

„Morgen, morgen, nur nicht heute...“ das berühmte Dilemma des Aufschiebens

Die Präsentation im digitalen Seminar steht schon kommende Woche an, doch Du verträgst Deine Arbeitsgruppe noch und putzt stattdessen die WG-Küche rekordverdächtig gründlich, weil das auch längst einmal dran ist? Viele Menschen kennen das von sich selbst, anstehenden Aufgaben erst einmal aus dem Weg zu gehen. Ein **Irrtum über das Aufschieben**, den es direkt aufzuklären gilt: Es lässt sich nicht auf Bequemlichkeit reduzieren, sondern handelt sich vielmehr um ein **aktives Verhalten** und wird deshalb auch in der Literatur teils als **Gegenteil von Faulheit** beschrieben. Menschen, die regelmäßig aufschieben, schreiben sich selbst oft persönliche Willensschwäche zu. Doch so leicht lässt sich Prokrastination (der Begriff umschreibt das pathologische Aufschieben in der wissenschaftlichen Fachsprache) nicht erklären und verstehen. **Prokrastination** umfasst ein **komplexes Problemgeschehen** der **Selbststeuerung** und wird als **ernstzunehmende Arbeitsstörung** vieler Studierender definiert. Sie kann sich dabei auf akademische-, aber auch auf viele andere Aktivitäten des Lebensalltags beziehen.

Fragst Du Dich, ab wann Dein Umgang mit inneren und äußeren Anforderungen problematisch vermeidend ist? Es gibt auch hier nicht das eine Kriterium, oder vielleicht doch: Wenn das Aufschieben bei Dir zu wahrgenommenem **Leidensdruck**, z.B. wiederholt verschlechterter Stimmung, erhöhtem Stresserleben vor Prüfungen, Schlafproblemen oder auch spürbaren **negativen Folgen** für Dein Studium oder in anderen Bereichen Deines Lebens führt - z.B. Dein Studienverlauf, aber auch Deine Beziehungen zunehmend mit betroffen sind, dann wird es Zeit, zumindest *dieses* Problem nicht mehr zu vertagen. Prokrastination kann sich stark auf das psychische Wohlbefinden sowie den Studienerfolg auswirken. In der **genaueren Betrachtung** ist es wichtig, die **individuellen Faktoren zu identifizieren** – was begünstigt das Aufschieben im Einzelfall, wodurch wird es aufrechterhalten und was hat eventuell noch Einfluss? – und folgend konsequent an **Verhaltensänderungen** zu arbeiten.

Während der **Corona-Pandemie** und insbesondere im Lockdown brechen diverse **äußere Strukturen** weg, die normalerweise dazu beigetragen, **vermeidende Muster** zu **begrenzen**. Studierende benötigen eine noch bessere Selbstorganisation als zuvor, sind mit deutlich mehr Unwägbarkeiten konfrontiert und stärker auf sich selbst zurück geworfen. Deshalb wird oft ein Bündel an eigenen strukturellen Hilfen nötig, aber eben nicht nur das. Aus unserer Erfahrung ist die **Bereitschaft erforderlich**, sich ehrlich mit dem **eigenen Aufschieben auseinanderzusetzen** und darüber hinaus eine Arbeitsmotivation zu entwickeln. Bei der Prokrastination handelt es sich um ein **erlerntes Verhalten**, das sich mit genügend Geduld und Ausdauer schrittweise verändern lässt. Doch ein wesentlicher Punkt ist dabei nicht zu unterschätzen: **Unangenehme Gefühle** treten auf und es wird auch darum gehen, sie auszuhalten und zu überwinden. Persönliche Zielsetzungen sind dabei elementar. Wenn es Dir jedoch gelingt, das Dilemma des Aufschiebens aufzulösen, besteht ein äußerst positiver Effekt darin, dass Du **Deine Freizeit wieder mehr genießen** kannst, als reell freie Zeit vom Studium. Auch wenn der Feierabend in der Ära von COVID-19 anders aussieht: Du brauchst ihn mehr denn je als Ausgleich zu den Anforderungen im (Studien-) Alltag!

Prokrastination ist ein **vielschichtiges Phänomen**. Zwei Übersichten zu den wesentlichen Erklärungsansätzen und Bewältigungsstrategien sollen Dir dabei helfen, Dein eigenes Verhalten zu reflektieren: Was führt bei Dir eventuell zur Aufschiebetendenz? Welche Problemlösungen nutzt Du bereits und was benötigst Du noch? Beschäftige Dich damit, es lohnt sich!

Prokrastination:
Selbstregulationsdefizit
Diskrepanz zwischen Intention und Handeln

Mögliche Ursachen von akademischer Prokrastination

„Innere“ Faktoren:

- Perfektionismus
- Angst vor Kritik
- Angst vor Versagen
- Psychische Belastungen oder Erkrankungen
- Selbstwertprobleme und negative Selbstbeurteilung
- Fehleinschätzung über die eigene Anstrengungs- und Leistungsfähigkeit
- Probleme mit der Konzentrationsfähigkeit
- Geringe Frustrationstoleranz
- Impulsivität als Persönlichkeitsmerkmal (erschwert es, Belohnungen abzuwarten und Selbstdisziplin aufrechtzuerhalten)
- Verhaltensrechtfertigung durch Rationalisierungen in Form von Wunschdenken oder der Betonung von Hindernissen (z.B. „Das kann ich trotzdem noch schaffen“ oder „Es war mir heute nicht möglich, weil...“)
- Mangelndes Bestreben zur Zielerreichung aufgrund unklarer oder fehlender Motivation
- Zeitbezogene Nutzenabwägung bei weit entfernten Deadlines (Konsequenzen werden unterschätzt)

Strukturelle und situative Faktoren:

- Begünstigung des Aufschiebens durch viel zur Verfügung stehende Zeit
- Defizite im Zeitmanagement, u.a. mangelnde oder unrealistische Planung
- Probleme in der Prioritätensetzung und ungenügende Abgrenzung des Studiums gegen alternative Handlungsoptionen (z.B. Hobbies, Nebenjob, Freunde treffen, Alltagsorganisation)
- Das Studium ist nicht (hinreichend) mit persönlichen Zielen verbunden
- Die Menge der insgesamt zu erledigenden Aufgaben ist zu hoch
- Schwierigkeiten, die mit der Aufgabe selbst zu tun haben – insbesondere bei aversiven, großen und schweren Aufgaben (z.B. Abneigung der Aufgabe gegenüber, ihren Wert anzweifeln, Sinnlosigkeit des damit verbundenen Tuns oder Überforderung bei komplexen und neuen Anforderungen. Unwissen darüber, wie die Aufgabe zu bewältigen ist)
- Mangelnde Betreuung durch Lehrkräfte

Absichten durchlaufen mehrere **Phasen der Handlungssteuerung**, ehe sie vollständig umgesetzt sind. Prokrastination kann demnach als **Störung der Entscheidungs-Handlungs-Sequenz** verstanden werden. Zunächst geht es darum, dass Du Deine Handlungstendenzen auslotest, dann Deine Absicht aufrechterhältst und gegenüber konkurrierenden Bedürfnissen und Anforderungen durchsetzt, also im Tun bleibst und letztlich die Ergebnisse angemessen auswertest (in Bezug auf Deine Absicht und die damit verbundenen Zielsetzungen). **Du bist also nicht punktuell, sondern prozesshaft gefordert.** Umso wichtiger, dass Deine Strategien gegen das Aufschieben wohldurchdacht sind!

Bewältigungsstrategien im Umgang mit dem Aufschieben

- **Selbstbeobachtung und -verstärkung:** Protokolliere erreichte Fortschritte und erledigte Aufgaben mit einem positiven Blick, selbst wenn es aus Deiner Sicht lediglich kleine erste Erfolge sind. Nutze Selbstbelohnungsprinzipien. Lobe und motiviere Dich regelmäßig selbst!
- Achte auf die **Stimuluskontrolle:** Reduziere Ablenkungsquellen und gestalte Deine Lernumgebung in diesem Sinne angenehm. Jenseits des Lockdowns empfehlen wir Dir die Bibliothek als Arbeitsort. Bilde sogenannte Wenn-Dann-Sätze für den Umgang mit Ablenkungen (siehe z.B.: <https://karrierebibel.de/wenn-dann-regel/>). Lege Dein Handy in einen anderen Raum. Du kannst inzwischen auch Apps nutzen, die Dir helfen, den Medienkonsum während der Arbeitszeit zu unterbinden. Ein Grübelbuch kann Dir helfen, ablenkende Gedanken aufzuschreiben. Gedanken werden quasi abgelegt und können zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufgegriffen werden. Erst einmal kannst Du sie loslassen. Oder schreibe reflexionsleitende Fragen auf, wenn Du inhaltlich im Lernprozess auf der Stelle trittst.
- Überhaupt ist es bei Blockaden hilfreich, die **Kontinuität des Arbeitens** aufrechtzuerhalten. Du kannst nicht immer in bester Tagesform sein, aber Du kannst trotzdem weiter machen – bei Bedarf wechsele die Aufgabe oder mache häufiger Pausen, aber gib nicht direkt auf.
- Übe Dich in einer angemessenen **Anspruchshaltung** und **realistischen Zielsetzungen:** Prüfe, ob Deine eigenen Ansprüche Dich dabei hemmen, anzufangen. Bist Du eventuell selbst Dein strengster Kritiker? Trainierst Du eher Deine Selbstzweifel und Katastrophengedanken anstatt eine optimistische Sicht auf Dein Ziel zu entwickeln? Welche alternativen Perspektiven kannst Du einnehmen? Schwäche gerade wichtige und große Studienaufgaben in ihrer Bedeutung ab und gehe sie pragmatisch an. Verabschiede Dich von stressauslösenden Idealen und achte darauf, dass Deine Ziele in sich stimmig sind.
- **Persönliche Prioritätensetzung** und **Ökonomie Deiner Zeit:** Mache Dir Deine Ziele regelmäßig bewusst und gleiche Dein Tun damit ab: Wie effektiv arbeitest Du daran? Eine sogenannte Jobmentalität hilft Dir dabei, die Studienaufgaben in den Fokus zu rücken. Du musst dabei nicht unbedingt „in Vollzeit“ lernen, da spielt Deine Konzentration auch nicht immer mit. Im Kern ist viel wichtiger, dass Du Dir über Deine Prioritäten im Klaren bist und Deine Zeit dementsprechend sinnvoll planst (z.B. indem Du für Aufgaben, die Dir schwer fallen, die besten Zeiten in Deiner Woche reservierst und große Projekte in Teilelemente untergliederst).
- Achte darauf, wie Du Dir **eigene Verbindlichkeiten** schaffen kannst. Setze Dir z.B. Deadlines für Deine Aufgaben und erzähle anderen davon. Sprich in der aktiven Form über Deine Vorhaben und werde konkret („Ich werde morgen von 10 bis 12 Uhr die Übungen A-C rechnen und mir dazu Notizen aufschreiben“ anstelle von „Morgen versuche ich Mathe zu lernen“). Plane Deine Arbeitsschritte vorab und überlege Dir bei Bedarf eine „Warm Up“-Aufgabe, ein Anwärmen mit dem Stoff durch einen möglichst leichten Einstieg (z.B. Notizen sortieren, eine Skizze zum bisherigen Inhalt verfassen, einen kurzen Text lesen). Das Ritual einer festen Uhrzeit für den Arbeitsbeginn kann Dir ebenfalls helfen. Es geht dann erst einmal darum, diese vereinbarte Zeit einzuhalten, unabhängig vom Arbeitsergebnis.
- Es mag seltsam klingen, doch die **Begrenzung von Arbeitszeit** stellt eine wirkungsvolle Maßnahme gegen Prokrastination dar. Das heißt, dass Du zunächst nur einem definierten, realistischen *Trotz Corona zufrieden lernen: Schritt für Schritt durchs Wintersemester!*

tischen Zeitfenster arbeiten darfst. Darüber hinaus ist es Dir verboten! Wenn es Dir gelingt, die eingerichteten Zeiten effektiv mit Arbeit zu verbringen, dann erst darfst Du sie erweitern. Oder wende die 50%-Regel an und streiche zu Beginn Deines Anti-Aufschiebe-Plans konsequent die Hälfte Deiner geplanten Inhalte für die Lerneinheit. Es geht hier um Erfolge, auf die sich aufbauen lässt.

- **Gedanke der inneren Entscheidung:** Aufzuschieben bedeutet im Normalfall, dass Du einer Anforderung aus dem Weg gehst, die unangenehme Gefühle in Dir auslöst (z.B. Ärger, Unlust oder Ohnmacht). Du tauscht sie durch ein kurzfristig besseres Gefühl, denn zunächst einmal bist Du entlastet durch die Vermeidung. Diese innere Entscheidung geschieht im Alltag oft sehr schnell. Verlangsame sie, indem Du innehältst und über die langfristigen Folgen und die Nachteile des Aufschiebens nachdenkst. Es ist zudem hilfreich, Dir bewusst zu machen, dass DU am Steuer für Dein Studium sitzt und jederzeit den Kurs bestimmst. Für stürmische Gewässer wirst Du vermutlich ausgeklügelte Techniken benötigen, doch dann werden auch diese zu meistern sein. Sprich mit anderen über das, was Dich überfordert und nutze externe Hilfen.

Bei länger bestehendem Aufschieben kann sich ein **negatives Zusammenspiel**, quasi ein Teufelskreislauf entwickeln: Studierende möchten oft unter Druck, z.B. wenn die Prüfungszeit naht, ihr Verhalten ändern und nehmen sich dann umso mehr vor. Das begünstigt jedoch das Aufschieben (wie kannst Du 50 Seiten am Tag lesen, wenn Dir zuvor das Anfangen mit 5 Seiten schwer fiel?) und führt zu mehr Frustration. Geringe Erfolgs- und Selbstwirksamkeitserwartungen sind die Folge, die Motivation sinkt und vielleicht fühlst Du Dich mitunter richtig hoffnungslos. Erneut geht es darum, dass Du umsichtig, realistisch und konsequent vorgehst – mit dem akzeptierenden Gedanken daran, dass **Gewohnheiten einfach Zeit und natürlich auch Anstrengung brauchen, sie zu verändern**.