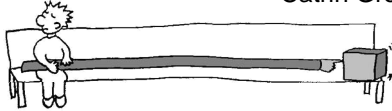


Vortrag im Rahmen der Reihe „querab“

„Morgen ist auch ein Tag  
oder  
Schluss mit dem ewigen  
Aufschieben“

Catrin Grobbin



1

Hintergrundwissen  
Ursprung des Begriffs

- "Prokrastination"  
(lat. "procrastinatio" = Vertagung und Aufschub,  
"procrastino" = auf morgen verschieben, vertagen,  
aufschieben.
- "pro" = lat.: für + "cras" = lat.: morgen
- Ursprünglich = positiv bewertetes und  
kluges Verschieben besonders von  
militärischen Aktionen verstanden  
(Geduld und Ausdauer)
- mit Beginn der industriellen Revolution Mitte des 18.  
Jahrhunderts = negative Bewertung als dysfunktionales  
Verschieben im Sinne von Vermeidungsverhalten und  
Unpünktlichkeit



4

Der rote Faden

- ▶ Einstieg
- ▶ Hintergrundwissen
- ▶ Auswirkungen
- ▶ Strategien und Tipps
- ▶ Seminarangebot + Forschung



2

Hintergrundwissen  
Untersuchungen zur Verbreitung

- ▶ In westlichen Ländern (= den bisher  
untersuchten) weit verbreitet, v.a. an Studenten  
untersucht
- ▶ 80 – 90 % geben an, hin und wieder  
aufzuschieben, fast 50 % regelmäßig (Steel,  
2007)
- ▶ Studie aus USA, Großbritannien, Australien,  
Spanien, Peru, Venezuela: Gesamtbevölkerung:  
20 – 25 % "harte" Prokrastinierer (Ferrari et al,  
2007)
- ▶ Deutsche Studie: zwischen 10 - 20 % Betroffene  
(Rist et al., 2006)

5

Einstieg  
Video



3

Hintergrundwissen  
Was wird aufgeschoben?

- Was schieben Sie vor sich her?
- Tauschen Sie sich 5 Minuten mit Ihrem  
Sitznachbarn aus.



- Lassen Sie uns einige Beispiele für das  
Aufschieben sammeln.



6

### Hintergrundwissen Was wird aufgeschoben?

---

#### Aus der Literatur:

- ▶ Gesundheit/Körper
- ▶ Beruf
- ▶ Akademische Projekte
- ▶ Hausaktivitäten
- ▶ Intrapersonelles (z.B. Selbstverwirklichung)
- ▶ "Großes" und "Kleines"
- ▶ Freizeitprojekte
- ▶ Urlaub / Reisen
- ▶ Einkaufen
- ▶ Beziehungen

7

### Auswirkungen Gefühle

---

- Wie geht es Ihnen, wenn Sie etwas erledigt haben, das Sie vor sich her geschoben hatten? ♥
- Tauschen Sie sich 5 Minuten mit Ihrem Sitznachbarn aus.



10

### Auswirkungen Gefühle

---

- Wie geht es Ihnen, wenn Sie etwas vor sich her schieben? ♥
- Tauschen Sie sich 5 Minuten mit Ihrem Sitznachbarn aus.



8

### Auswirkungen Gefühle

---

- Nach dem Erledigen einer aufgeschobenen Aufgabe fühlt man sich häufig sehr gut (erleichtert, stolz, entspannt...)
- Auch die Werbung arbeitet manchmal damit:



11

### Auswirkungen Gefühle

---

- Aufschieben geht meist einher mit unangenehmen Gefühlen (Angst, Stress, unter Druck, Frust, Enttäuschung, Scham, schlechtes Gewissen,...)
- Internetumfrage: Angst vor ernstesten Konsequenzen in Studium oder Beruf = "stimmt vollkommen" ca. 55 % (Klein, 2007)
- Bei Studenten: Zusammenhang mit hohem Stresslevel und schwacher Gesundheit (Tice & Baumeister, 1997)



9

### Strategien und Tipps Eine Auswahl

---

1. Zeitmanagement + Planung
2. Die richtigen Dinge tun
3. Selbstfürsorge
4. Gründe verstehen
5. Soziale Unterstützung



12

### Strategien und Tipps Zeitmanagement und Planung

- Zeit realistisch einschätzen lernen (z.B. Wochenplan führen),
- Realistische Planung machen und regelmäßig überprüfen (und überarbeiten),
- 2,5fache der geschätzten Zeit einplanen,
- Wenn es keinen Termin von außen gibt: selbst einen setzen,
- Eigenen Anspruch überprüfen: Abstriche möglich?



13

### Strategien und Tipps Die richtigen Dinge tun

- Prioritäten verschiedener Aufgaben beachten,
- Wichtigen Aufgaben, die noch nicht dringend sind, regelmäßig Zeit einräumen,
- Aufschiebe-Energie für andere unleidige Arbeiten nutzen ("Wohnung aufräumen statt stundenlang im Internet surfen"),
- Prüfen, was wirklich erledigt werden muss
- Evtl. wegstreichen, abgeben.

16



"Ich hab viel zu viel zu tun!" - "Du musst einen Plan machen."

"Ich werde einen Tagesplan machen." - Später: "Wann soll ich Fernsehen einplanen?" - Viel später: "und am Donnerstag..." - "Endlich hab ich meinen Plan fertig. Alles ist unter Kontrolle..."

"Ich dachte, du wärest beschäftigt? Was machst du?" "Mein Plan sieht vor, dass ich nicht vor morgen anfangen."

[www.procrastination.ca](http://www.procrastination.ca)

14

### Strategien und Tipps Selbstfürsorge

- Sich selbst gut kennen,
- Eigene Grenzen beachten,
- Akzeptieren, wenn es grade nicht geht, anstatt sich selbst auch noch zu bestrafen,
- Bewusst auch mal frei nehmen, dann ist Arbeit tabu.



17

### Strategien und Tipps Zeitmanagement und Planung

- Eigenen Rhythmus kennen (Tageszeit, wie viel Zeit am Stück, Pausen),



- Einfach anfangen: evtl. mit Eieruhr: auf eine Stunde begrenzen,
- Lernen, Prioritäten zu setzen.

15

### Strategien und Tipps Selbstfürsorge

- Aufgaben möglichst angenehm gestalten und organisieren,
- Sich selbst belohnen, wenn etwas geschafft ist,
- Sich selbst etwas Gutes tun, auch wenn man gerade nichts schafft.



18

### Strategien und Tipps Gründe verstehen

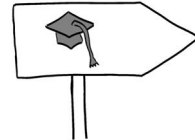
- Unangenehme Gefühle wahrnehmen und als Signale werten = sich besser kennen lernen,
- Innere Uneinigkeiten / Widerstände wahrnehmen,
- Lernen, damit konstruktiv umzugehen (z.B. Inneres Team, Introvision,...).



19

### Seminarangebot + Forschung Infos

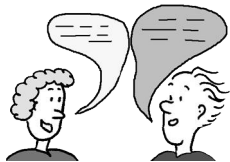
- ▶ Seminarangebot
- ▶ Datenerhebung Seminargruppe
- ▶ Evtl. Datenerhebung außerhalb
- ▶ Aktuelle Infos auf [www.lange-bank.de](http://www.lange-bank.de)



22

### Strategien und Tipps Soziale Unterstützung

- Darüber sprechen (und feststellen, dass man nicht allein ist),
- Mit anderen vernetzen und gegenseitig unterstützen,
- Soziale Kontrolle nutzen,
- Hilfe besorgen/annehmen (Freunde, Arbeitstausch, bezahlte Hilfe).



20

### Seminarangebot + Forschung Seminartermine

- ▶ Aktuell: Sommersemester 2010:

Fr. 27.08.2010, 14.00 – 19.00 Uhr

Fr./Sa. 03./04.09.2010, 14.00-19.00 Uhr

Mi. 29.09.+ 13.10.2010, 19.00 - 20.30 Uhr

23

### Strategien und Tipps Soziale Unterstützung

- Haben Sie sich schon einmal Unterstützung für eine Aufgabe organisiert, die Ihnen nicht so leicht fiel? (Überlegen Sie 3 Minuten jeder für sich.)
- Welche Hilfe könnten Sie sich für eine aktuell aufgeschobene Aufgabe organisieren? (Wieder jeder für sich)
- Tauschen Sie sich über Ihre Unterstützungsmöglichkeiten in Dreiergruppen aus.



21

### Ab morgen wird alles anders – oder?!



24

### Ab morgen wird alles anders – oder?!

---



25

### Literatur - Wissenschaft

---

- **Steel, P. (2007):** The nature of procrastination. A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. In: Psychological Bulletin, Volume 133 (1), S. 65 - 94, American Psychological Association, Washington.
- **Tice, D. M. & Baumeister, R. F. (1997):** Longitudinal study of procrastination, performance, stress and health: The costs and benefits of dawdling. In: Psychological Science, Vol. 8 (6), 454 - 458.

28

### Literatur - Wissenschaft

---

- **Ferrari, J. R. et al. (2007):** Frequent Behavioral Delay Tendencies by Adults: International Prevalence Rates of Chronic Procrastination. In: Journal of Cross-Cultural Psychology, Vol. 38(4) Juli 2007, S. 458-464.
- **Grobbin, C. (2008):** Die "Lange Bank". Persönliche Gespräche und Innere Teams rund um das menschliche Aufschieben – Eine qualitativ-empirische Untersuchung. Hamburg: unveröff. Dipl.-Arbeit.

26

### Literatur - Ratgeber

---

- **Allen, D. (2007):** Wie ich die Dinge geregelt kriege. Selbstmanagement für den Alltag. Piper, München.
- **Emmett, R. (2001):** Was du heute kannst besorgen... Das Handbuch für Leute, die gern alles verschieben. Goldmann.
- **Fiore, N. (2007):** Warum nicht gleich? Vak-Verlag
- **Guderian, C. (2003):** Arbeitsblockaden erfolgreich überwinden. Schluss mit Aufschieben, Verzetteln, Verplanen! Kösel-Verlag, München.

29

### Literatur - Wissenschaft

---

- **Klein, B. (2007):** Internetseite "Prokrastination", <http://www.prokrastination.net/umfrage/> Letzter Zugriff am 12.12.2007, 16.15 Uhr
- **Rist, F. et al. (2006):** Prokrastination als verbreitete Arbeitsstörung. "Aber morgen fange ich richtig an!", In: Personalführung 6/2006, S. 64 - 78.

27

### Literatur - Ratgeber

---

- **Passig, K. & Lobo, S. (2008):** Dinge geregelt kriegen ohne einen Funken Selbstdisziplin. rowohlt Berlin.
- **Rückert, H.-W. (2002):** Schluss mit dem ewigen Aufschieben! Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen. Campus Verlag. Frankfurt/ New York.
- **Stollreiter, M. (2006):** Aufschieberitis dauerhaft kurieren - Wie Sie sich selbst führen und Zeit gewinnen. mvg Verlag, Heidelberg.

30