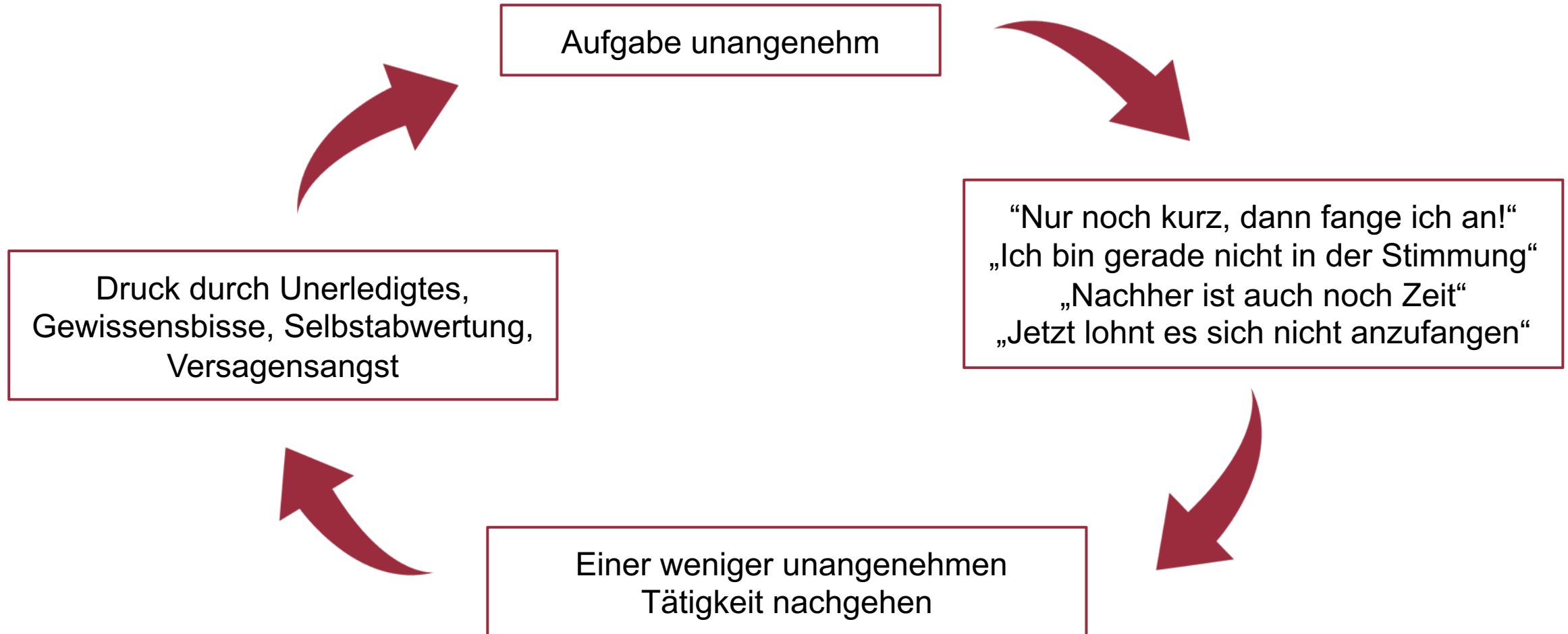
**Implizites Lernen:**

„Das geht eh schief!“  
„Ich sollte es mir besser gar  
nicht erst vornehmen...“

# Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2013

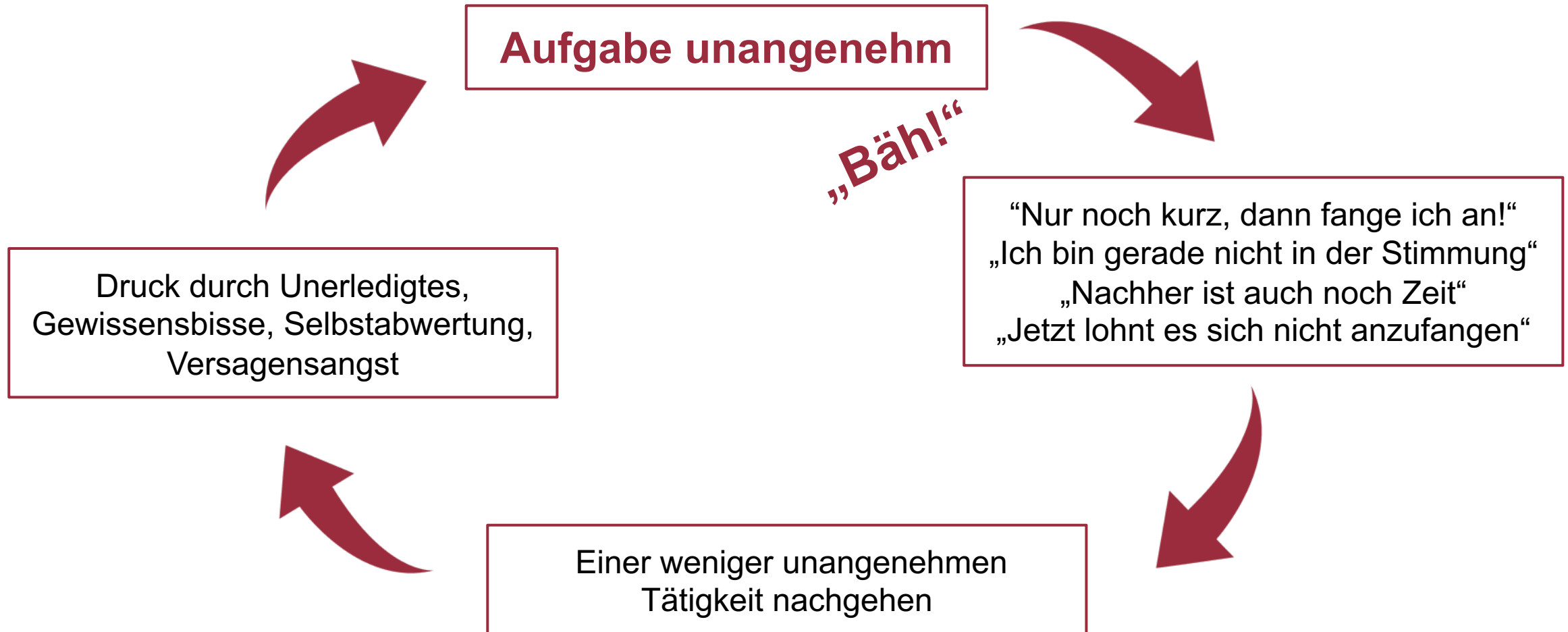
16





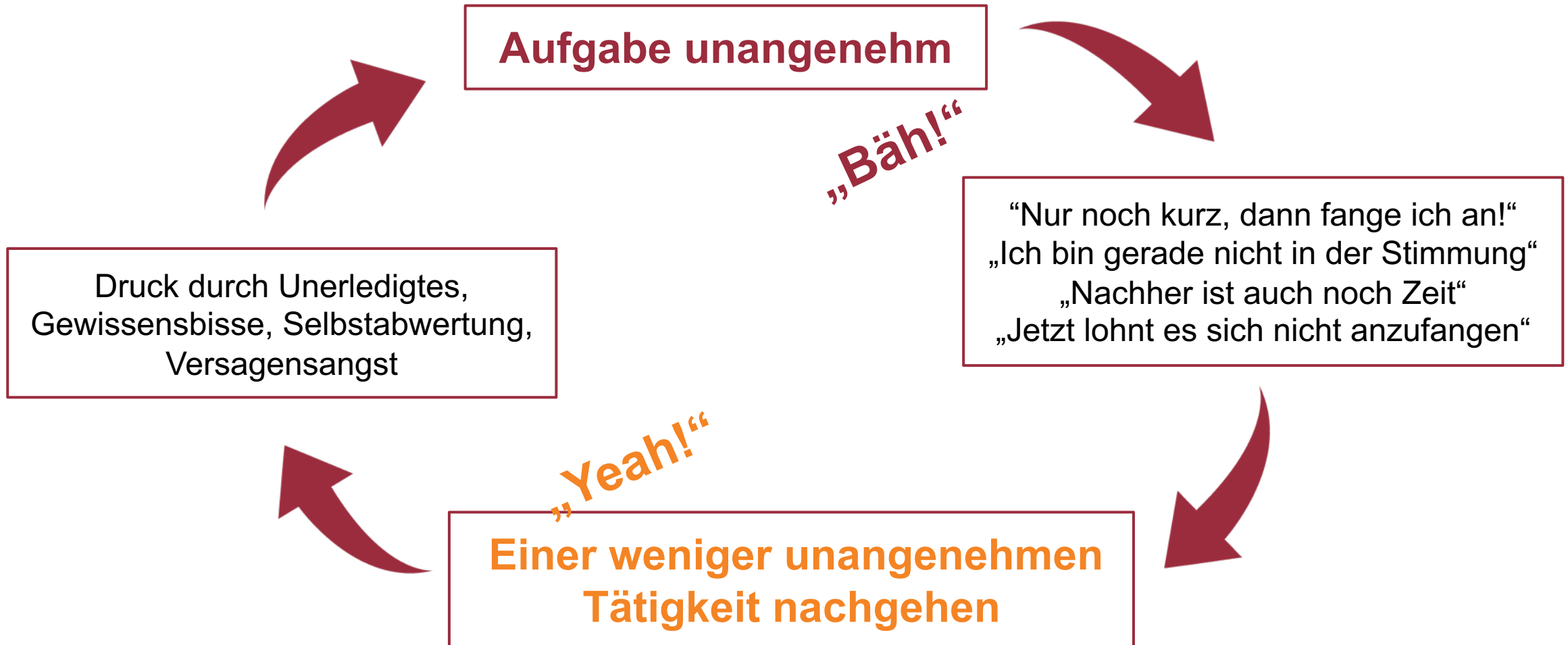
# Teufelskreis der Prokrastination

17



# Teufelskreis der Prokrastination

18



# Teufelskreis der Prokrastination

19

**Aufgabe unangenehm**

```
graph TD; A[Aufgabe unangenehm] --> B["Nur noch kurz, dann fange ich an!  
„Ich bin gerade nicht in der Stimmung“  
„Nachher ist auch noch Zeit“  
„Jetzt lohnt es sich nicht anzufangen“"]; B --> C[Einer weniger unangenehmen Tätigkeit nachgehen]; C --> D[Druck durch Unerledigtes,  
Gewissensbisse, Selbstabwertung,  
Versagensangst]; D --> A;
```

Druck durch Unerledigtes,  
Gewissensbisse, Selbstabwertung,  
Versagensangst

“Nur noch kurz, dann fange ich an!”  
„Ich bin gerade nicht in der Stimmung“  
„Nachher ist auch noch Zeit“  
„Jetzt lohnt es sich nicht anzufangen“

**Einer weniger unangenehmen  
Tätigkeit nachgehen**

# Teufelskreis der Prokrastination

20

**Aufgabe unangenehm**

Druck durch Unerledigtes,  
Gewissensbisse, Selbstabwertung,  
Versagensangst

Nur noch kurz, dann fange ich an!  
„Ich bin gerade nicht in der Stimmung“  
„Nachher ist auch noch Zeit“  
„Jetzt lohnt es sich nicht anzufangen“

**Einer weniger unangenehmen  
Tätigkeit nachgehen**

# Teufelskreis der Prokrastination

21

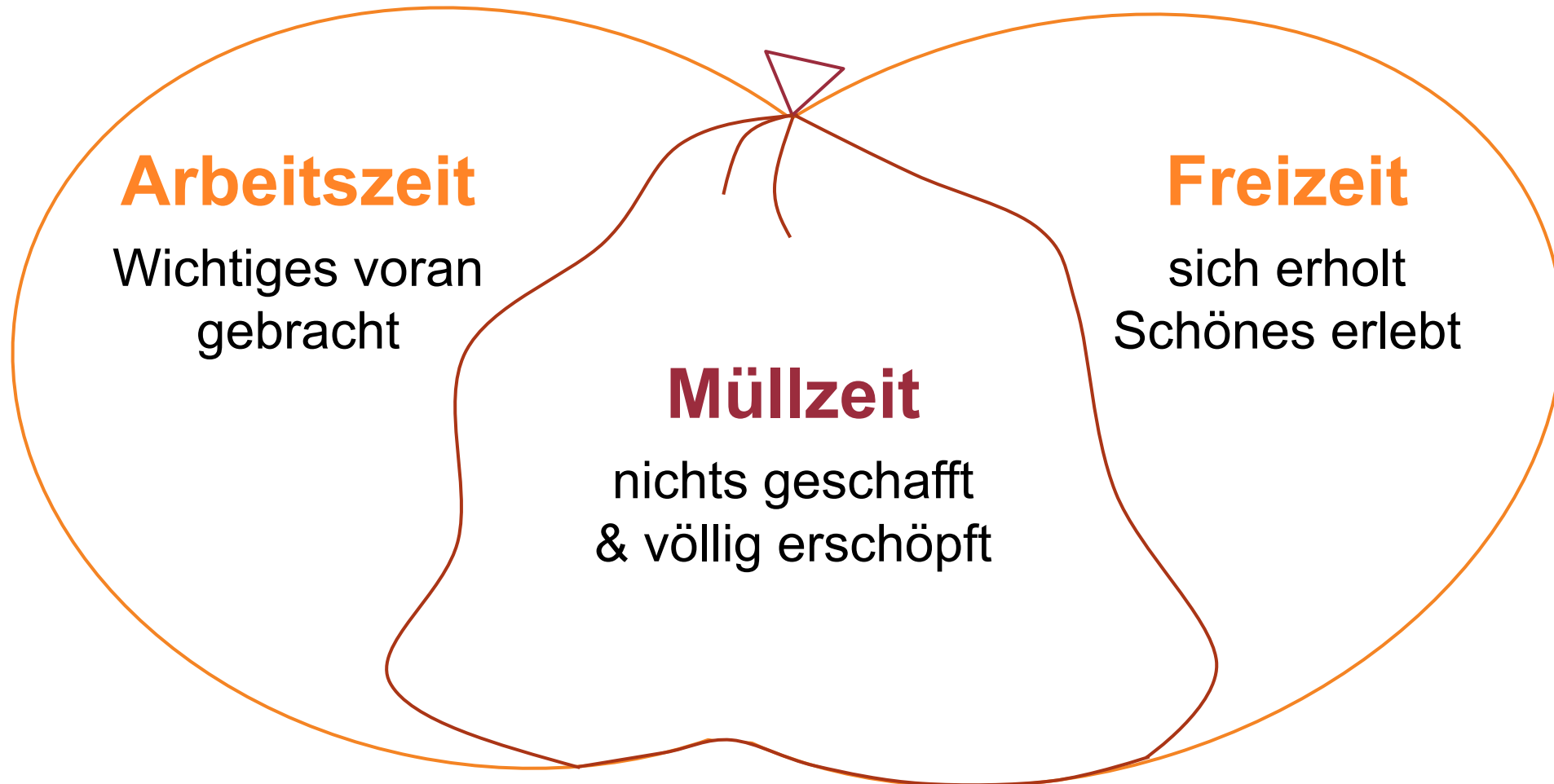
**Aufgabe unangenehm**



**Einer weniger unangenehmen  
Tätigkeit nachgehen**

# UMGANG MIT PROKRASTINATION

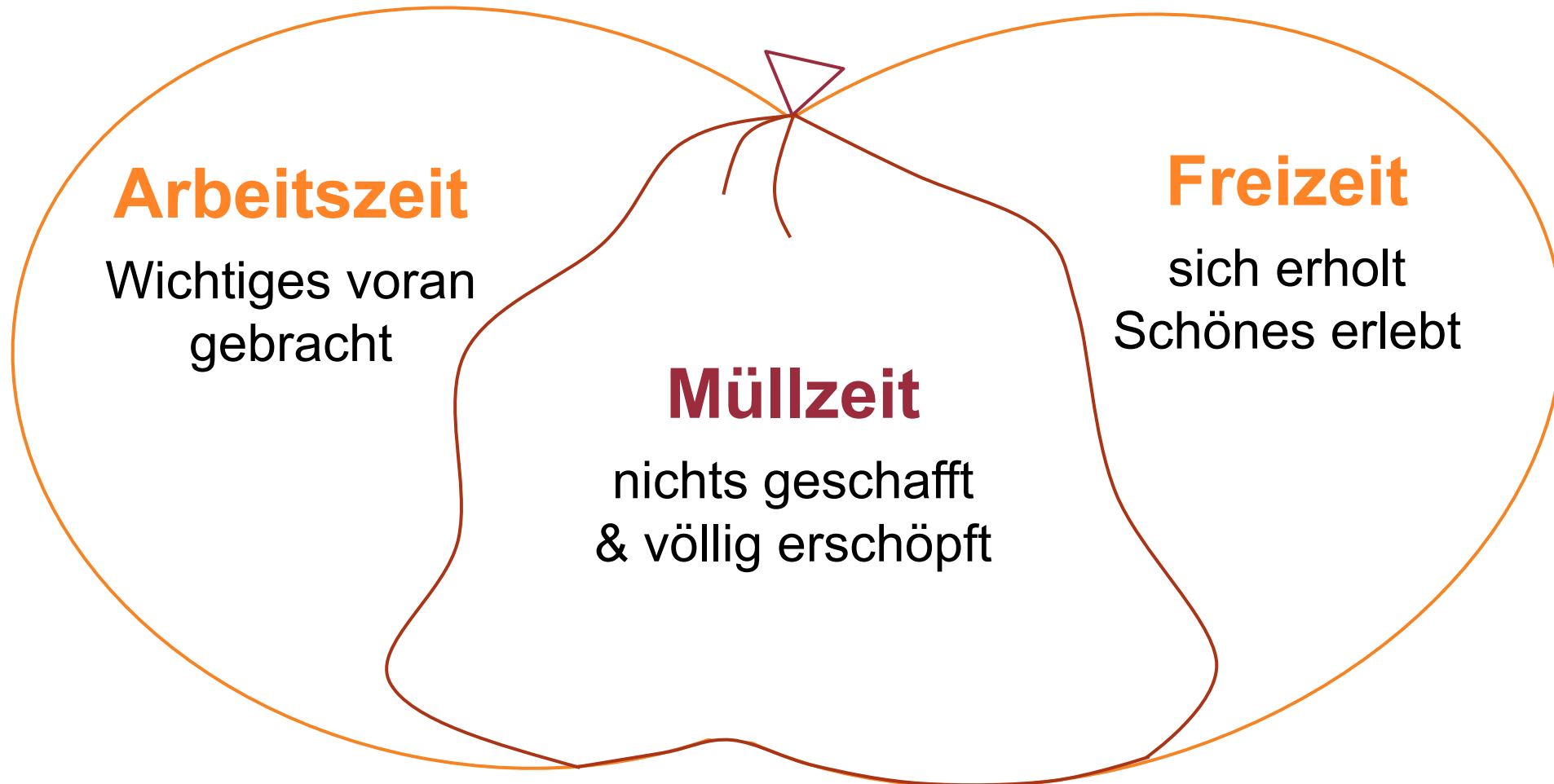
ARBEITSZEIT & FREIZEIT



- Müllzeit nicht verurteilen, sondern Hinweisreiz:  
Zu wenig **echte** Freizeit
- Echte Freizeit gönnen statt „Freizeit“ stehlen
- **Arbeitszeitrestriktion**  
Danach unabhängig von Leistung „Chance vorbei“
- Im Alltag ehrlich zu sich sein:  
Ist jetzt Arbeitszeit oder Freizeit?







## Übung: Sich abends überlegen...

- Habe ich mir heute echte Freizeit gegönnt?
- Gab es heute Phasen, in denen ich etwas erledigt habe?
- Wie groß war heute der Müllzeit-Anteil?

Eine einzige Sache notieren, die ich morgen tun kann, um den Anteil an Müllzeit zu verringern



# Was tun bei Prokrastination?

27

**Sich bewusst  
Freizeit gönnen**



# Was tun bei Prokrastination?

28

**Arbeitszeit-  
Restriktion**



# UMGANG MIT PROKRASTINATION

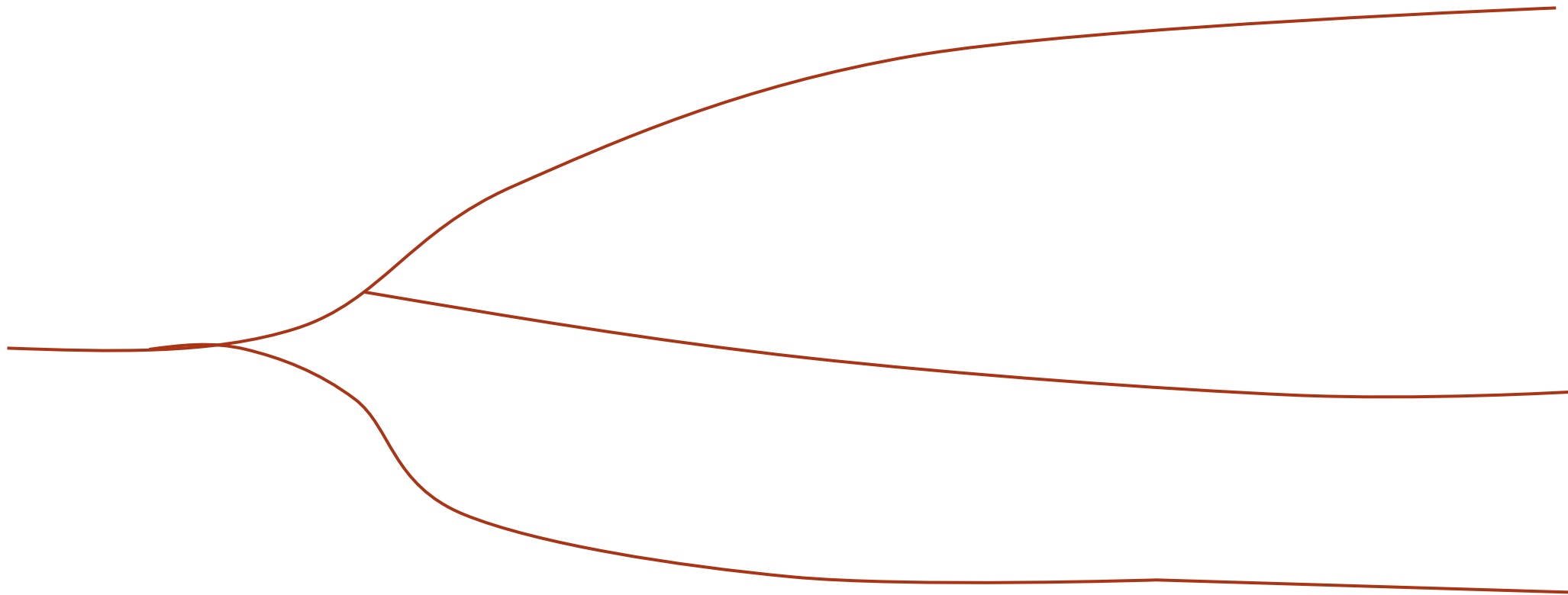
ÜBERWÄLTIGUNG

„WO FANGE ICH AN?!“

# Orientierung fällt leicht

Lachenmeier, 2018

30



# Orientierung fällt leicht

Lachenmeier, 2018

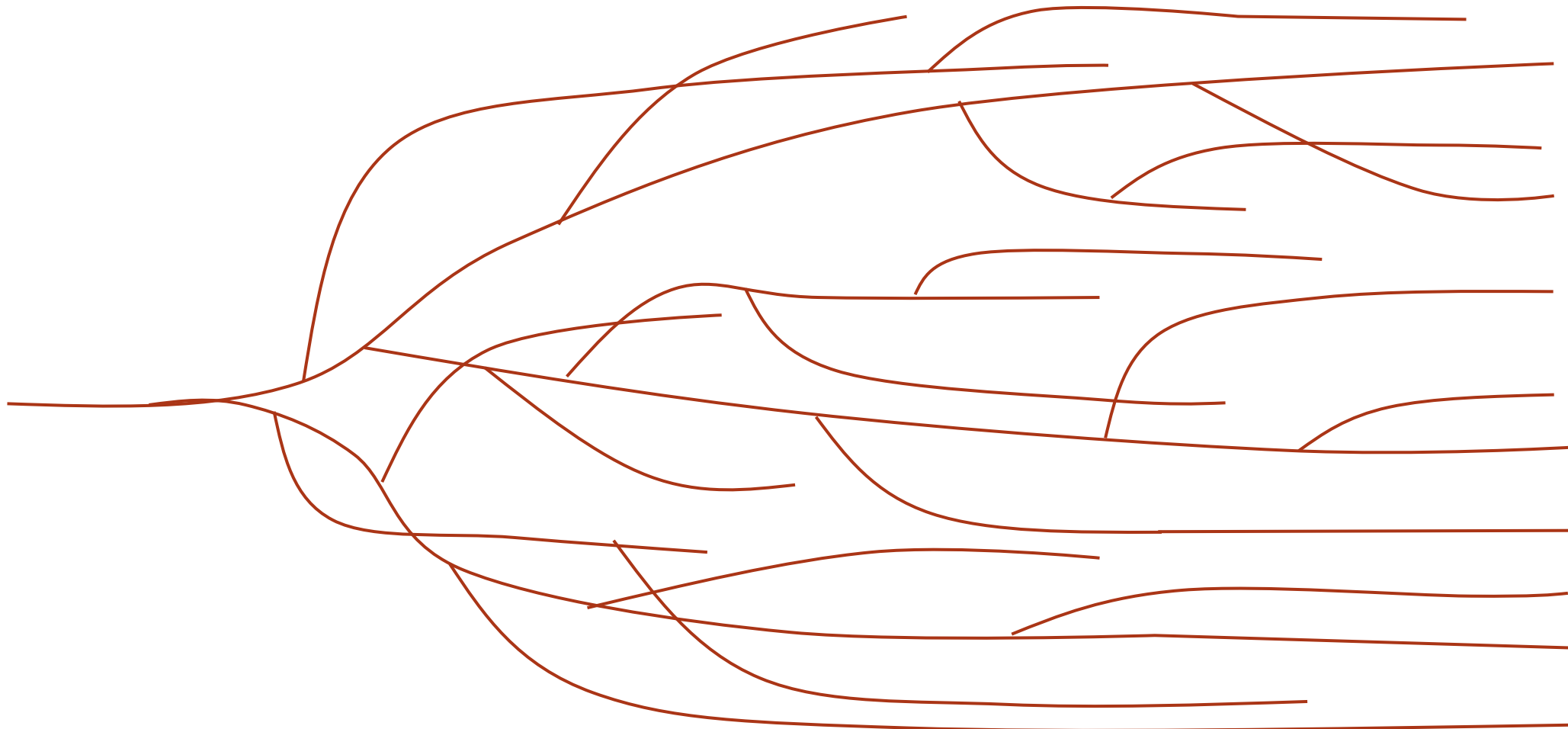
31



# ADHS-Überwältigung

Lachenmeier, 2018

32

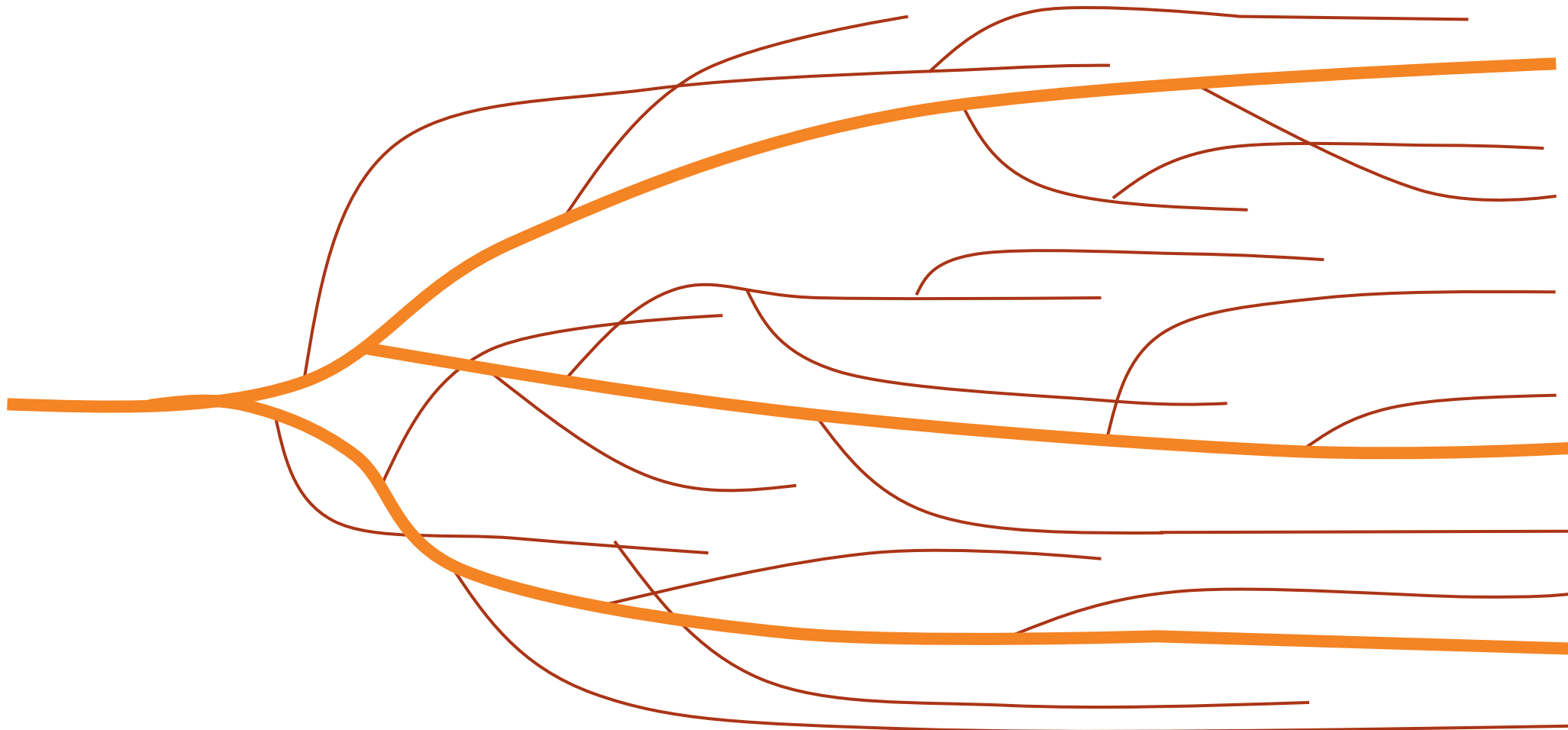




# Ausreichend Orientierung schaffen

Lachenmeier, 2018

33



# Umgang mit Überwältigung

34

## Kärtchen statt To-Do-Liste

- Für definierten Zeitraum (max. 1 Tag)
- Eine Aufgabe & Zeitschätzung je Kärtchen

### „Bäh!“ = schlechte Karten

- Was ist genau die Aufgabe?
- (Aller)erster Schritt?
- Was kann ich konkret dafür tun?

### „Yeah!“ = gute Karten



# Umgang mit Überwältigung

35

## Fertige Kärtchen...

- Vor sich ausbreiten
- Bauchgefühl & Zeit: Machbar?
- In Reihenfolge bringen

## Durchführung

- Nur ein Kärtchen sichtbar
- Timer für Orientierung



# Umgang mit Überwältigung

36

## Kärtchen statt To-Do-Liste

- Für definierten Zeitraum (max. 1 Tag)
- Eine Aufgabe & Zeitschätzung je Kärtchen

### „Bäh!“ = schlechte Karten

- Was ist genau die Aufgabe?
- (Aller)erster Schritt?
- Was kann ich konkret dafür tun?

### „Yeah!“ = gute Karten



# UMGANG MIT PROKRASTINATION

“WOZU MACHE ICH DAS ÜBERHAUPT?”

„Wozu mache ich das überhaupt?“

38

**Aufgabe unangenehm**



**Einer weniger unangenehmen  
Tätigkeit nachgehen**

# Werteorientierung statt Pflichtbefolgung

39

## Teufelskreis der Prokrastination

- Aufgabe: „Ich muss...“
- Verschieben: „Das ist, was ich will“

## Ursprüngliche Beweggründe?

- Werteklä rung
- Unabhängig von Zielerreichung...
- Welche Qualitäten möchte ich in die Welt bringen?

## Beispiele Lebensbereiche, die für viele Menschen von Wert sind

- Familie
- Partnerschaft
- Elternschaft
- Freunde / soziales Leben
- Arbeit
- Bildung / Ausbildung
- Freizeit / Spaß
- Spiritualität
- Ehrenamtliches Engagement
- Selbstfürsorge für den Körper (Ernährung, Sport, Schlaf)



## Übung: 10 Minuten schreiben zu einem konkreten Lebensbereich

- Was ist mir in diesem Lebensbereich besonders wichtig?
- Was will ich in diesem Lebensbereich tun, was die Wichtigkeit dieses Werts reflektiert?
- Zu welchen Zeitpunkten in meinem Leben war dieser Wert von Bedeutung?
- Was habe ich in meinem Leben beobachtet, wenn andere Menschen diesem Wert nachgegangen sind oder es im Gegenteil unterlassen haben?
- Was könnte ich tun, um diesen Wert mehr in meinen Alltag zu bringen?
- Wann habe ich diesen Wert vernachlässigt und was hat mich das gekostet?

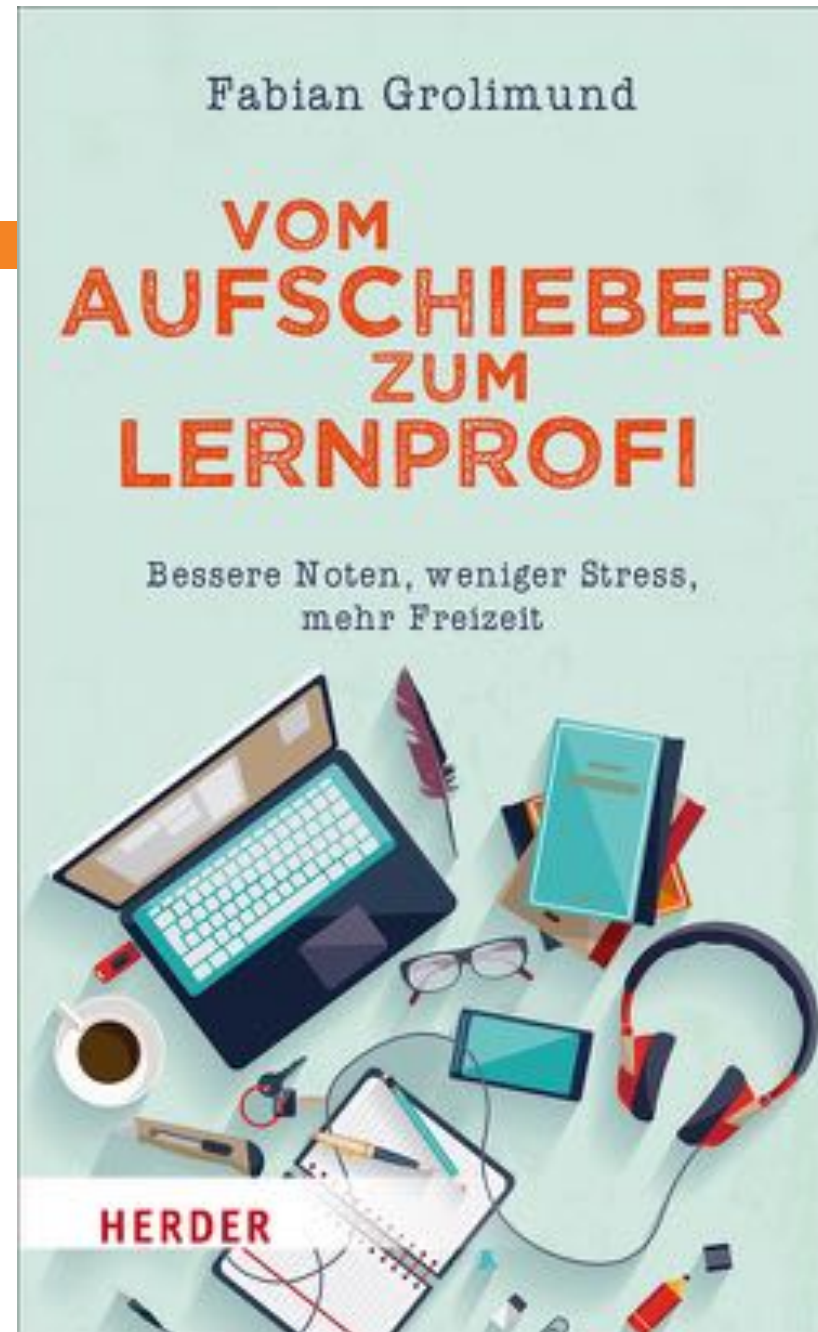
# PROKRASTINATION

LITERATUR

# Literaturempfehlung

43

- Teufelskreis Prokrastination anschaulich vermittelt
- Praktische Übungen
- Über Lernen hinaus anwendbar



# Literaturverzeichnis

- Fydrich, T. (2009). Arbeitsstörungen und Prokrastination. *Psychotherapeut*, 54, 318–325.
- Grolimund, F. (2018). Vom Aufschieber zum Lernprofi. Freiburg: Herder.
- Hayes, S. (2019). *A Liberated Mind: How to Pivot Toward What Matters*. New York: Avery.
- Höcker, A., Engberding, M. & Rist, F. (2013). *Prokrastination. Ein Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens*. Göttingen: Hogrefe.
- Lachenmeier, H. (2021). *Mit ADHS erfolgreich im Beruf. So wandelnd Sie vermeintliche Schwächen in Stärken um*. Berlin: Springer.
- Wengenroth, M. (2017). *Therapie Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)*. Weinheim: Belz.

**INFOS UND LINKS ZU ADHS**  
[aktive-psychotherapie.de/adhs](https://aktive-psychotherapie.de/adhs)

November 2022

ANASTASIA ZHUKOVA  
PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN