

### Prokrastination/Aufschieberitis

Was ist das?

Als Prokrastination wird ein chronisches Aufschiebeverhalten bezeichnet, das viele Studierende kennen. Unangenehme, aber wichtige und notwendige Aufgaben werden immer wieder geplant, dann aufgeschoben und bis zuletzt vermieden. Obwohl die negativen Konsequenzen absehbar sind, werden immer wieder neue Ersatzhandlungen oder gar Rituale gefunden, mit denen das Aufschieben gerechtfertigt werden kann. Typische Ersatzhandlungen sind z.B. die Wohnung putzen oder Mails checken.

Kennen Sie das auch?

Kurzfristig lenken Sie sich mit anderen, scheinbar wichtigen Dingen ab und „belohnen“ damit die Flucht vor den eigentlich anstehenden Aufgaben. Ein kurzfristiges positives Beruhigungsgefühl stellt sich ein. Dadurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, genau diese Ersatzhandlungen bei nächster Gelegenheit erneut auszuführen. Dass sich bereits währenddessen Reue und ein schlechtes Gewissen einschleichen, hält Sie nicht davon ab, die Berge an nicht zu umgehender Arbeit sprichwörtlich weiter vor sich aufzutürmen.

Zwei Haupteigenschaften bestimmen grundsätzlich, welche Tätigkeiten wir aufschieben: der zeitliche Rahmen und der Grad der Aversion. Je weiter die Deadline in der Ferne liegt und je unangenehmer eine Aktivität empfunden wird, desto eher neigen wir zum Prokrastinieren.

Betroffene machen überwiegend nicht mehr das, was sie eigentlich machen wollen und leiden häufig auch unter Selbstabwertung. Prokrastination beeinträchtigt nicht nur das psychische Wohlbefinden, sondern kann zudem zu ernsthaften beruflichen und persönlichen Konsequenzen führen. Es ist nicht mit Faulheit zu erklären, sondern ist ein ernsthaftes Problem der Selbststeuerung.

Konsequenzen können sein:

Schlechtere Leistung

Anhaltende Unzufriedenheit

Schuldgefühle

Körperliche Beschwerden

Psychische Beschwerden

Zu den körperlichen und psychischen Beschwerden gehören zum Beispiel Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Herz- und Kreislaufprobleme, Magen- und Verdauungsprobleme, innere Unruhe, Anspannung, Druckgefühl, Angst oder Hilflosigkeit.

Prokrastination beim Lernen und damit verbundener Zeitmangel führt häufig zur „ewigen Vermeidung“ – mit der möglichen Konsequenz, dass die Prüfung nicht oder nicht zufriedenstellend bestanden wird - oder zum sog. „Bulimielernen“, bei dem die betroffene Person den zu lernenden Stoff kurzfristig auswendiglernt, um ihn in der Prüfung abrufen zu können, ihn jedoch danach relativ schnell wieder vergisst und dadurch, mangels Übung und tiefgreifendem Verständnis, meist nicht auf ähnliche Probleme anwenden kann.

Die Gründe zu prokrastinieren sind höchst individuell und durch viele Faktoren bestimmt, jedoch haben wir hier versucht, jene Gründe genauer zu betrachten, die wahrscheinlich im Hochschulalltag am häufigsten sind.

### „Ich schiebe auf, weil...“

1. ich nicht weiß, wie/wann/wo ich anfangen soll!
2. ich auf die Aufgabe keinen Bock habe!
3. ich Angst habe, nicht zu genügen, nicht gut abzuschneiden, zu versagen, durchzufallen!
4. ich keine Zeit habe!
5. es mir nicht gut geht!

Die entsprechenden Texte dazu finden Sie ebenfalls auf unserer Website.