

# Warum nicht gleich!

das Phänomen der aufgeschobenen  
Hausarbeit

Brigitte Reysen-Kostudis

ZE Studienberatung und Psychologische Beratung der  
Freien Universität Berlin

# Sorry!

Eigentlich sollte hier eine tolle PP Präsentation zum Thema stehen. Ich hatte auch schon viele Ideen, aber dann ist immer etwas dazwischen gekommen. Der Titel stand ja schon fest, da habe ich lange nach einem passenden Bild für die erste Seite gesucht. Dann hatte ich eins, aber das stand nicht zur Verfügung, wegen copywrite... Ich dachte, ein Bild zu Beginn wäre toll. Da musste ich erst einmal recherchieren, wo es nicht geschützte Fotos gibt. Das konnte ich aber erst vorgestern tun. Hab aber nichts gefunden. Gestern habe ich mir dann fest vorgenommen, anzufangen – wurde ja auch Zeit! Aber dann hat meine Schwester angerufen, es ging ihr nicht gut. Natürlich ging es um die Familie. Das zieht mich immer runter. Gestern ging dann gar nicht mehr. Und heute Morgen wusste ich, das schaff ich doch alles nicht mehr...

# Definition

*procrastinare lat. = auf den morgigen Tag verlegen*

**Aufschieben** von notwendigen oder für wichtig erachteten Tätigkeiten über den passenden Zeitpunkt hinaus, obwohl Zeit dafür zur Verfügung stünde.

# Aufschieben ist durchaus sinnvoll, wenn..

... ich mir noch nicht sicher bin, ob ich das überhaupt tun will.

... etwas Anderes zurzeit wichtiger ist.

... mir eine kurze Vorbereitung kurz vor Abgabe sicher reicht.

Merke:

*Aufgeschoben werden sollte nicht die Entscheidung darüber, wann ich anfangen!*

# Aufschieben wird zum Problem, wenn..

... wichtige Entscheidungen aufgeschoben werden

... ständig weniger wichtige Tätigkeiten ausgeführt werden

... damit die eigenen Handlungen nicht den eigenen Absichten bzw. eigenen wichtigen Zielen entsprechen

# Aufschieben wird pathologisch, wenn..

... ein solches Verhalten zur Gewohnheit geworden ist

... wenn ich mir gar nicht mehr zutraue, bestimmte Aufgaben zu schaffen

... ich ständig unter den negativen Folgen leide, mich der Problematik gegenüber aber ohnmächtig fühle

# Akademische Prokrastination

Studien fast ausschließlich im akademischen Raum

80 – 90 % haben schon einmal prokrastiniert, davon 50 % berichten von Problemen im Studium durch P (*Steel 2007*)

Je nach Studienfach geben 7 – 14,6 % der Studierenden P im bedenklichen Ausmaß an (*Krumm et al 2011*).

ZE Studienberatung und Psychologische Beratung der FU Berlin:

Arbeitsstörungen stets unter den ersten drei Gründen für das Aufsuchen der Beratungsstelle, neben Depressionen, Motivations- und Entscheidungsproblemen.

# Austausch - Kleingruppe

- Was erledige ich meist sofort?
- Was schiebe ich auf?
- Was tue ich dann stattdessen?
- Wie geht es mir dabei, wenn ich aufschiebe?
- Hatte mein Aufschieben schon einmal negative Konsequenzen?



# Warum wird aufgeschoben?

Komplexe Störung der Selbststeuerung auf affektiver, motivationalen und kognitiven Ebene:

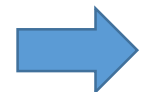
*„Wenn ich schon das Buch sehe, wird mir schlecht!“* Emotionsregulierung

*„Mir fehlt noch etwas, damit ich anfangen kann. Vorher macht das keinen Sinn.“*  
Rationalisierung

*„Was ich schreiben könnte, ist dumm und naiv, ich blamiere mich nur.“*  
narzisstischer Konflikt (Ich-Ideal vs. Über-Ich)

im Nachhinein Verstärkung durch:

*„Wenn ich früher angefangen hätte, wäre das Ergebnis super gewesen!“*

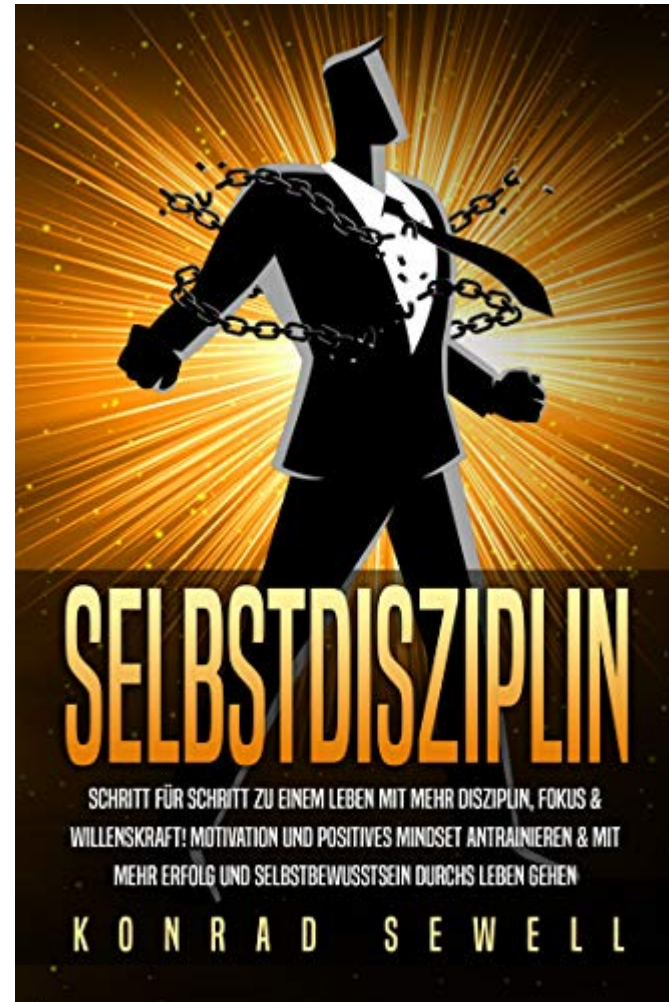


**Self-handicapping**

# Warum wird aufgeschoben? (Lerntheorie)

- Gelerntes Verhalten aufgrund kurzfristiger positiver Konsequenzen (z.B. Verringerung negativer Gefühle, Zeit für attraktivere Tätigkeiten)
- Langfristig führt dies zu negativen Gefühlen und Gedanken, z.B. Stress, Scham, Bewertungs- oder Versagensangst und Selbstabwertung.
- Chronisch: Verhalten manifestiert sich, erfolgreiche Erledigung von unangenehmen Aufgaben bleibt aus, stattdessen wiederholtes Erleben schlechter Arbeitsergebnisse – geringer Selbstwert, geringe Selbstwirksamkeit

# Was tun?



Lösung ist – nicht nur – Selbstdisziplin!

**Hürde Motivation**

Wollen Sie das wirklich?

Macht das überhaupt Sinn?

**Hürde Machbarkeit**

Ist das Thema überhaupt zu bearbeiten?

Müssen Sie die Fragestellung verändern?

Gibt es ausreichend Literatur?

# Lösungsversuche 1: mehr Klarheit gewinnen

## Motivation klären:

Wie stehen Sie zu Ihrem Studiengang?

Ist es wirklich das, was Sie wollen?

Gibt es Alternativen?

## Machbarkeit klären:

Können Sie Thema/Fragestellung ändern?

## **TIPP:**

*Reden Sie mit Anderen: Kommiliton\*innen, Dozierenden, Studienberater\*innen etc.*

*Ordnen Sie Ihre Gedanken mit Listen, z.B. Pros und Cons.*

*Vermeiden Sie Grübeleien, versuchen Sie, Klarheit zu bekommen.*

# Lösungsversuch 2: Planung konkretisieren

Analyse der Aufgaben:

Wie viele schriftliche Arbeiten sind zu erledigen?

Wie viel Zeit muss ich – ungefähr – einplanen?

Mit welcher Hausarbeit fange ich an?

Gibt es Aufgaben, die ich erledigen muss, bevor ich mit der Hausarbeit anfangen?

## **TIPP:**

*Fangen Sie mit der Hausarbeit an, die Ihnen am leichtesten fällt!*

# Einstieg - Schreibprotokolle

Analyse des Schreibverhaltens:

- Welche Schreibaufgabe hatte ich mir vorgenommen?
- Wann bin ich angefangen?
- Wie lange habe ich geschrieben?
- Bin ich mit dem Ergebnis zufrieden?

Durchschnittliche Schreibzeit pro Arbeitstag ist \_\_\_\_\_ Stunden.

# Realistisches Planen (vgl. Höcker, Engberding, Rist 2017)

Wie lange will ich am Stück schreiben?

\_\_\_Min

Von wann bis wann will ich schreiben?

von \_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr

Was will ich in dieser Zeit schaffen?

Wie gehe ich vor – Technik, Ort?

Wie viele Pausen will ich wann machen und wie lange?

Worauf will ich beim Vorgehen besonders achten?

## **TIPP:**

Planen Sie möglichst konkret!



# Pomodoro Technik

# Unterstützung für Pünktliches Beginnen/Schreiben

**Arbeitsblatt 1:** (vgl. Höcker, Engberding, Rist 2017)

Wann will ich mit dem Schreiben anfangen? \_\_\_ Uhr

Wie und wann kann ich mich an den Zeitpunkt erinnern?

Was mache ich in den \_\_\_ Minuten vorher?

Mit welchem Satz kann ich mich motivieren anzufangen?

**Ich werde mindestens 20 Minuten konzentriert arbeiten**

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

**TIPP:**

Wählen Sie ein Einstiegsritual!

Stärken Sie die Verbindlichkeit durch einen Vertrag mit sich selbst.

# Lösungsversuch 3: Arbeitszeitrestriktion

(vgl. Höcker, Engberding, Rist 2017)

Dauer/Effizienz der aktuellen Arbeitseinheiten soll gesteigert werden!

## Grundidee:

Zeit ist ein knappes Gut – je knapper, desto erstrebenswerter ist sie!

Ich muss mich bemühen, um mehr arbeiten/lernen zu dürfen!

**nicht:** *Wie viel muss ich arbeiten?*

**sondern:** *Wie lange darf ich am nächsten Tag arbeiten?*

# Arbeitszeitrestriktion

## Arbeitsblatt

(Arbeitseffizienz: inhaltliche Ziele wurden innerhalb der Zeitspanne erreicht.)

### Um wie viel % darf ich meine Arbeitszeit in der kommenden Woche erhöhen?

Bei einer Arbeitseffizienz von 50 % bleibt das Arbeitsfenster konstant.

Bei einer Arbeitseffizienz zwischen 51 und 75 % dürfen Sie die Zeit um 25 % erhöhen.

Bei einer Arbeitseffizienz größer als 75 % dürfen Sie um 50 % erhöhen.

Ich behalte meine Arbeitsfenster bei, so dass meine Arbeitszeit pro Tag in der kommenden Woche bei \_\_\_\_ Min bleibt.

Ich werde mein Arbeitsfenster um \_\_\_\_ % erhöhen, so dass meine Arbeitszeit pro Tag in der kommenden Woche \_\_\_\_ Min beträgt.

Frage:

Warum ist die Arbeitszeitrestriktion so erfolgreich?

# Lösungsversuch 4: kognitive Umstrukturierung

**Identifizierung individueller prokrastinationsfördernder Kognitionen**

*„Zum Schreiben muss ich in der richtigen Stimmung sein.“*

*„Ich schaffe sowieso kein Ergebnis mehr, mit dem ich zufrieden sein kann, dann lasse ich es lieber.“*

*„Das ist mir alles zu schwierig, ich kann das nicht.“*

**Überprüfung /Entwicklung alternativer Gedanken**

Ist der Gedanke realistisch?

Ist der Gedanke hilfreich?

Ist der Gedanke der einzig mögliche?

Gibt es Gedanken, die realistischer und hilfreicher sind?

Übung:

Negative Kernaussagen umformulieren

Beispiel für eine negative Kernaussage:

*Ich kann das nicht schreiben. Das wird wieder ein Reinfluss, wie bei der letzten Hausarbeit!*

Umformulierung nach kognitiver Bearbeitung:

*Das Schreiben dieser Arbeit ist für mich eine große Herausforderung, weil es davor nicht so gut lief. Ich will es jetzt anders machen, habe aus meinen Erfahrungen gelernt. Ich bin lernfähig. Da die Zeit nun schon fortgeschritten ist, wird es vermutlich keine tolle Arbeit werden. Aber ich werde sie zu Ende bringen. Ich bin bereit!*

# Lösungsversuch 5:

## neues Denken und Handeln verankern

weg von Druck/Bestrafung, hin zu positiver Verstärkung/Selbstfürsorge

**Arbeitsblatt** (vgl. Höcker, Engberding, Rist 2017)

1. Kam es in den letzten 4 Wochen zunehmend vor, dass Sie sich selbst belohnt haben, wenn Sie ein Arbeitsziel erreicht haben?
2. Wenn ja, wie oft?
3. Womit haben Sie sich belohnt?
4. Wie finden Sie es, sich bewusst nach dem Arbeiten zu belohnen?

4-Punkte-Skalen:

motivierend/demotivierend, sinnvoll/sinnlos, unangenehm/wohltuend,  
übertrieben/angemessen



# TIPP: Schreibgewohnheiten entwickeln

- Profitieren Sie – auch persönlich – von Notizen, die sich machen.
- Planen Sie täglich feste Einheiten zum Schreiben und Reflektieren ein.
- Finden Sie ein System, eigene Gedanken/Ideen festzuhalten.
- Befreien Sie sich von der Vorstellung, schreiben zu müssen – genießen Sie die Möglichkeit, sich kreativ durch Schreiben ausdrücken zu können.

# Gewohnheiten verankern durch habit tracker

Wie oft ist es Ihnen gelungen

- morgens Notizen zu machen?
- sich selbst zu belohnen?
- etwas Neues auszuprobieren?

nicht zu vergessen:

- an Ihrer Hausarbeit zu arbeiten?

Startseite > Sites > Studienberatung und Psychologische Beratung > Projekte > Projekt Prokrastinationspraxis

## Projekt Prokrastinationspraxis

Herzlich Willkommen auf der Homepage des Projekts ProkrastinationsPraxis!

Das Projekt der Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung hilft Studierenden dabei, unerwünschtes Aufschiebeverhalten zu erkennen, zu verstehen und zu verändern.

Über die Seitennavigation finden Sie Informationen zum Thema Prokrastination und einen Selbsttest mit sofortigem Feedback. Außerdem geben wir Ihnen einen kurzen Überblick zu unserem Workshop-Angebot.

Das Projekt wurde im Jahr 2014 von Hans-Werner Rückert und Lena Reinken an der Freien Universität Berlin entwickelt und umgesetzt. Beide haben auch das Informationsmaterial zusammengestellt, wobei bei den verhaltenstherapeutischen Übungen und Tipps auf die Erfahrungen der Prokrastinationsambulanz an der Universität Münster zugegriffen wurde.



### NEWS & TERMINE

[Workshop zum Thema Verbindung schaffen in besonderen Zeiten](#)

06.04.2021

[Lost in Digitalization](#)

# Angebote:

Einen [Selbsttest](#) zur Überprüfung, ob Sie selbst zu Prokrastination neigen, finden Sie hier.

Grundlegende Informationen über Prokrastination:

- [Handout Prokrastinationstheorie \(pdf\)](#)
- [Handout Tipps zum Umgang mit Prokrastinierern \(pdf\)](#)
- [Handout Tipps für Prokrastinierer \(pdf\)](#)

# Münsteraner Trainingsprogramm (Höcker, Engberding, Rist 2017)

3 bis 5 Termine

**A. pünktliches Beginnen**

**B. realistisches Planen**

(A und B klassisches Zeitmanagement  
*im Anschluss:*

**C. Arbeitszeitrestriktion und  
Bedingungsmanagement**

*im Anschluss:*

**K. kognitive Bearbeitung**



Anna Höcker  
Margarita Engberding  
Fred Rist

**Heute fange  
ich wirklich an!**

Prokrastination und Aufschieben  
überwinden – ein Ratgeber



**hogrefe**

# Gruppenkonzepte:

Im Workshop *Ab heute wird alles anders* beruht auf einem ressourcenorientierten Ansatz. Im Fokus steht hier die Lösung von Handlungsblockaden im Studiumfeld, aber auch im persönlichen Bereich.

Schwerpunkt auf kognitive Umstrukturierung und Erweiterung des Handlungsrepertoires

Im Workshop *Aufschieben? Aufgeschoben! – Ein Workshop gegen das Prokrastinieren* können Teilnehmer\*innen, die zu Prokrastination neigen, mit einem bewährten verhaltenstherapeutischen Konzept ein konkretes Projekt wie z.B. eine lange aufgeschobene Haus- oder Abschlussarbeit gemeinsam angehen.

(Höcker, Engberding, Rist 2017)

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

Brigitte Reysen-Kostudis

[reysen@zedat.fu-berlin.de](mailto:reysen@zedat.fu-berlin.de)