

PROKRASTINATION

WORKSHOP

November 2023

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.

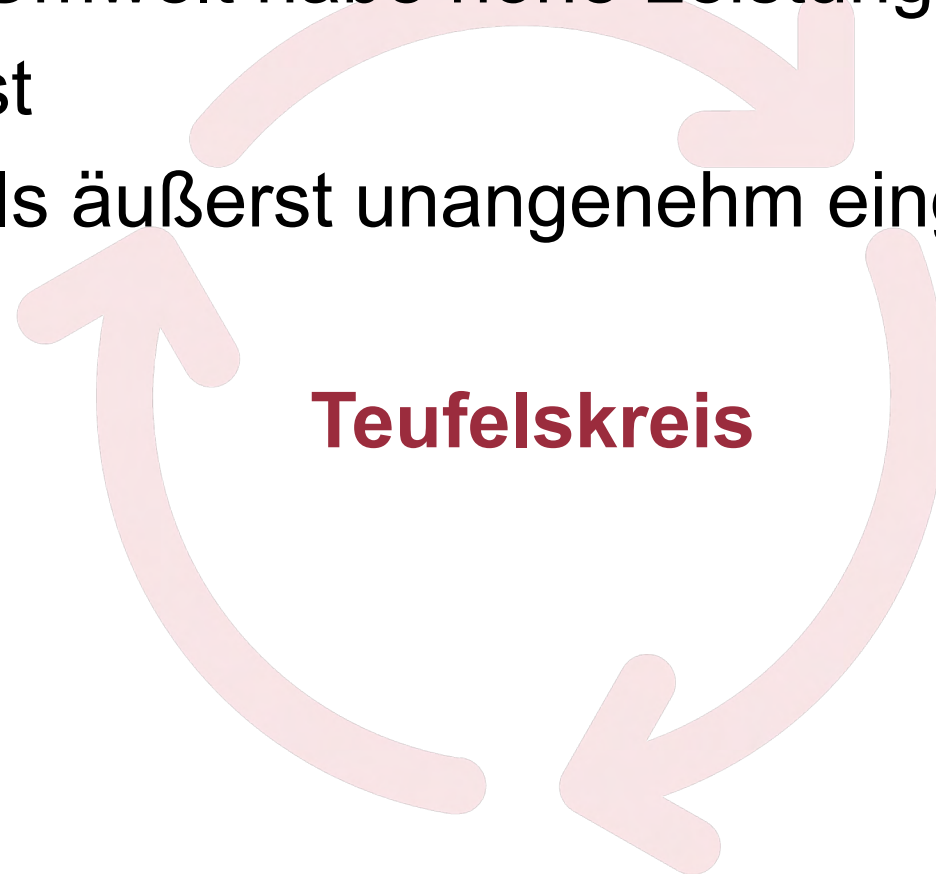


ERKLÄRUNGSMODELL

URSACHEN FÜR PROKRASTINATION

In Studien bei Prokrastinierenden festgestellt...

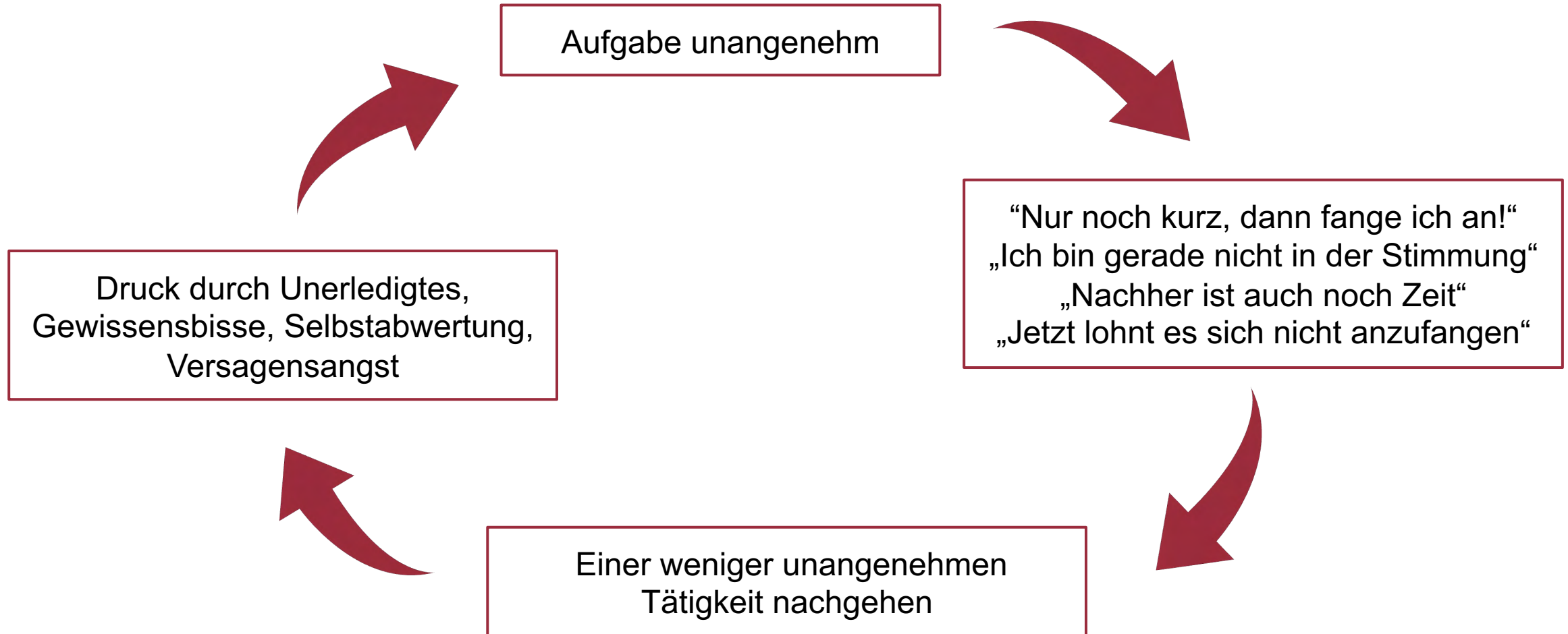
- Annahme, die Umwelt habe hohe Leistungsansprüche
- Versagensangst
- Aufgabe wird als äußerst unangenehm eingeschätzt



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2013

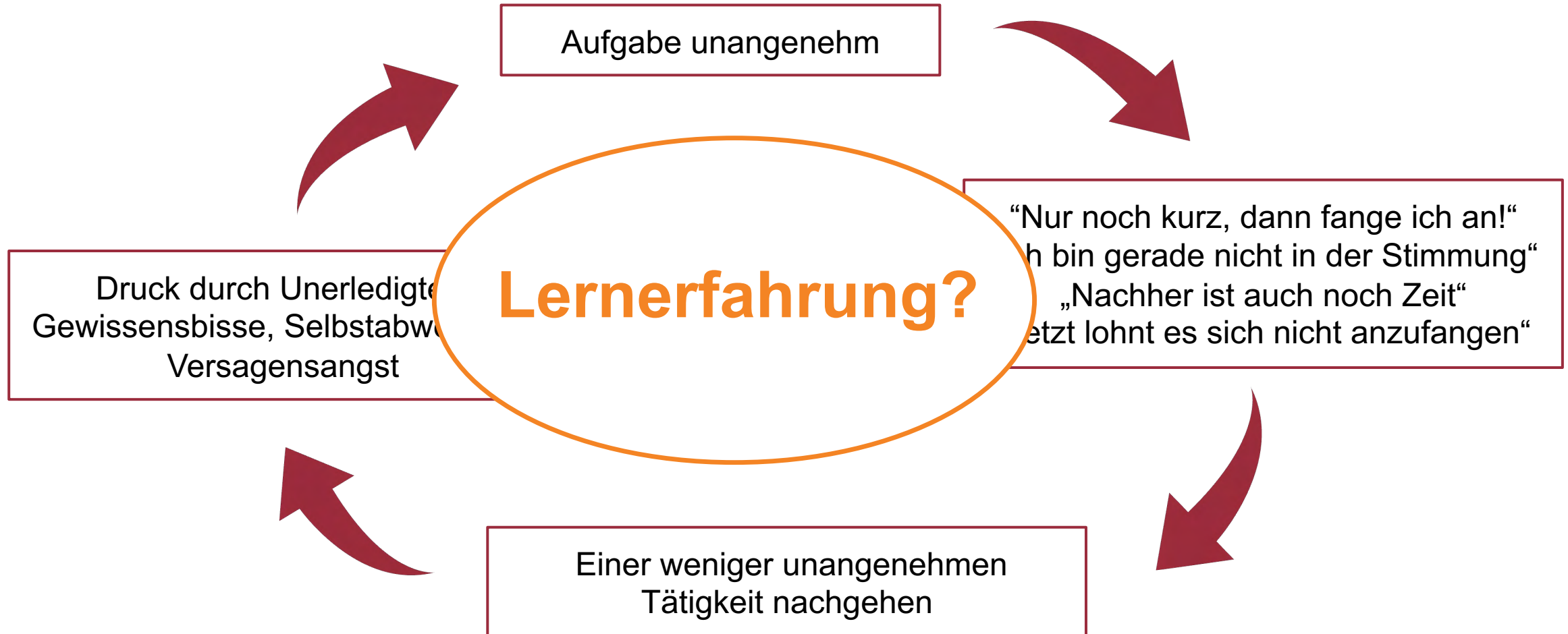
8



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2013

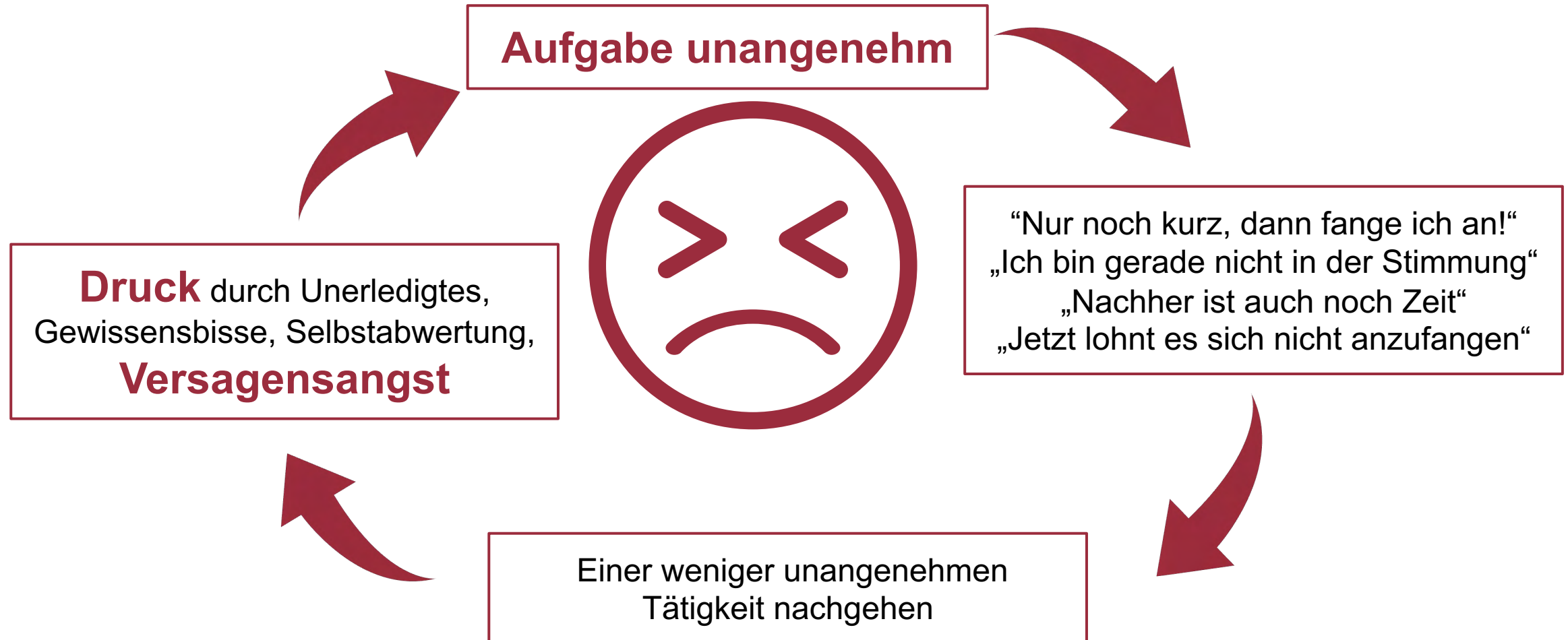
9



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2013

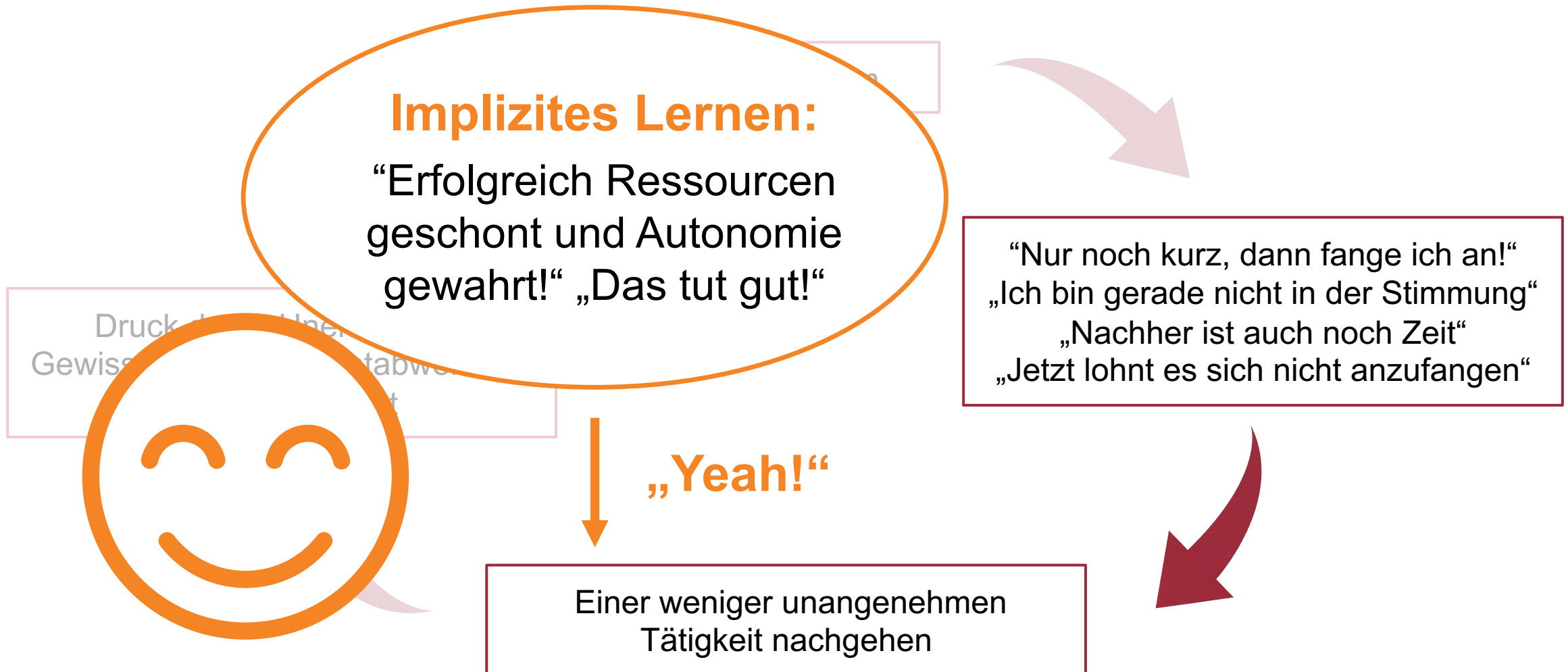
10



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2013

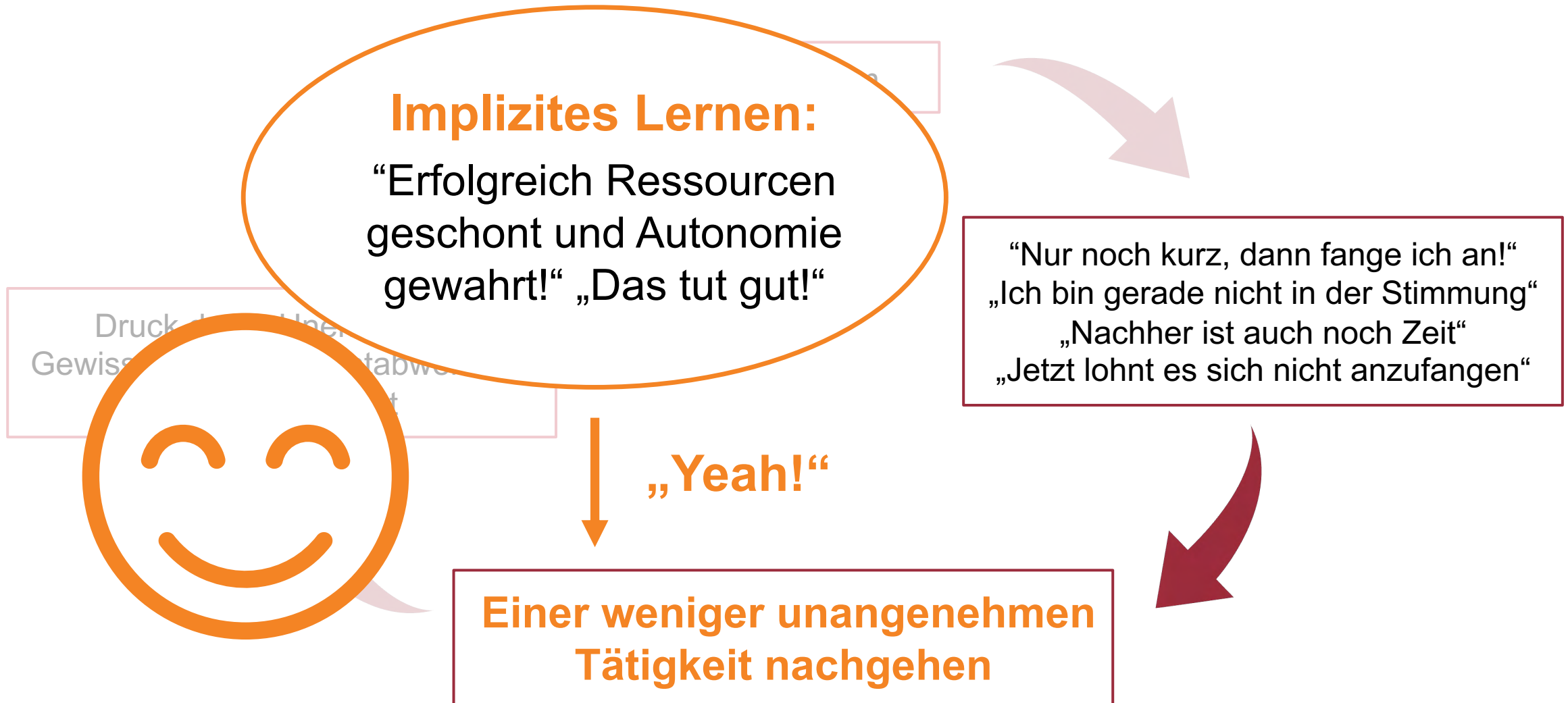
11



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2013

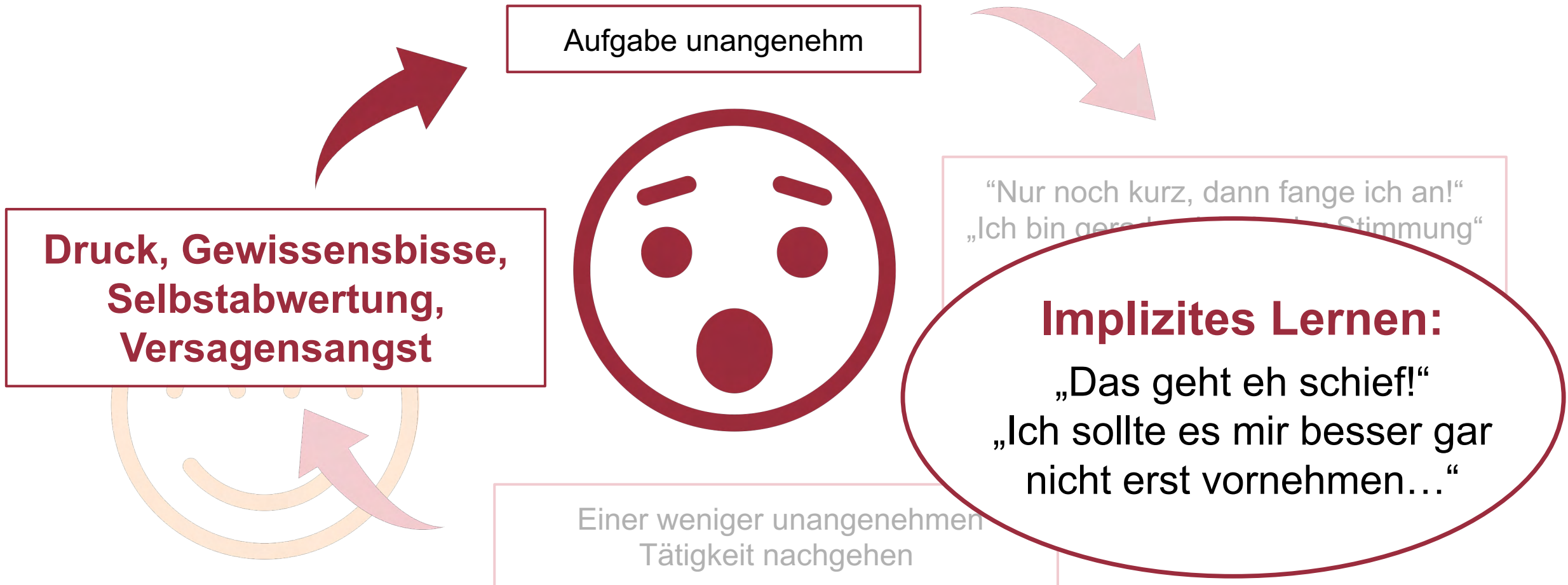
12



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2013

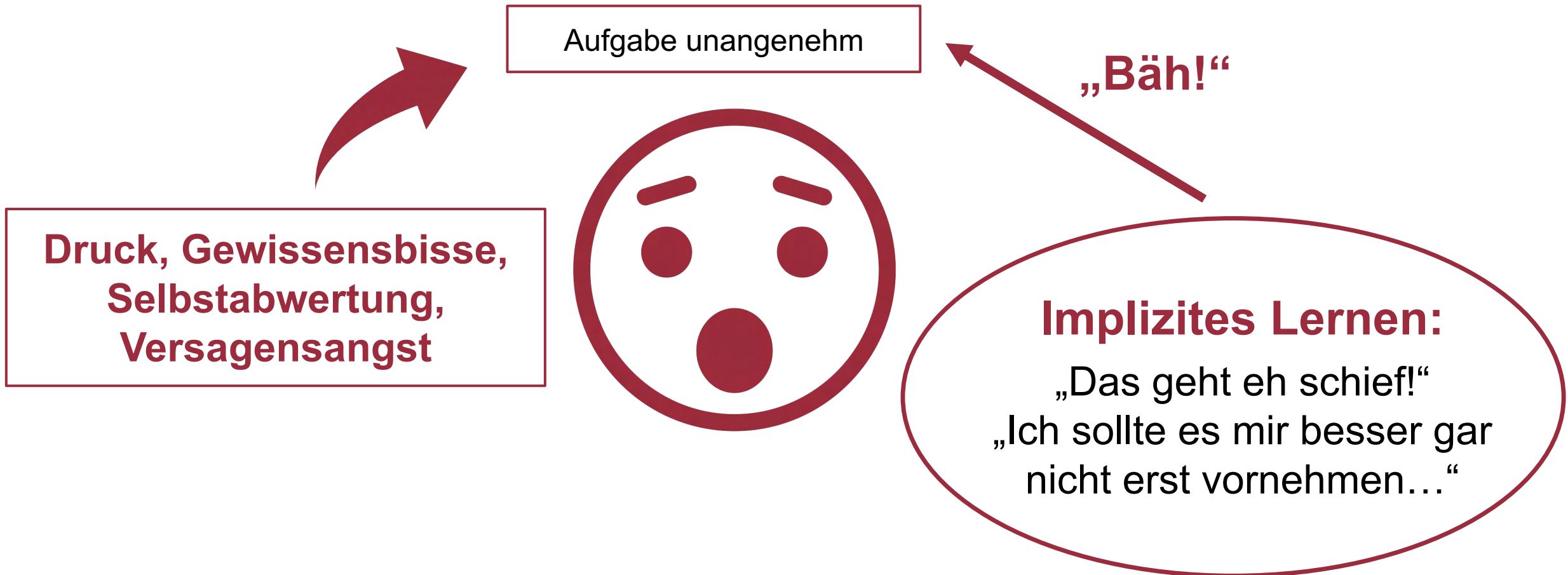
13



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



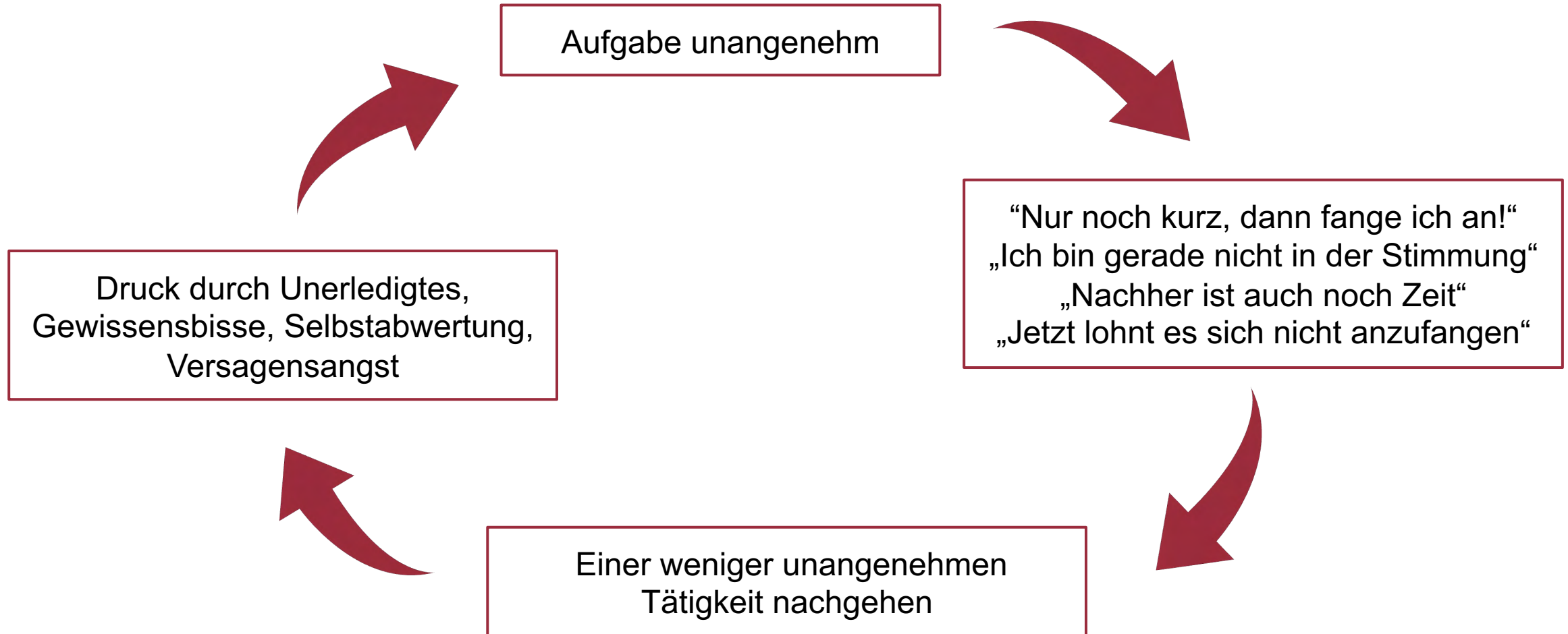
Implizites Lernen:

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

Teufelskreis der Prokrastination

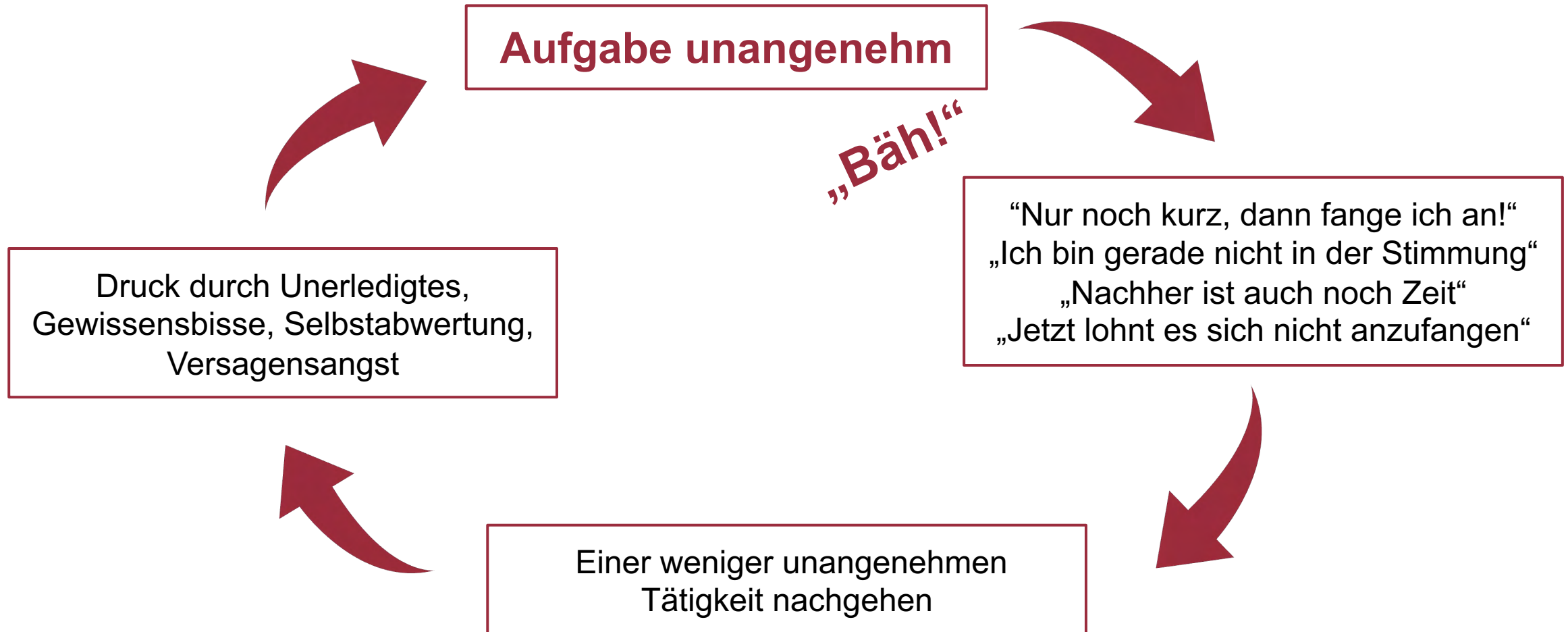
Angelehnt an Höcker et al., 2013

16



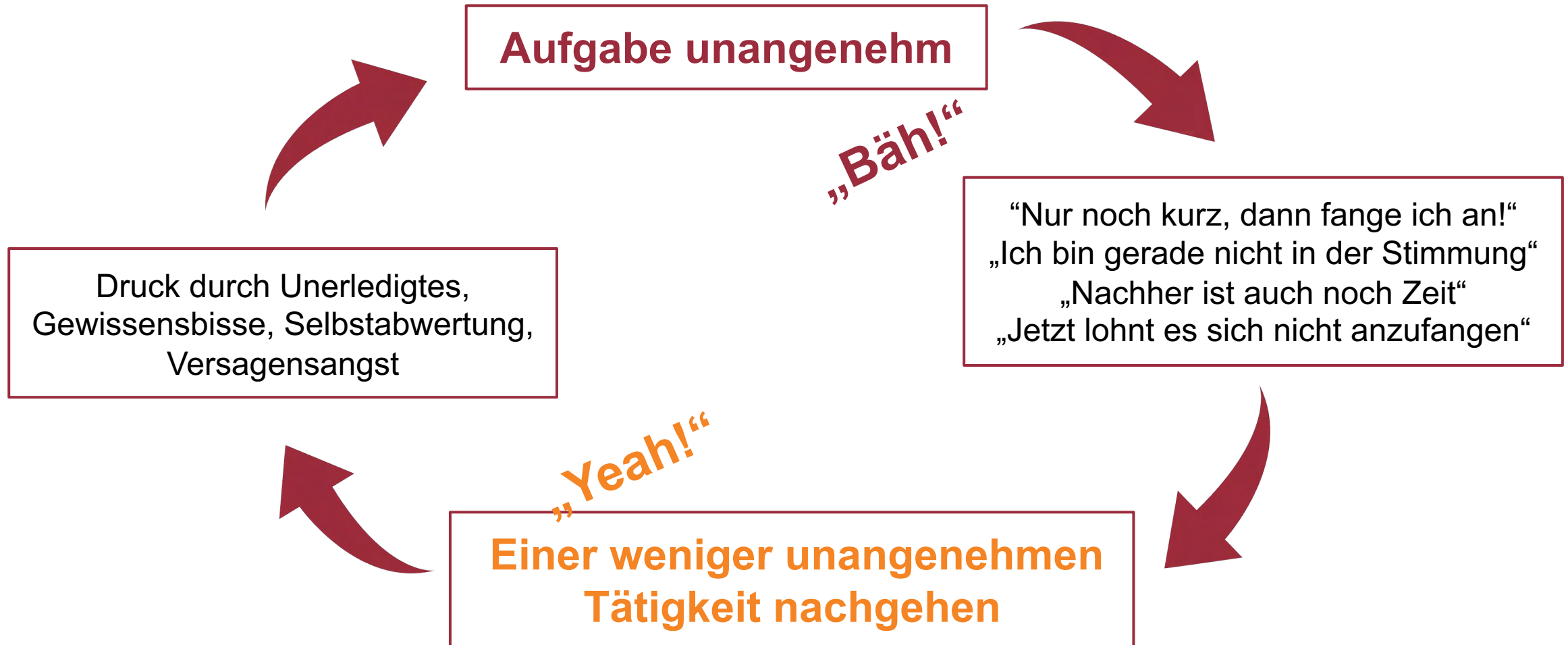
Teufelskreis der Prokrastination

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,
Versagenangst

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

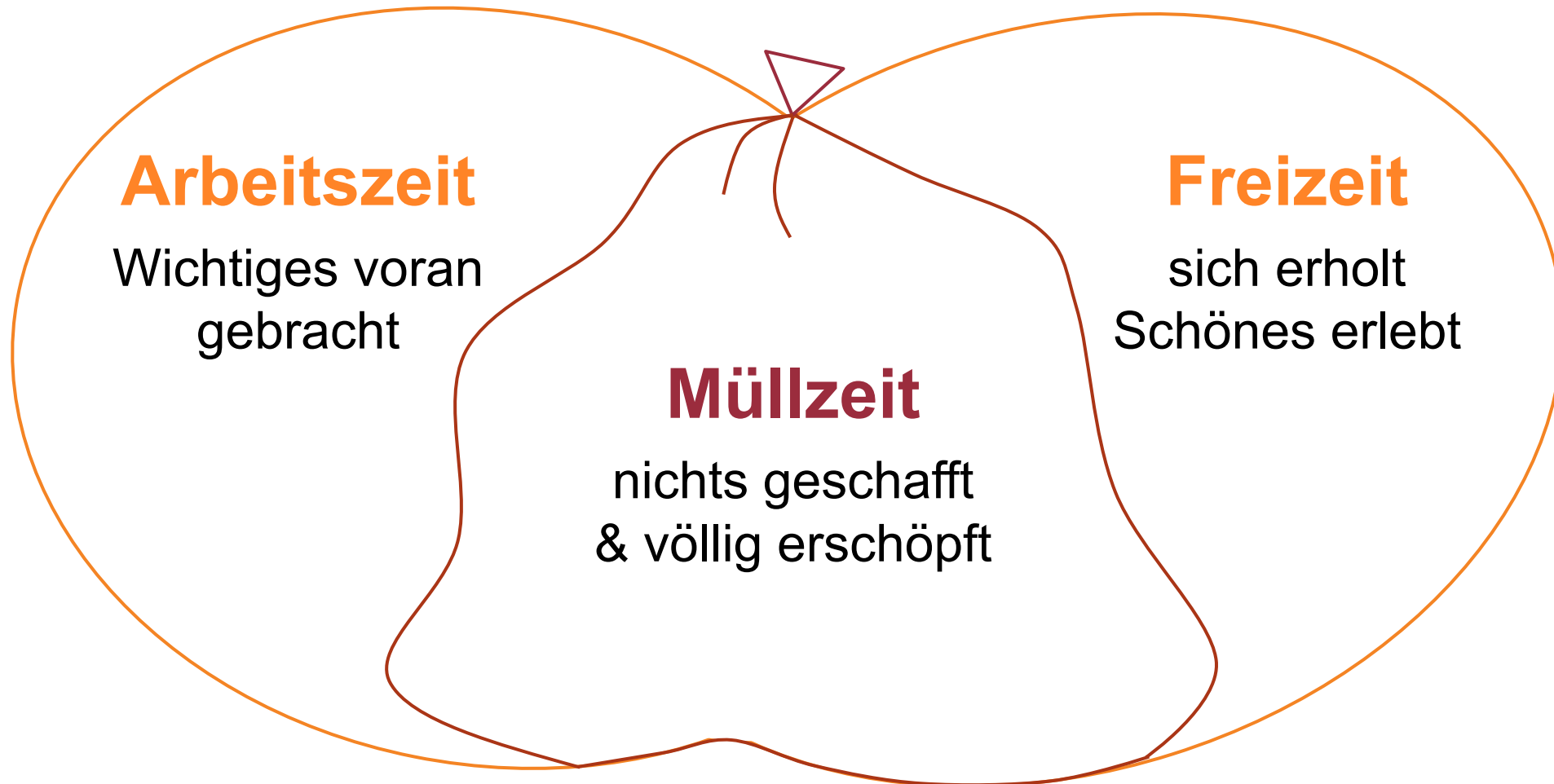
Aufgabe unangenehm



**Einer weniger unangenehmen
Tätigkeit nachgehen**

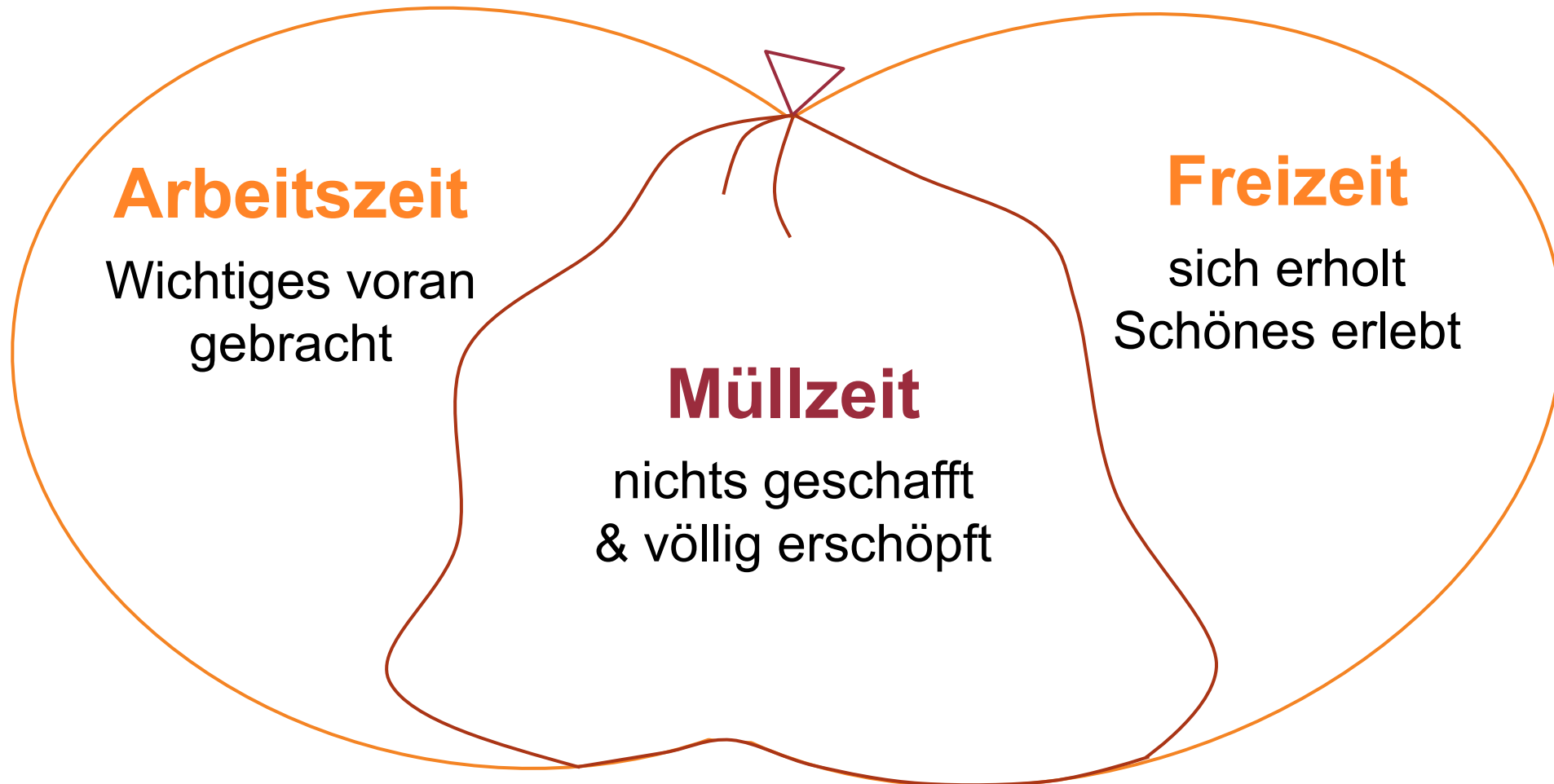
UMGANG MIT PROKRASTINATION

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

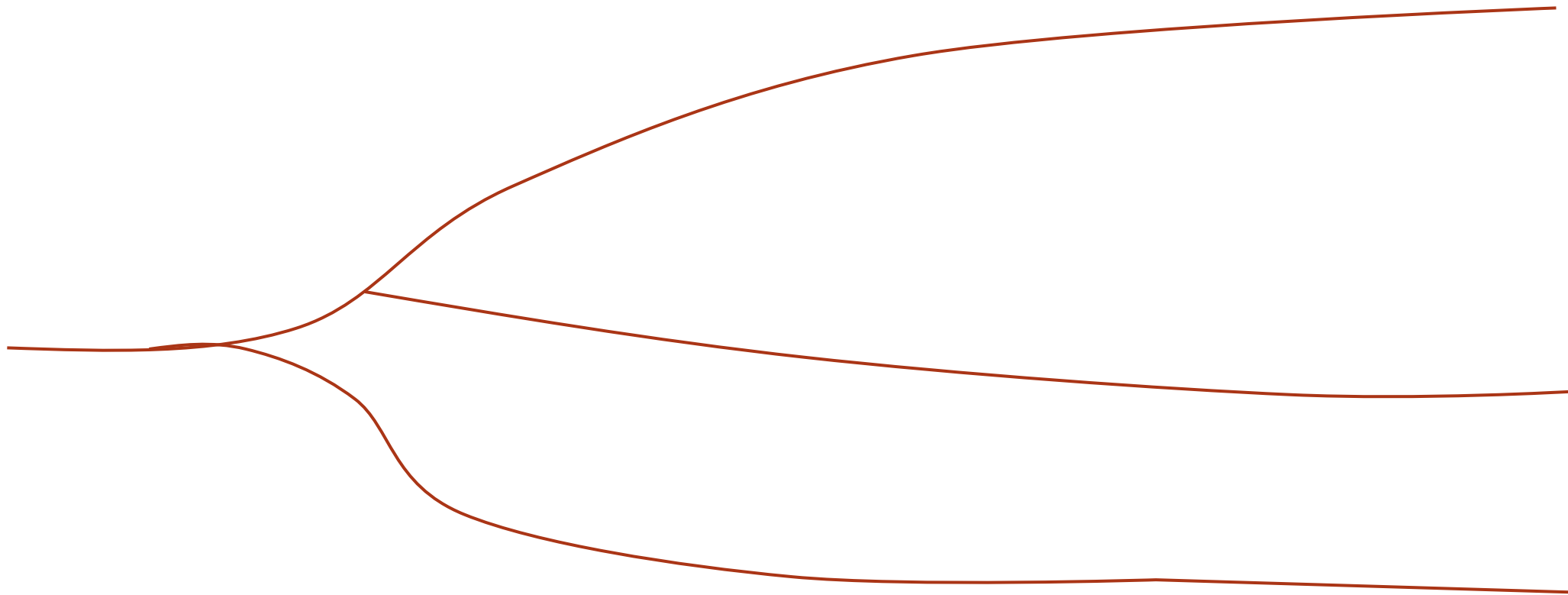
ÜBERWÄLTIGUNG

„WO FANGE ICH AN?!“

Orientierung fällt leicht

Angelehnt an Lachenmeier, 2018

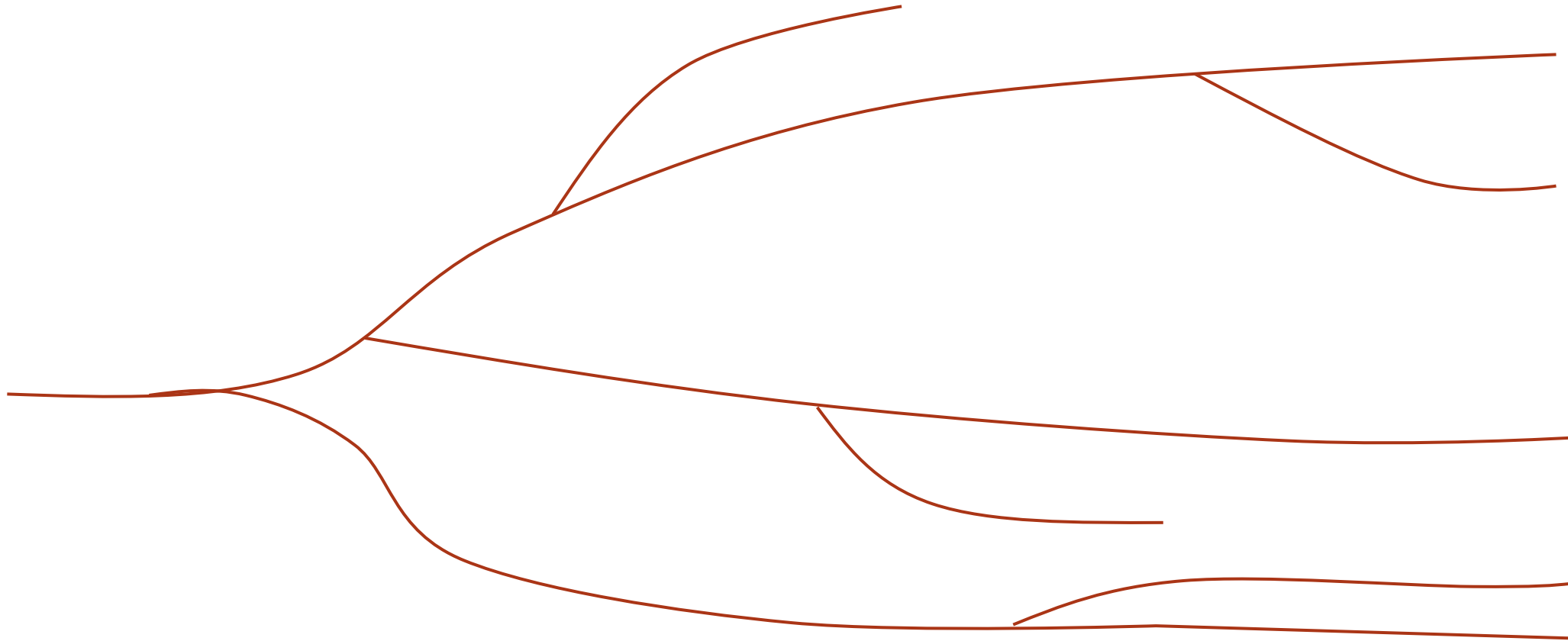
30



Orientierung fällt leicht

Angelehnt an Lachenmeier, 2018

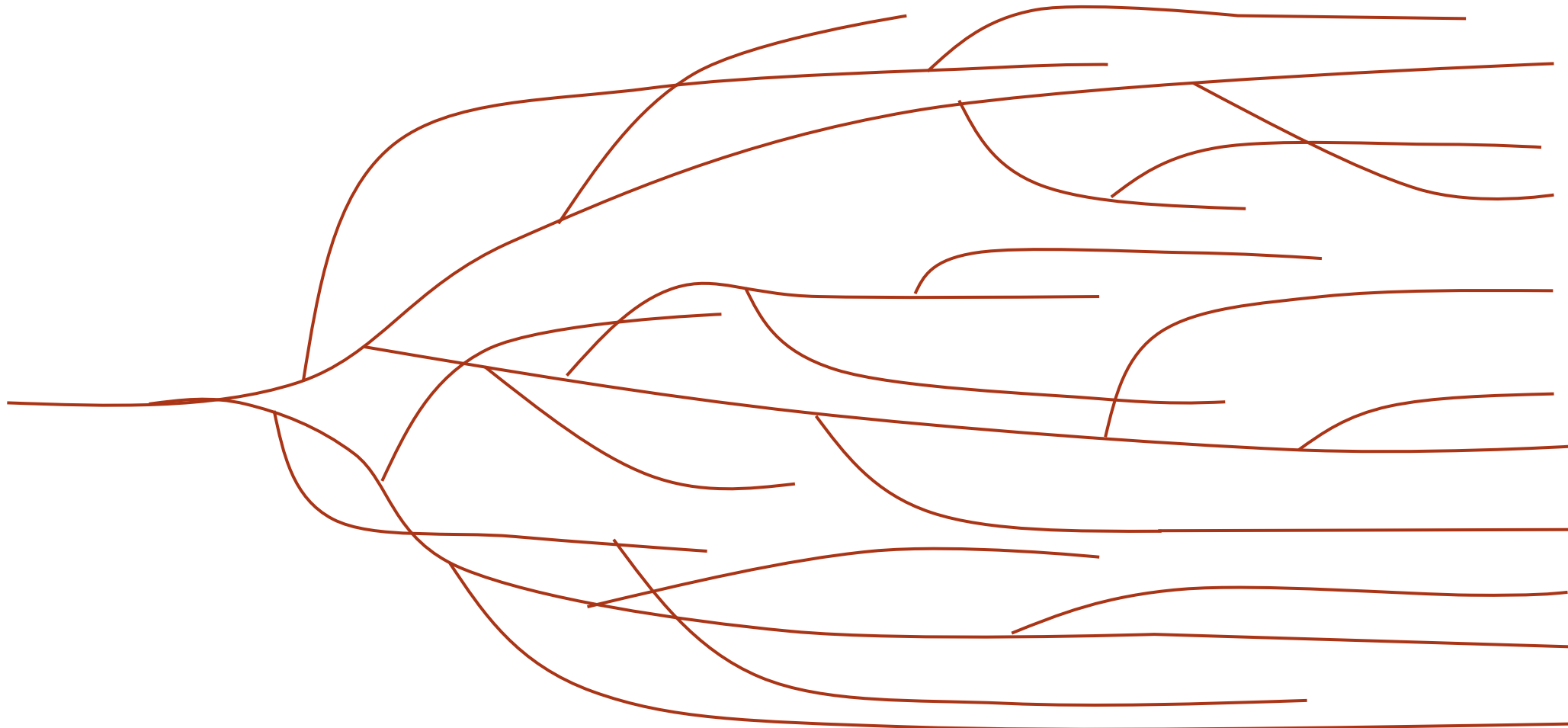
31



ADHS-Überwältigung

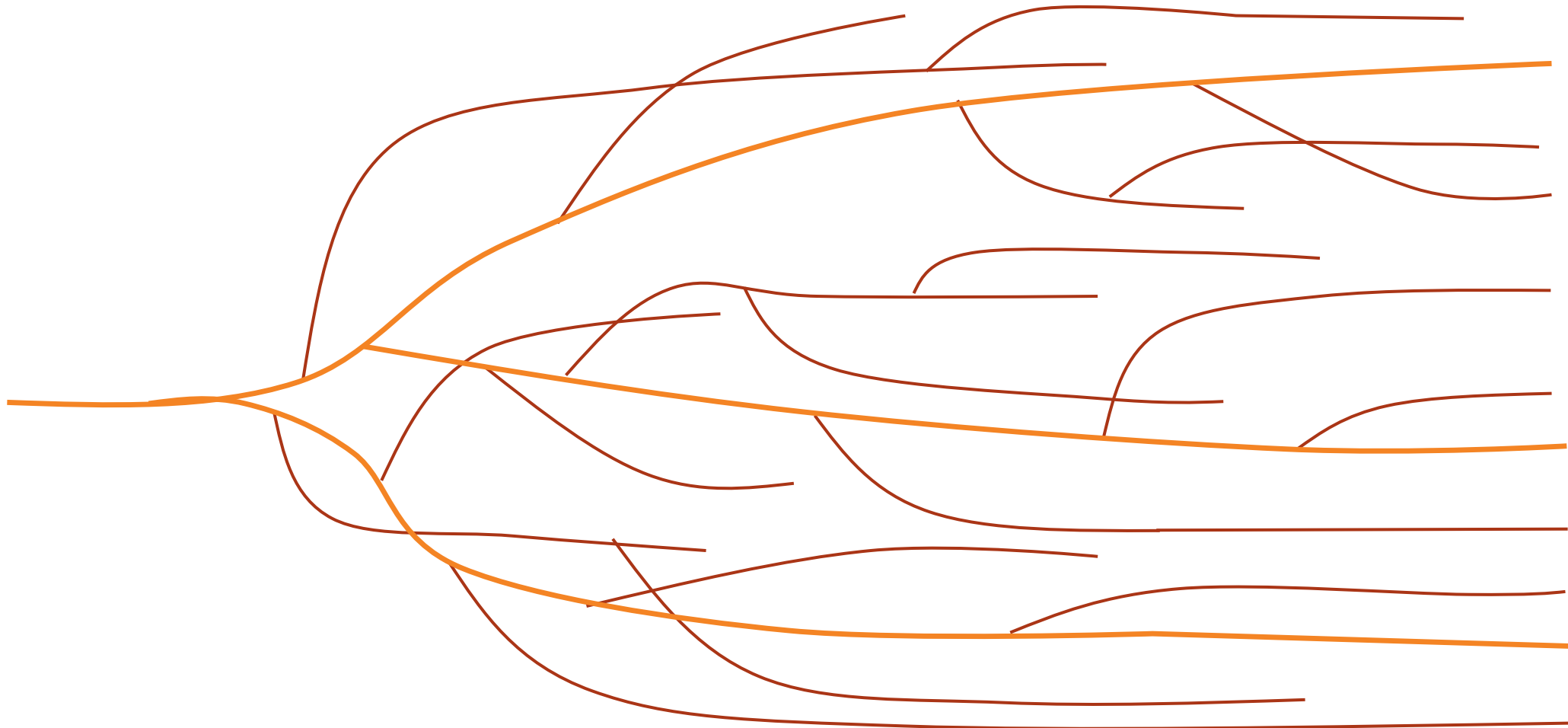
Angelehnt an Lachenmeier, 2018

32



Ausreichend Orientierung schaffen Angelehnt an Lachenmeier, 2018

33



Umgang mit Überwältigung

34

Kärtchen statt To-Do-Liste

- Für definierten Zeitraum (z.B. 2 Stunden)
- Eine Aufgabe & Zeitschätzung je Kärtchen (max. 15 Min)

„Bäh!“ = schlechte Karten

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

„Das ist machbar!“ = 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 (z.B. 2 Stunden)
- Eine Aufgabe & Zeitschätzung je Kärtchen (max. 15 Min)

„Bäh!“ = schlechte Karten

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

„Das ist machbar!“ = gute Karten



UMGANG MIT PROKRASTINATION

PROKRASTINATIONS-FALLEN & UMGANG DAMIT

Häufige Fallen & Umgang damit

38

- **Sich für die Umsetzung der Tätigkeit „bestrafen“**
- **Überschaubare Zeiträume, mit gutem Gefühl abschließen**



- „Nur noch kurz, dann fange ich an...“
- „Ich fange erstmal an...“



Häufige Fallen & Umgang damit

40

- **Unverbindlichkeit: „Ich versuche mal...“, „Vielleicht“**
- **„Ich werde...“, auch externe Verbindlichkeit schaffen**



Häufige Fallen & Umgang damit

41

- „Ich brauche einen langen freien Zeitraum“
- Kurze Zeiteinheiten effektiver



- „1, 2, 3, zu viel!“
- „Wenn ich eine Sache erledige, habe ich mehr Überblick“
- Aufgaben bündeln
- Planung und Ausführung von Aufgaben trennen



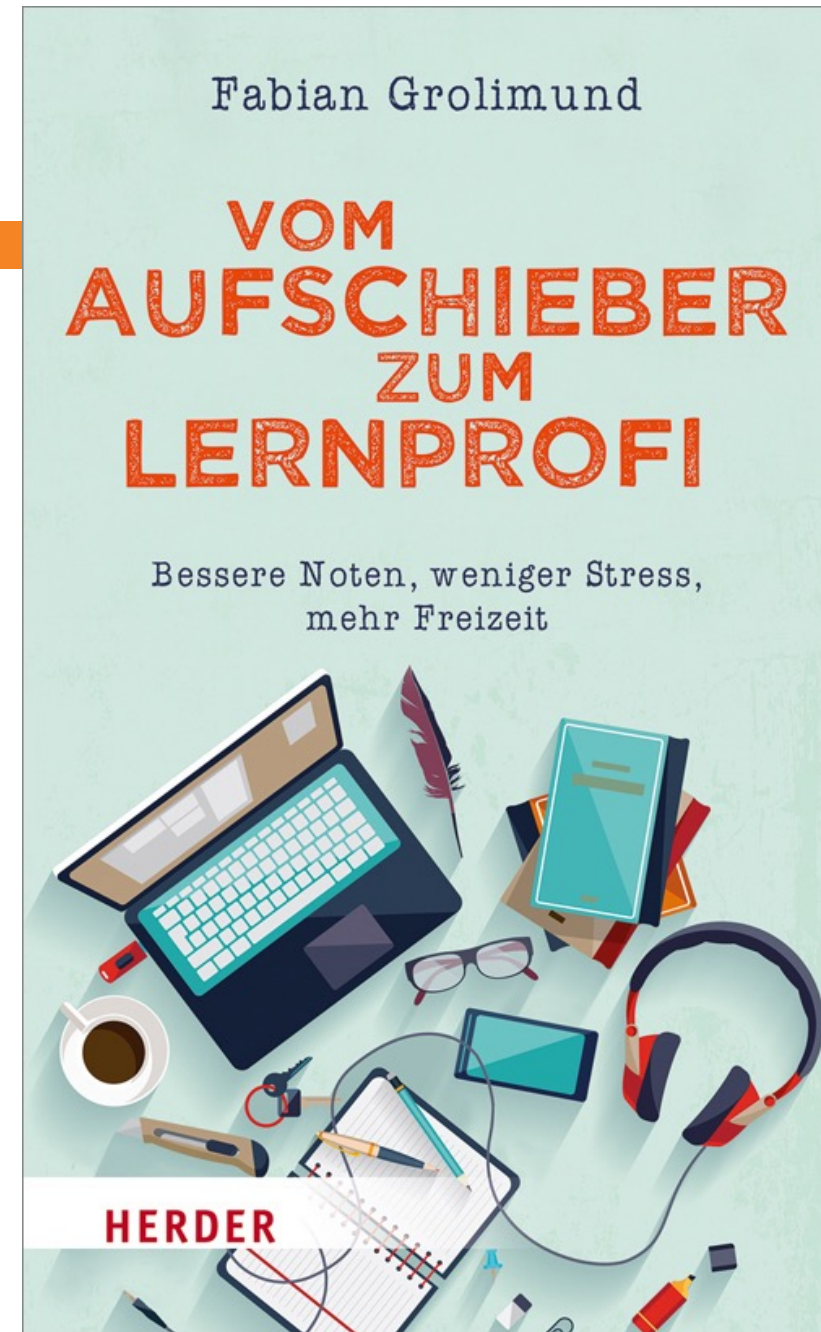
PROKRASTINATION

LITERATUR

Literaturempfehlung

44

- 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.
- 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: Beltz.

VIELEN DANK FÜR DIE
AUFMERKSAMKEIT!

FOLIEN UNTER
aktive-psychotherapie.de/prokrastination

November 2023

ANASTASIA ZHUKOVA
PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN