

PROKRASTINATION

WORKSHOP

September 2025

ANASTASIA RUHRLÄNDER
PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN

Was tun bei Prokrastination?

2

**Sich häufiger mal
frei nehmen**



Überblick

3

- Begriffsklärung
- Ursachen und Erklärungsmodell
- Praktische Übungen
- Literatur



Vortragsfolien werden zur Verfügung gestellt

BEGRIFFSKLÄRUNG

WAS IST PROKRASTINATION?

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

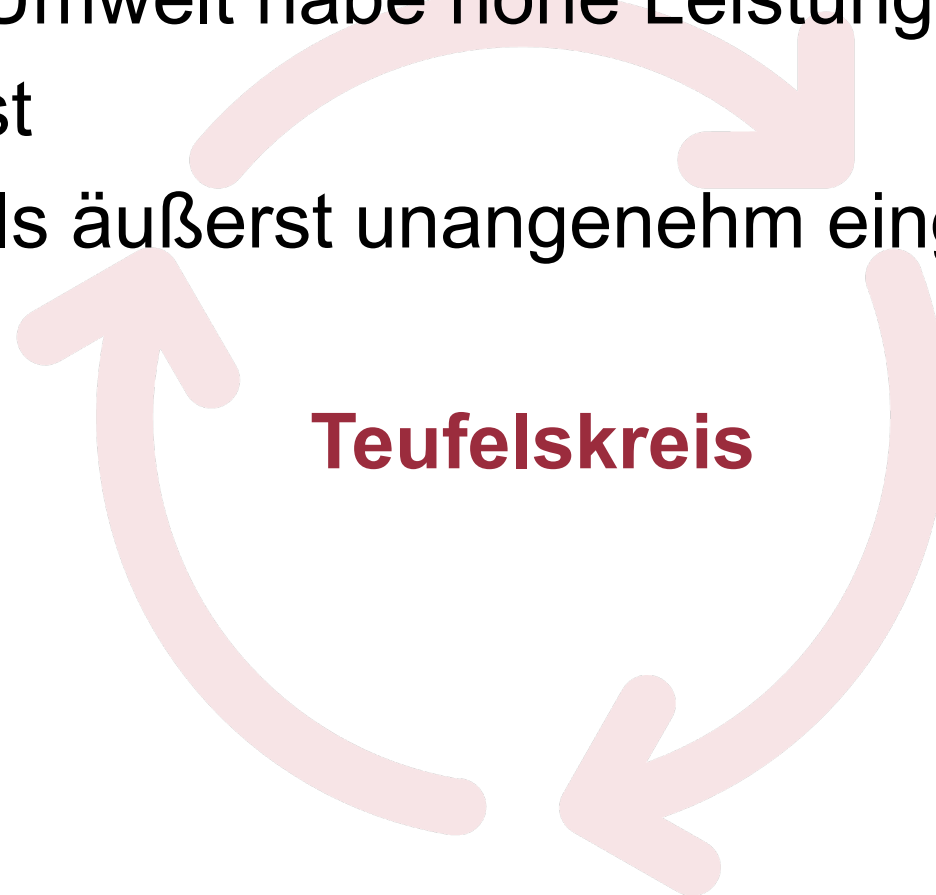


ERKLÄRUNGSMODELL

URSACHEN FÜR PROKRASTINATION

In Studien bei Prokrastinierenden festgestellt...

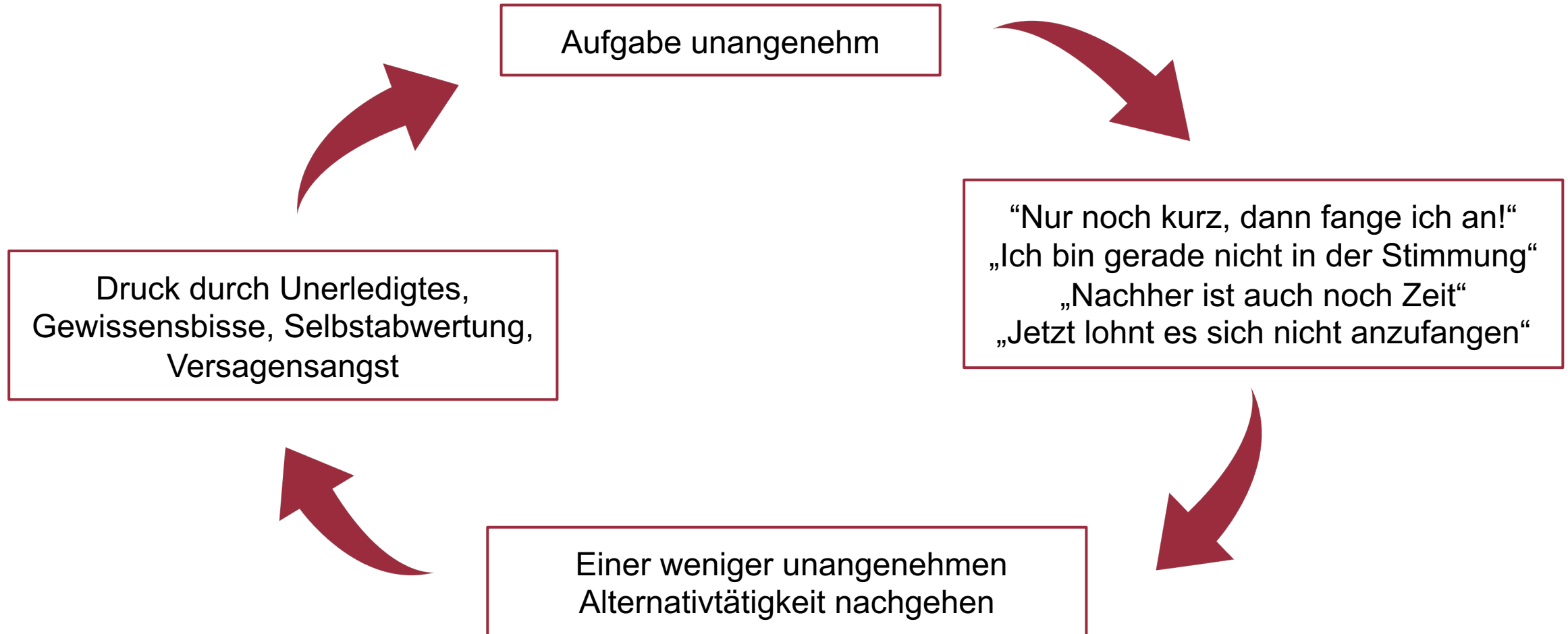
- Annahme, die Umwelt habe hohe Leistungsansprüche
- Versagensangst
- Aufgabe wird als äußerst unangenehm eingeschätzt



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2022

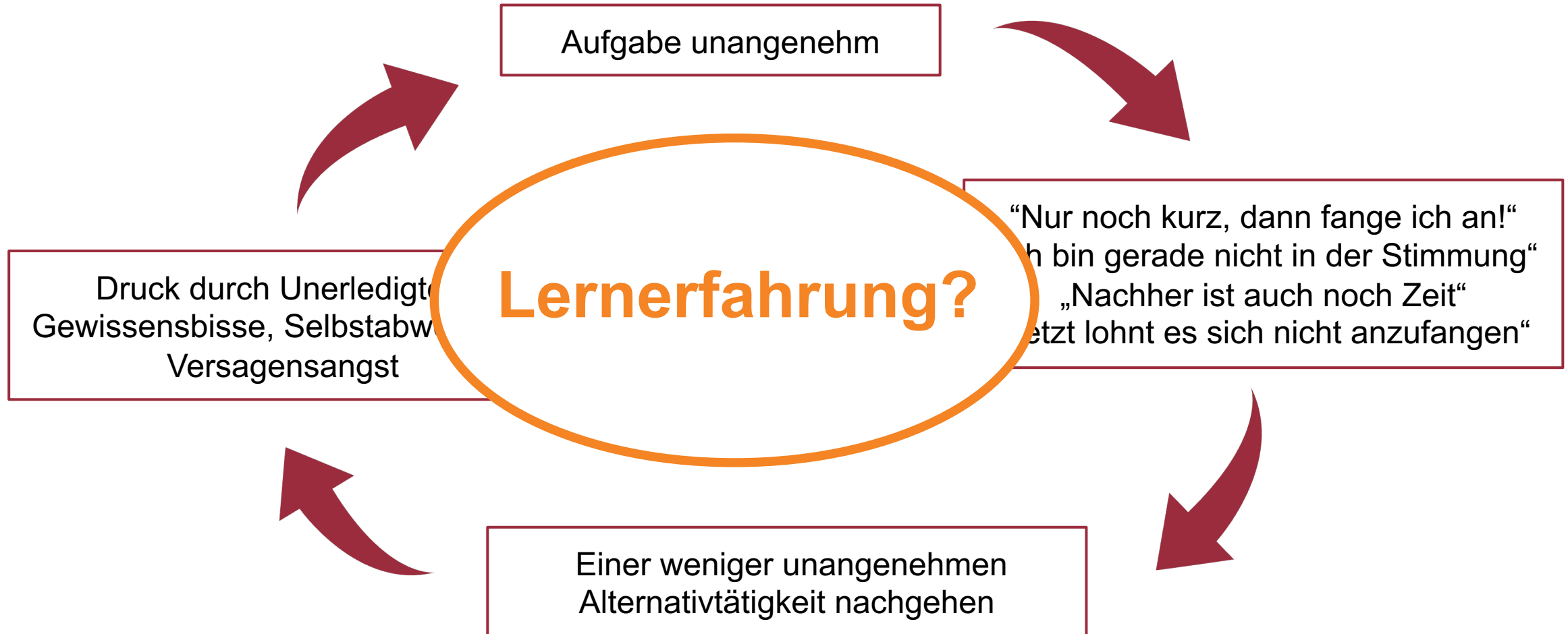
8



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2022

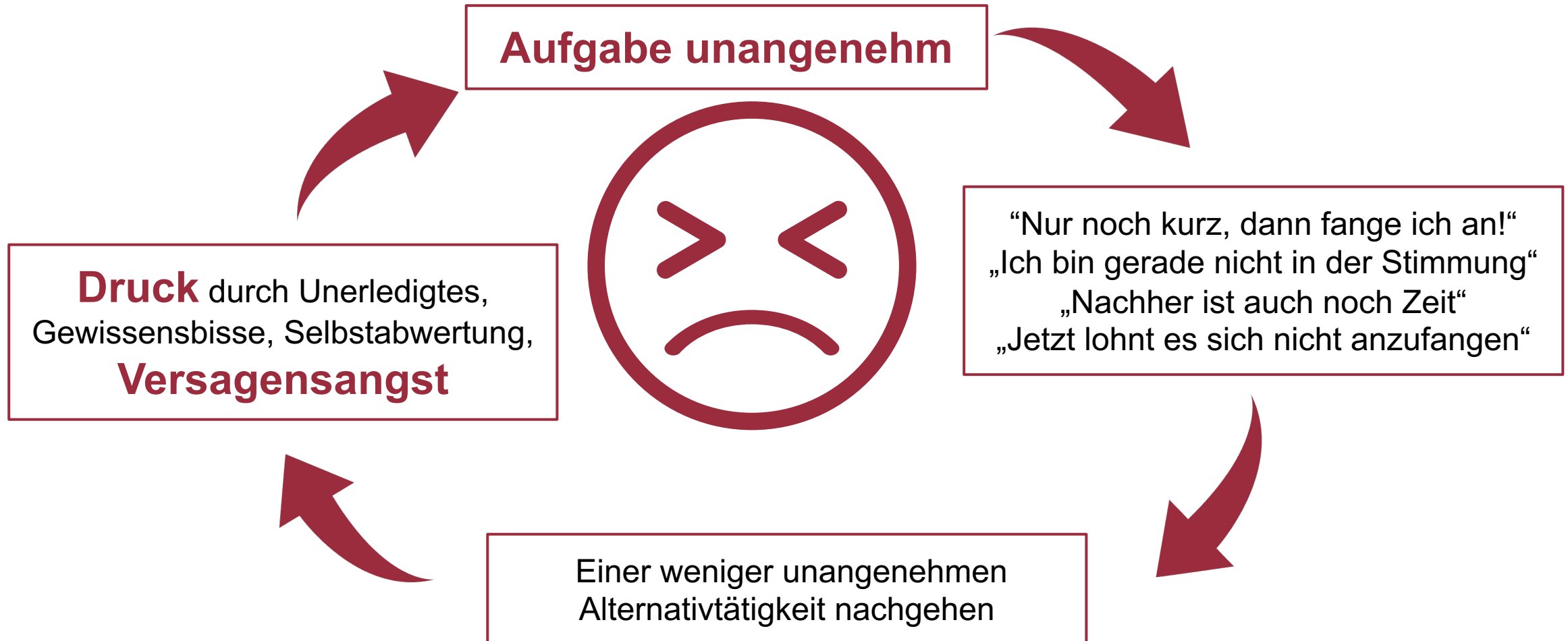
9



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2022

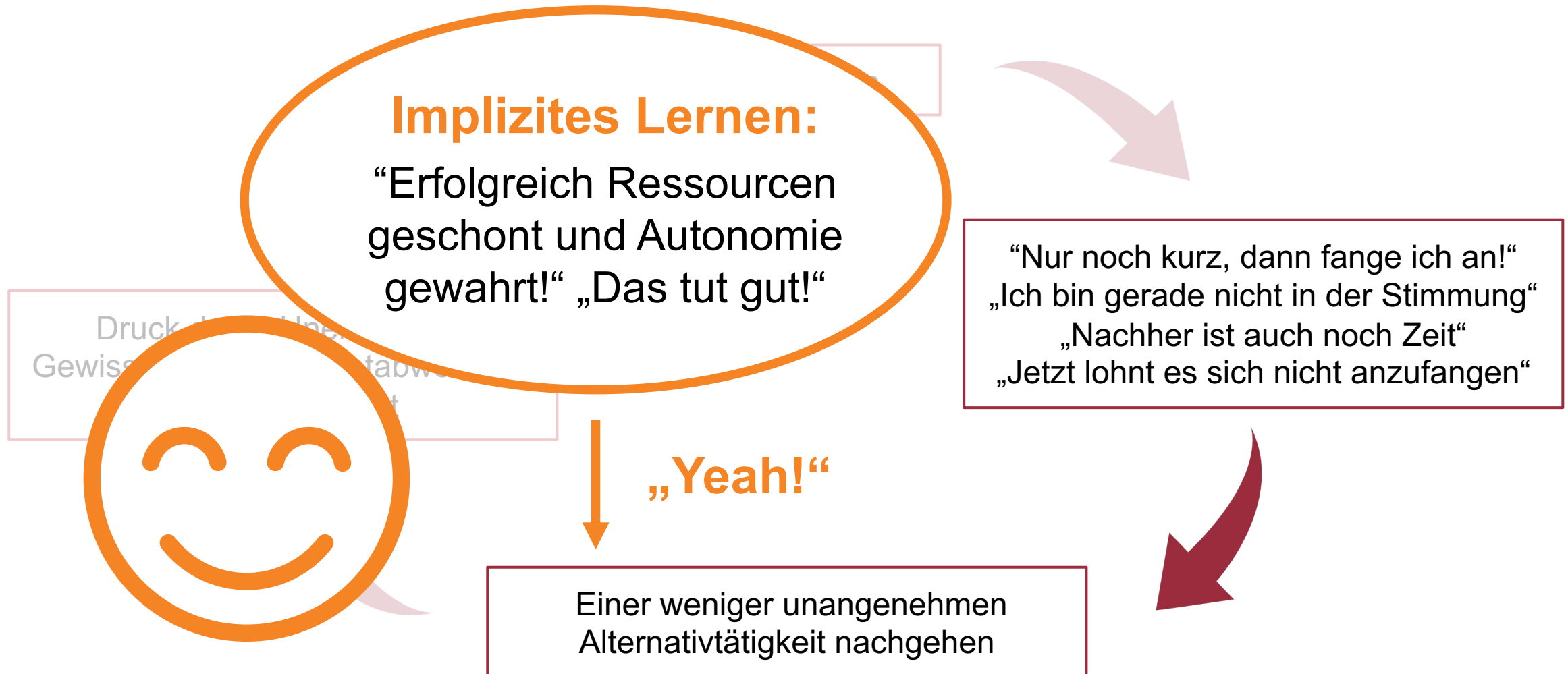
10



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2022

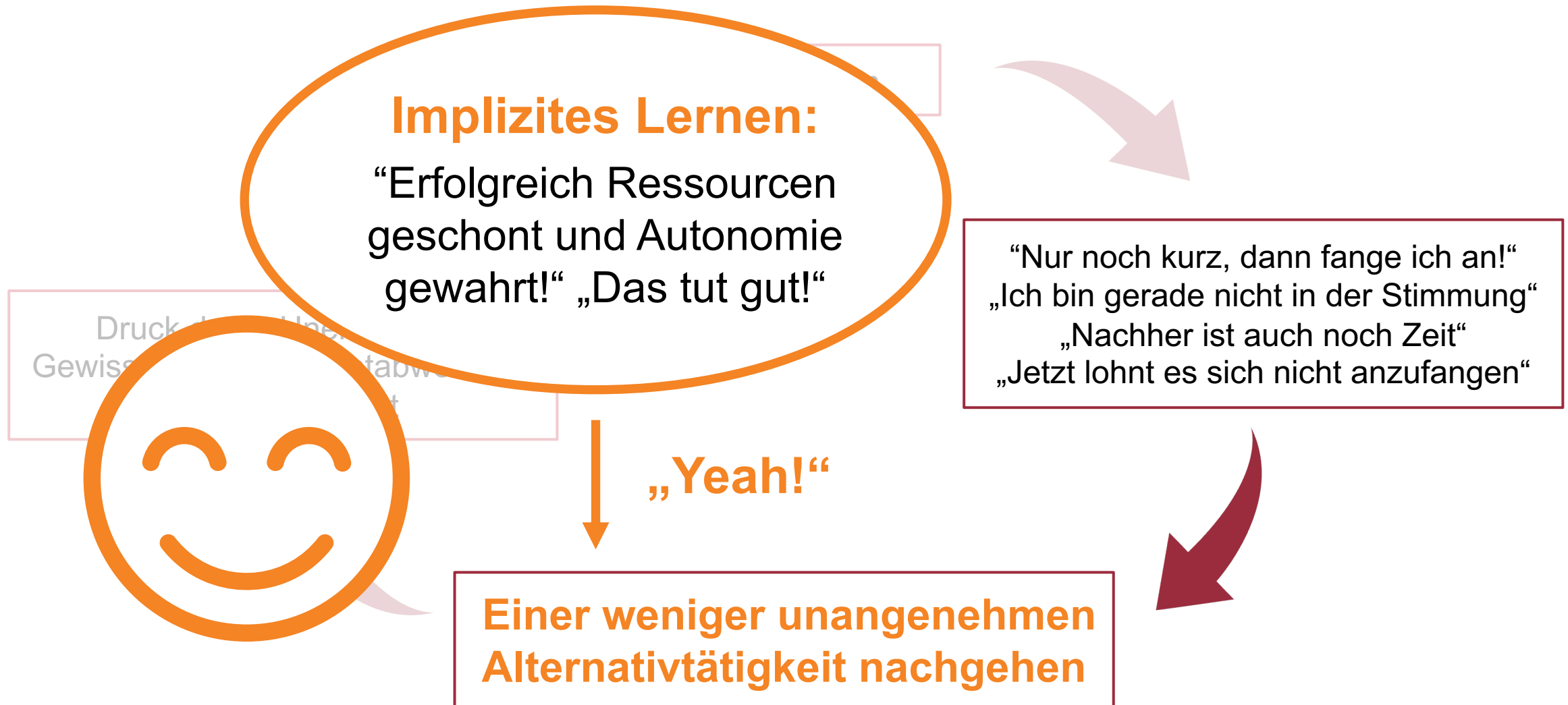
11



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2022

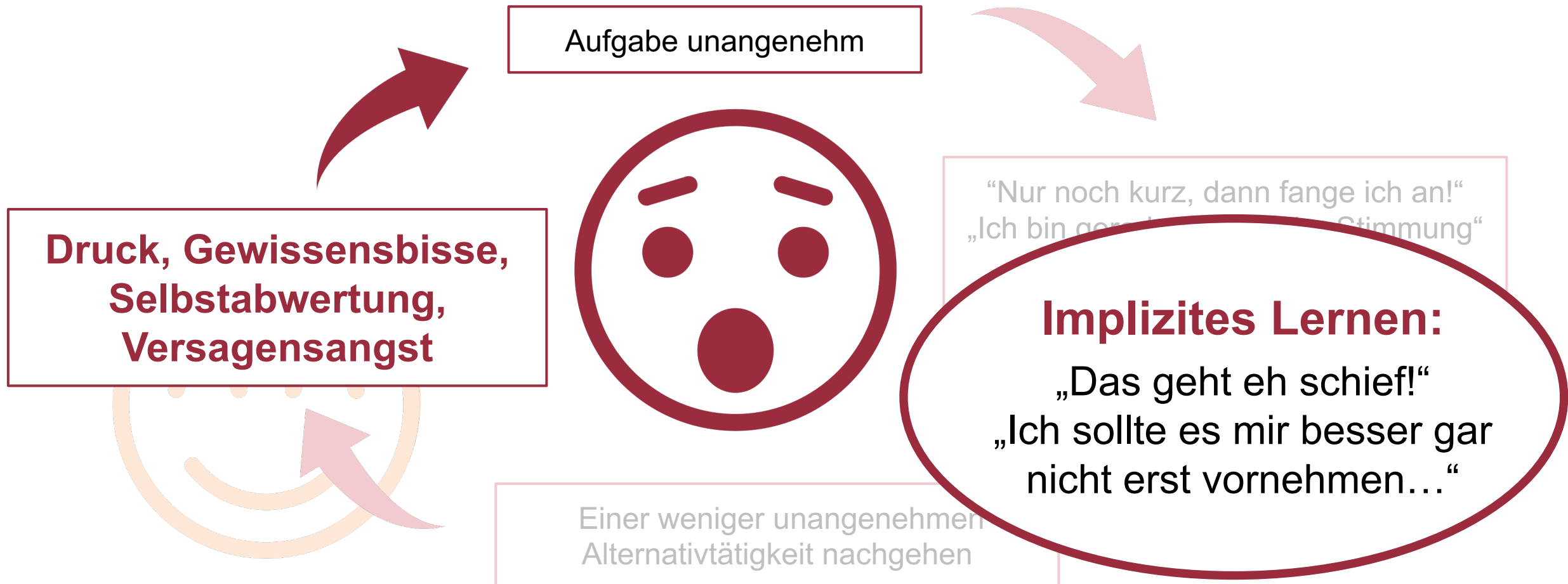
12



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2022

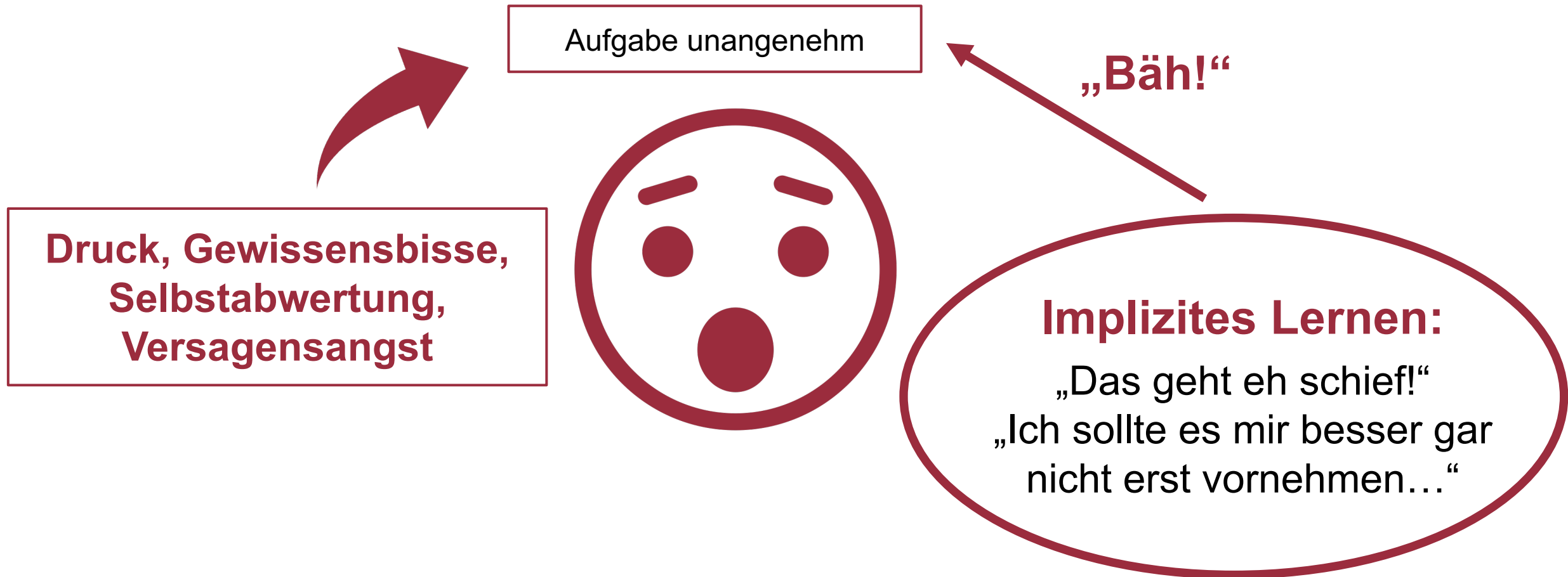
13



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2022

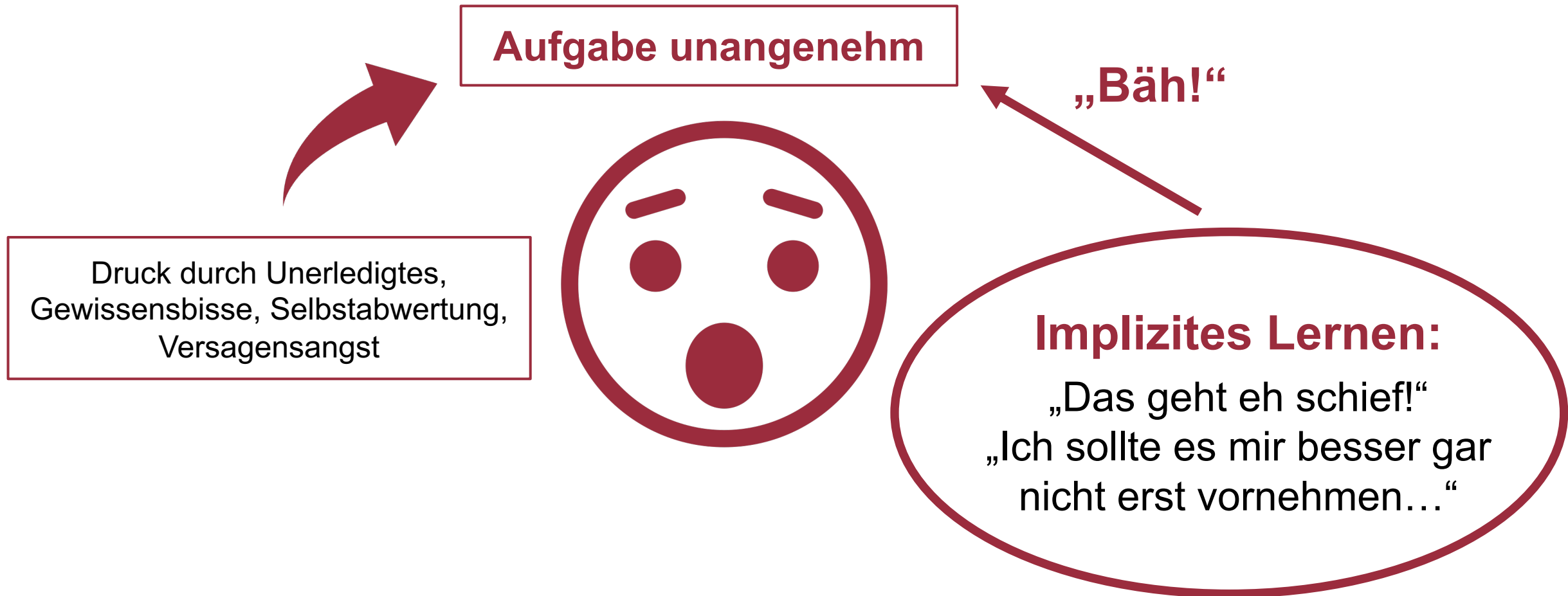
14



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2022

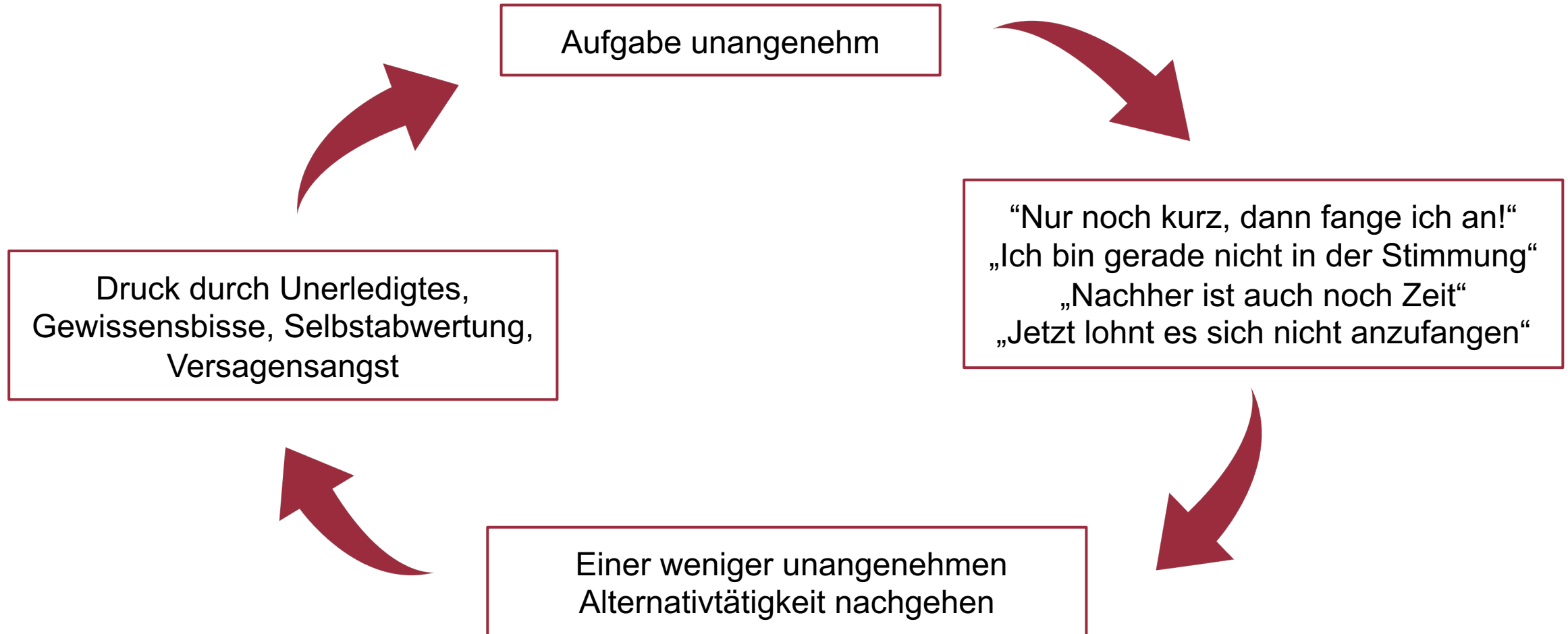
15



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2022

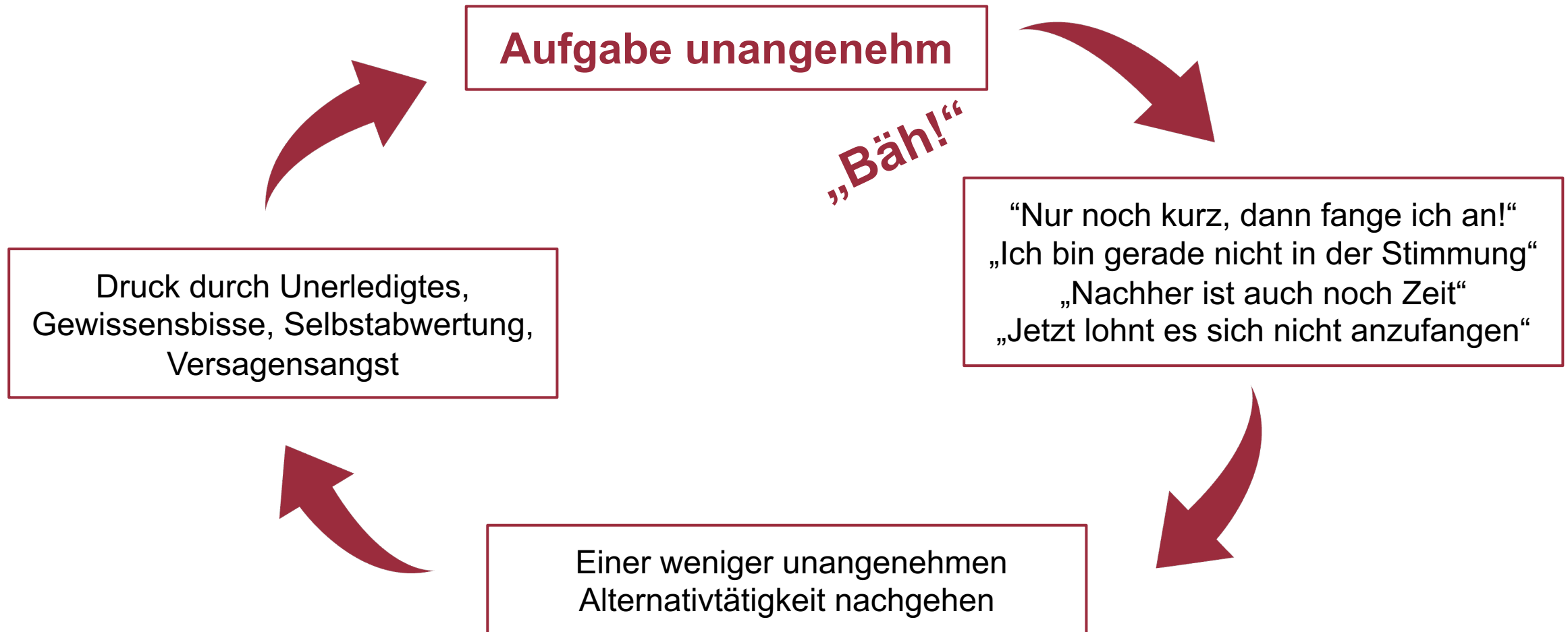
16



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2022

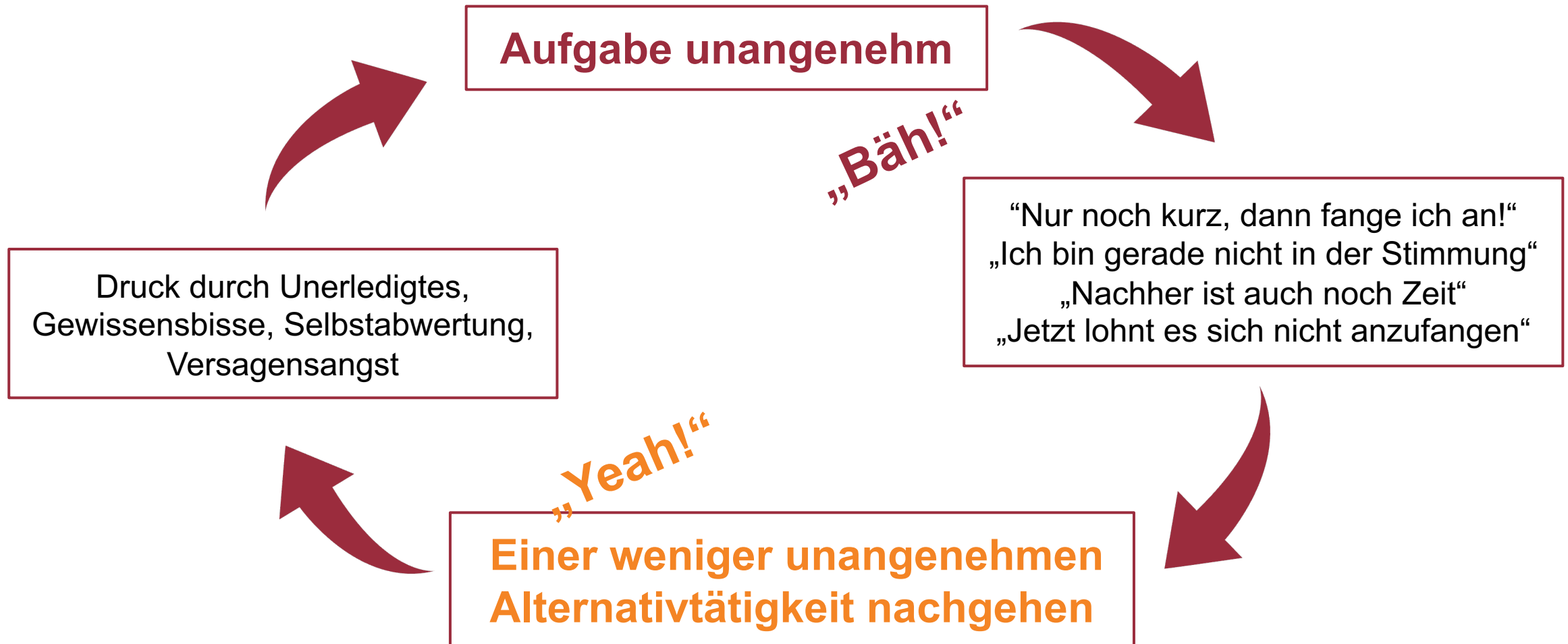
17



Teufelskreis der Prokrastination

Angelehnt an Höcker et al., 2022

18



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  
Alternativtätigkeit 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
Alternativtätigkeit nachgehen**

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
Alternativtätigkeit nachgehen**

Aufgabe unangenehm



**Einer weniger unangenehmen
Alternativtätigkeit nachgehen**

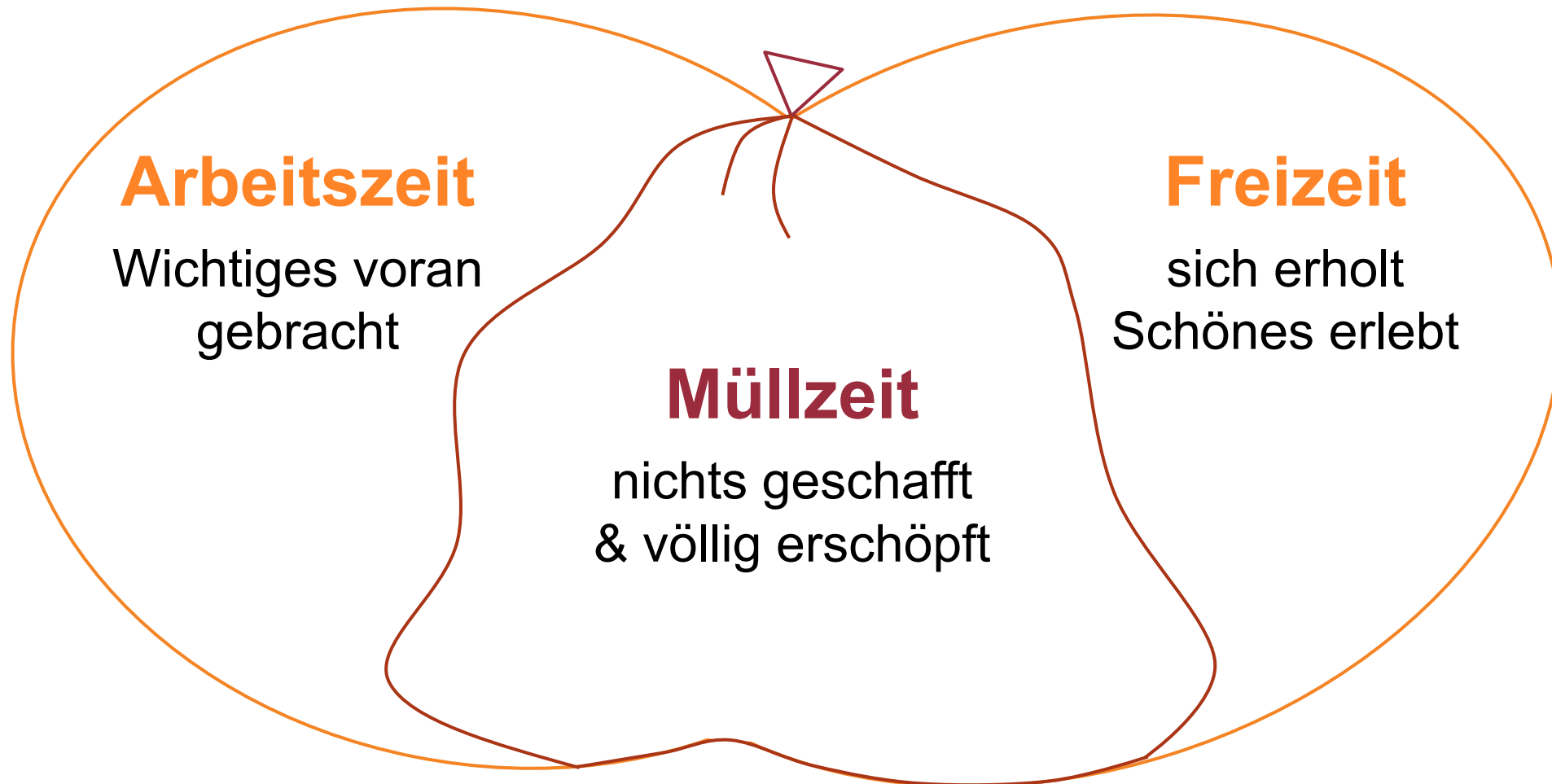
UMGANG MIT PROKRASTINATION

ARBEITSZEIT & FREIZEIT

Rückblickende Einordnung der Zeit...

Grolimund, 2018

23



- Müllzeit nicht verurteilen, sondern Hinweisreiz:
Zu wenig **echte Freizeit**
- Echte Freizeit gönnen statt „Freizeit“ stehlen
- **Arbeitszeitrestriktion**



Für konkrete vermiedene Aufgabe...

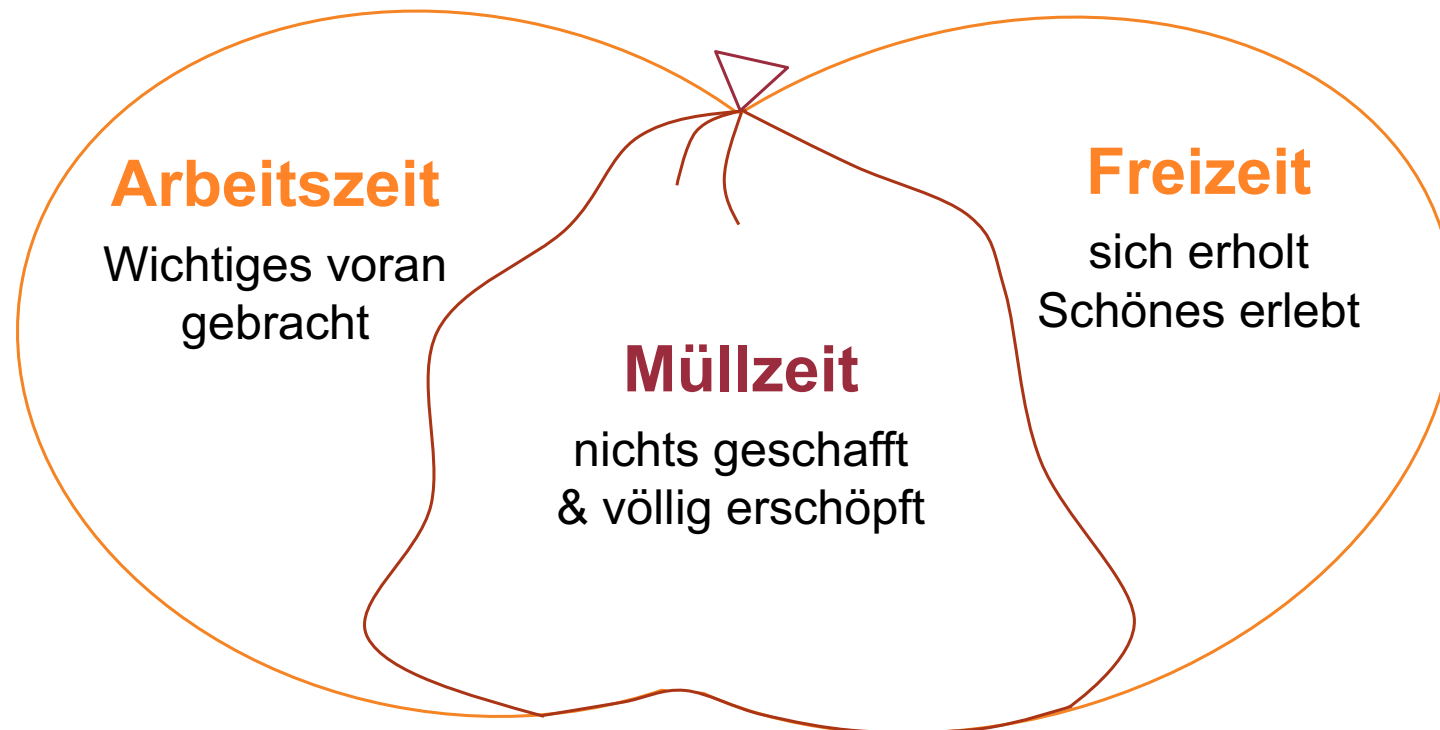
- Kurzer Zeitrahmen (mit max. 20 Minuten starten)
- Klar definierter Zeitpunkt (z.B. 11:00-11:20 Uhr)
- Danach unabhängig von Leistung „Chance vorbei“
- Wenn effektives Arbeiten gelingt, Zeit langsam (!) erhöhen
- Wieder mehr Prokrastination? Weniger Zeit geben.

→ **Dadurch positive Erfahrungen mit ursprünglich unangenehmer Aufgabe ermöglichen**

! Nur dann realistisch, wenn keine Frist drängt

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



**Sich bewusst
Freizeit gönnen**



**Arbeitszeit-
Restriktion**



UMGANG MIT PROKRASTINATION

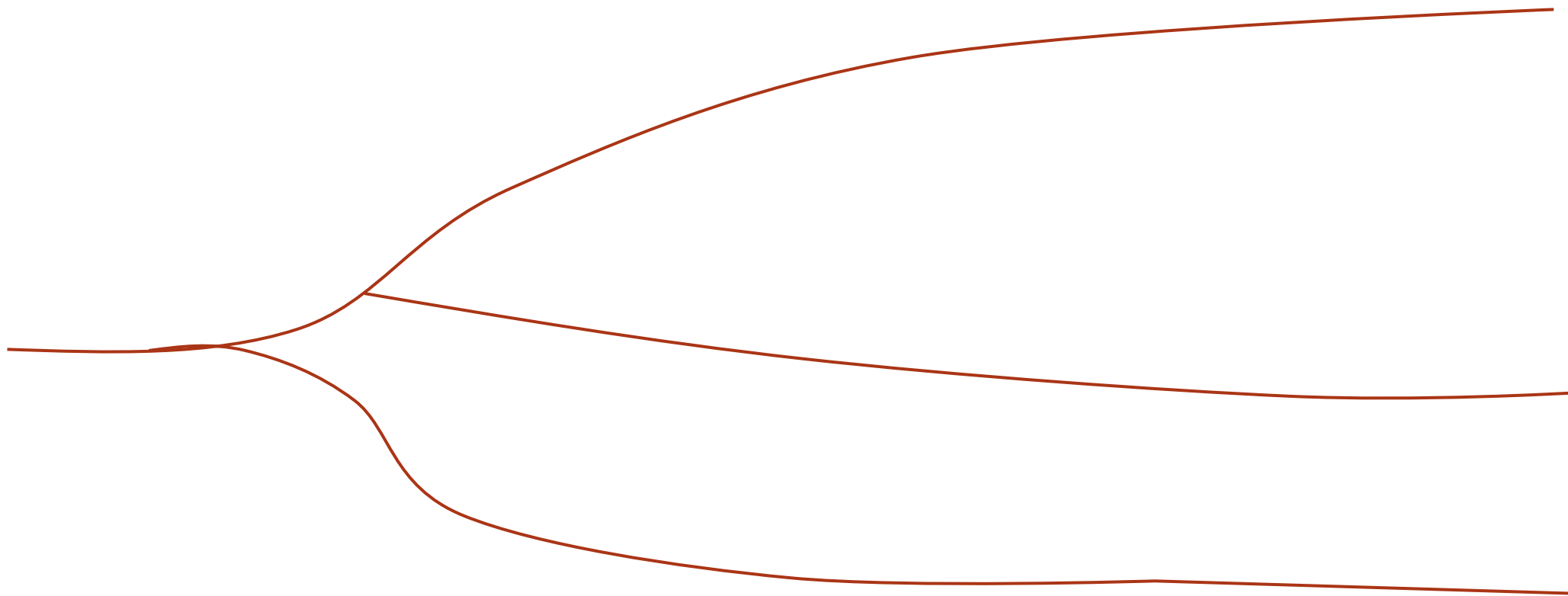
ÜBERWÄLTIGUNG

„WO FANGE ICH AN?!“

Orientierung fällt leicht

Angelehnt an Lachenmeier, 2024

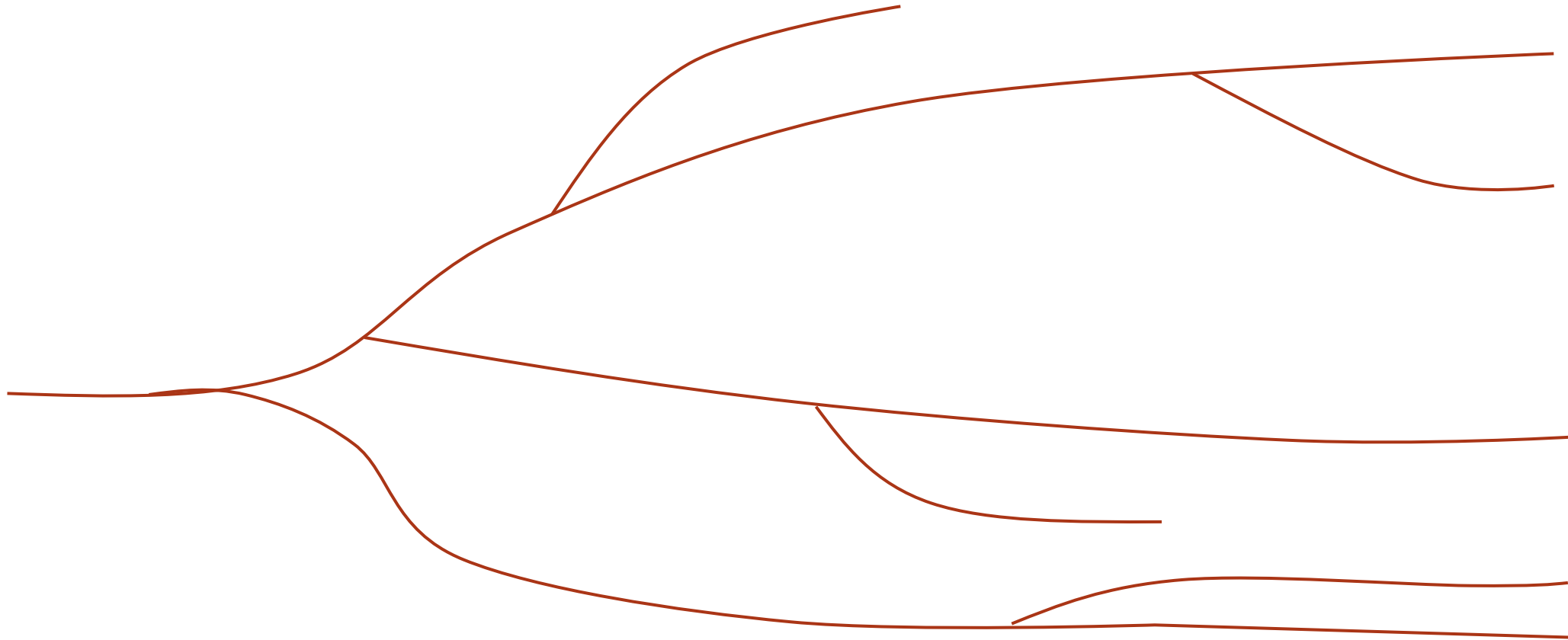
31



Orientierung fällt leicht

Angelehnt an Lachenmeier, 2024

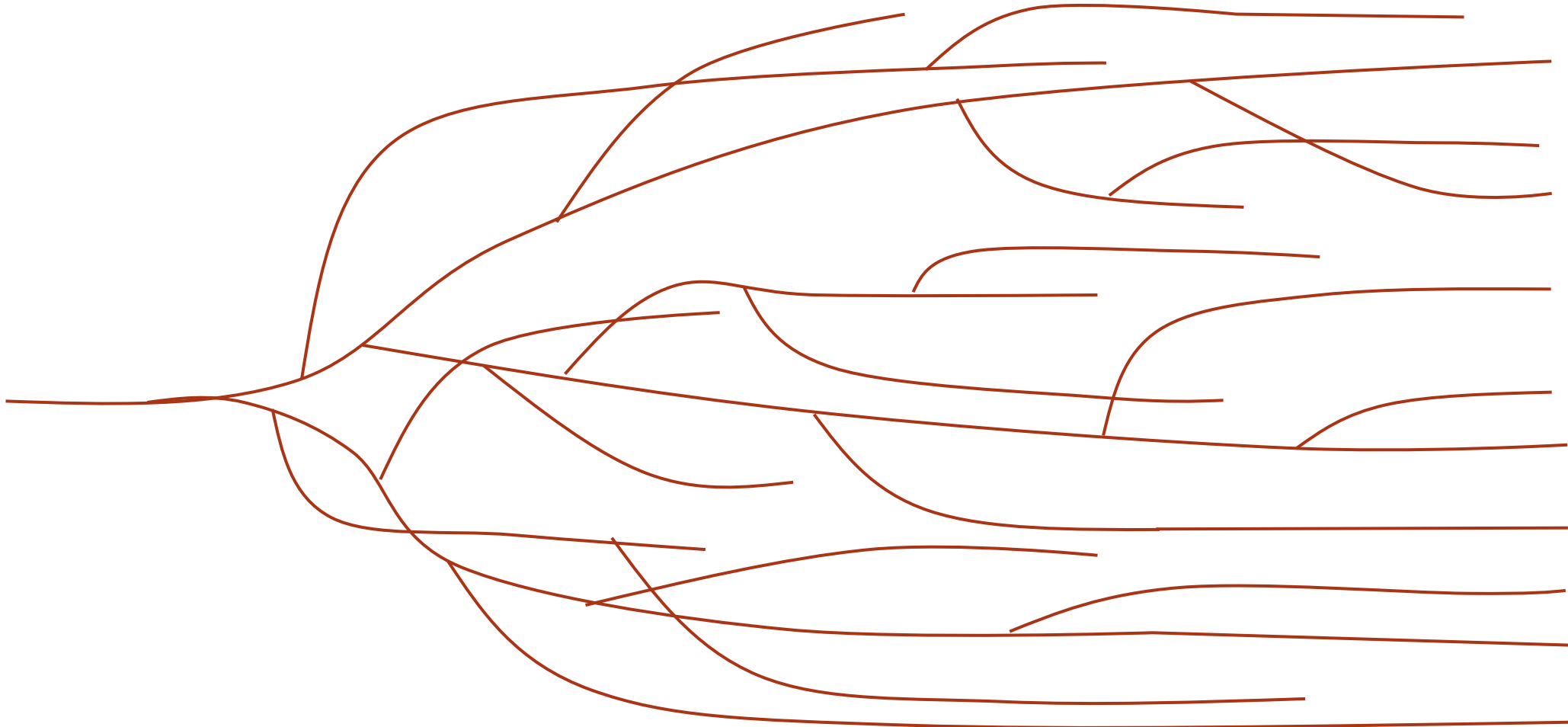
32



ADHS-Überwältigung

Angelehnt an Lachenmeier, 2024

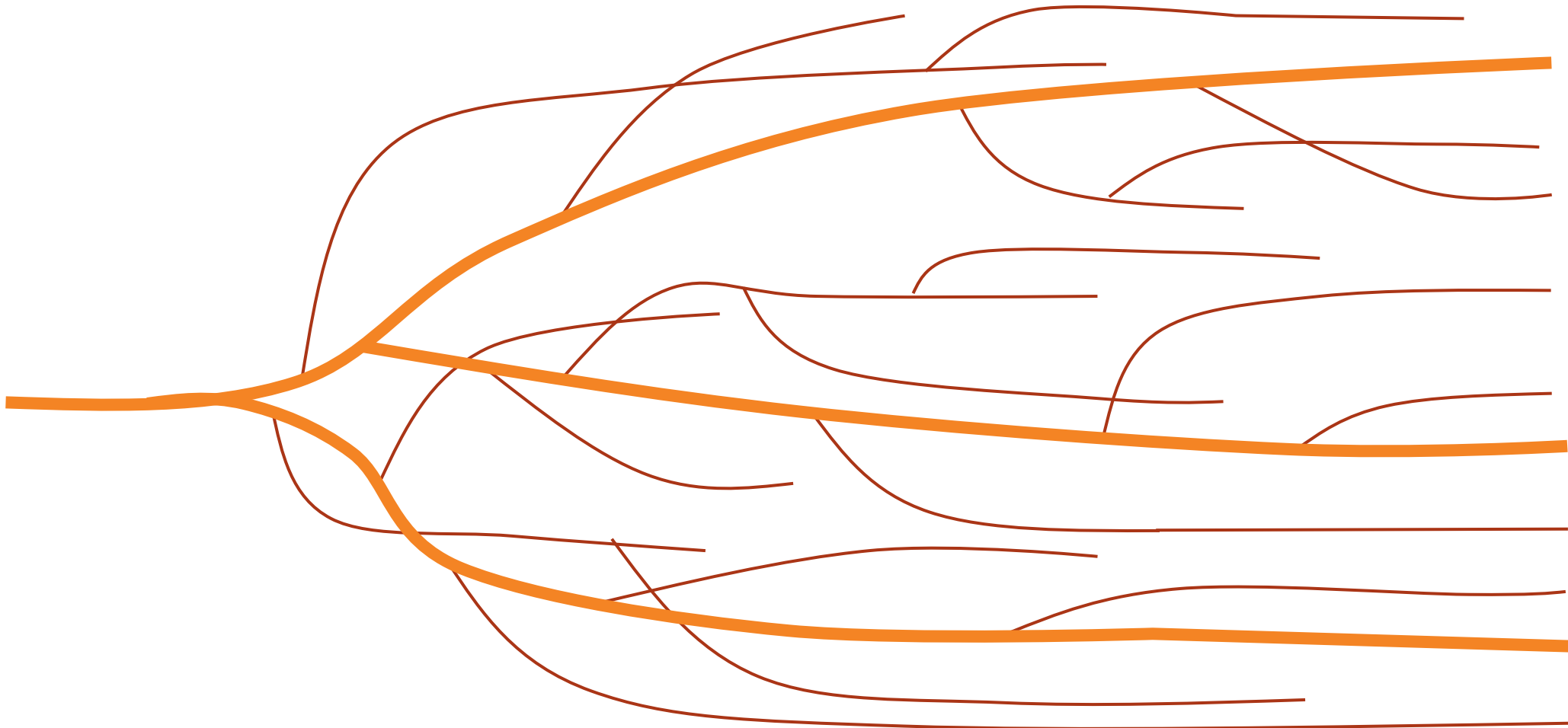
33



Ausreichend Orientierung

Angelehnt an Lachenmeier, 2024

34



Umgang mit Überwältigung

35

Kärtchen statt To-Do-Liste

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

Aversive Reaktion = schlechte Karten

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

„Das ist machbar!“ = gute Karten



Umgang mit Überwältigung

36

Fertige Kärtchen...

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

Durchführung

- Nur ein Kärtchen sichtbar
- Timer für Orientierung



Umgang mit Überwältigung

37

Kärtchen statt To-Do-Liste

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

Aversive Reaktion = schlechte Karten

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

„Das ist machbar!“ = gute Karten



Umgang mit Überwältigung

38



Erfahrungen?

PROKRASTINATION

LITERATUR

Literaturempfehlung

40

- Verhaltenstherapeutisches Manual
- Prokrastination als „eigenes“ Störungsbild
- Störungsbild und Behandlung anschaulich dargestellt

Prokrastination – Extremes Aufschieben



Anna Höcker
Margarita Engberding
Fred Rist

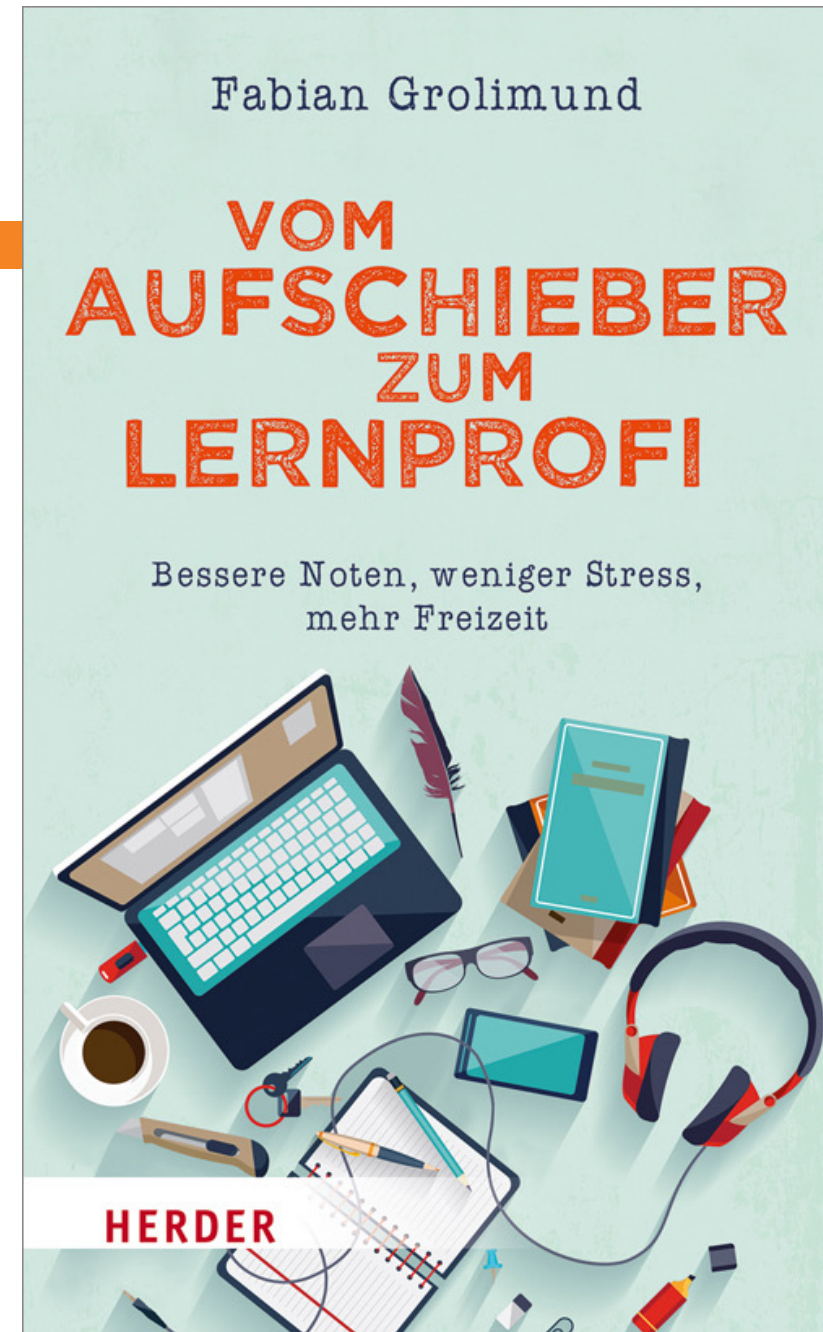
Fortschritte der
Psychotherapie

 hogrefe

Literaturempfehlung

41

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



Literaturverzeichnis

42

- 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. (2022). *Prokrastination – Extremes Aufschieben*. Göttingen: Hogrefe.
- Höcker, A., Engberding, M. & Rist, F. (2013). *Prokrastination. Ein Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens*. Göttingen: Hogrefe.
- Lachenmeier, H. (2024). *Mit ADHS erfolgreich im Beruf. So wandelnd Sie vermeintliche Schwächen in Stärken um*. Berlin: Springer.

VIELEN DANK FÜR DIE
AUFMERKSAMKEIT!

FOLIEN UNTER
aktive-psychotherapie.de/prokrastination

September 2025

ANASTASIA RUHRLÄNDER
PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPEUTIN