

Workshop



„Schluss
mit dem ewigen Aufschieben“

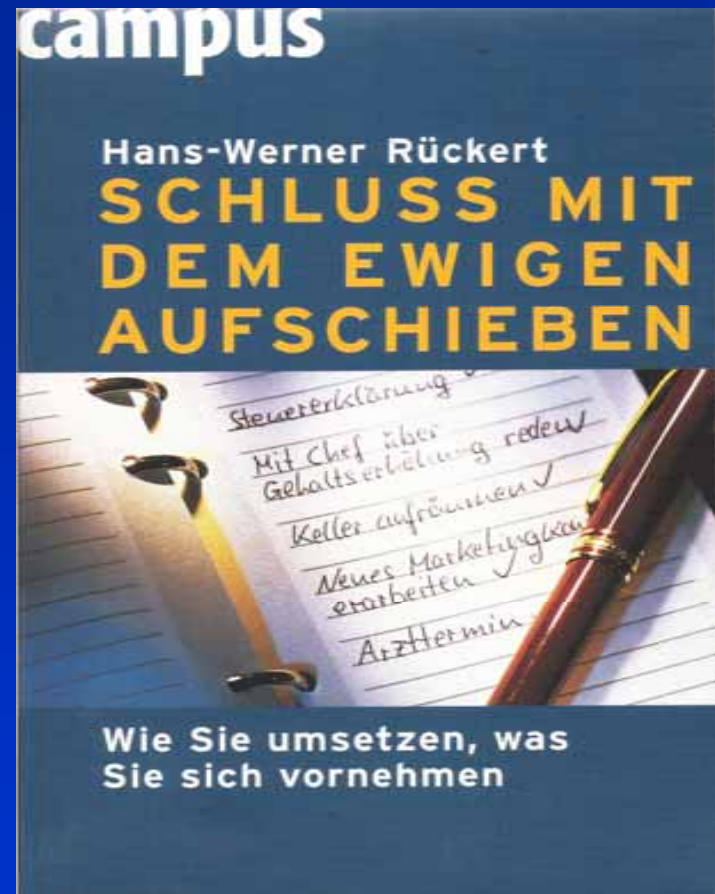
beginnt etwas
später...

Willkommen!

Hans-Werner Rückert

Dipl.-Psychologe, Psychoanalytiker

Zentraleinrichtung Studienberatung
und Psychologische Beratung



Präsentation im Internet:

www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr/index.html

Kontakt:

hwr@zedat.fu-berlin.de

Übersicht

Was heißt Aufschieben (Procrastination)?

Problemerkklärungen

Symptom und Symptom-Stress

Überwinden der Procrastination

Bewusstheit – Aktionen - Rechenschaft

Was heißt Aufschieben?

Es wird vermieden, sich einer als
prioritär bezeichneten Aufgabe
konsequent, zeitnah und relativ stressfrei
zu widmen

Stattdessen werden andere, weniger
wichtige Dinge gemacht

Aufschieben

- Kick-Aufschieber: 14%
- Vermeidungs-Aufschieber: 15%

Versuch, mit unangenehmen Gefühlen fertig zu werden,

die mit Vorhaben
in Verbindung stehen

Ziel oft: Selbstwertschutz



Problemerkklärungen

- 2 Hauptfaktoren:
 - ❖ Aufmerksamkeitsdefizite und Impulsivität
 - ❖ Versagensängste und Neurotizismus
(Keine Zusammenhänge mit Intelligenz oder Fähigkeiten)
- Symptom tiefer liegender Konflikte und Vermeidung von symbolisch bedeutungsvollen Handlungen
- (Schlechte) Angewohnheit, die verstärkt wird durch Zuflucht zu angenehmeren Tätigkeiten

Vermeidungs-Aufschieben



Unangenehme Gefühle entstehen durch:

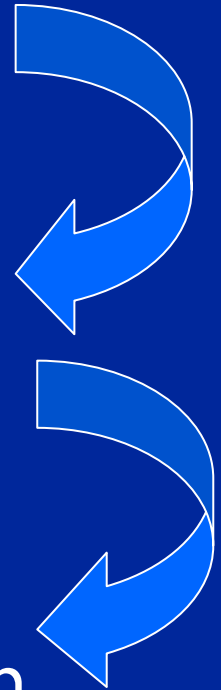
- Unklare Prioritäten
- schlechte Organisation
- unzureichende Arbeitstechniken
- Impulsivität
- Mangel an Sorgfalt
- Abneigung gegen Aufgaben
- Ängste
- Perfektionismus

Aufschieben: der erste Teil

A: Auslösendes Ereignis

B: bewertende Gedanken

C: Konsequenzen der Bewertungen in
Gefühlen und im Verhalten



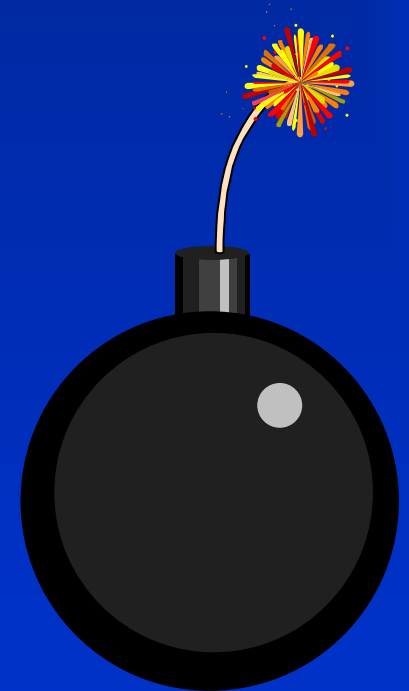
Aufschieben als Symptom

- A konkrete Situation
- B Jetzt nicht!
- C Aufschieben, Erleichterung, was anderes tun



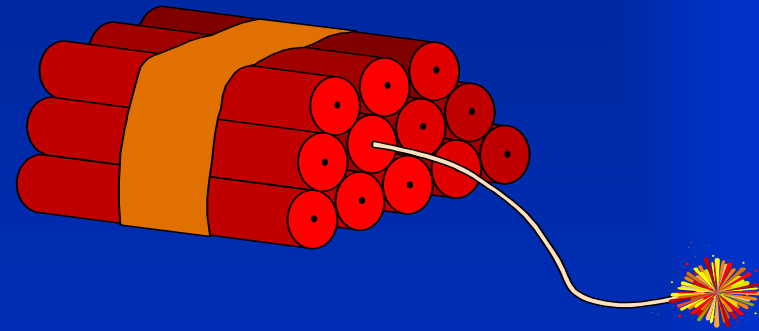
Falsche Annahmen

- Bringt nichts, wenn ich nicht in der richtigen Stimmung bin
- Erst mal die Vorarbeiten!
- Morgen wird es besser laufen!



Falsche Annahmen

- Kein Problem, wenn ich erst mal angefangen habe!
- Habe noch jede Menge Zeit!
- Die Sache lässt sich eigentlich schnell erledigen!
- Muss mich nur zusammenreißen!



Aufschieben: der zweite Teil



A: Misserfolg

B: Selbstabwertung

C: Sensibilisierung/Stress



Aufschieben: Symptom-Stress

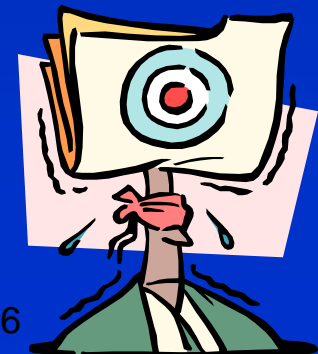
- A Mein Aufschieben
- B Ich bringe es nicht!
- C Noch mehr Aufschieben, Selbstvorwürfe



Aufschieben: Symptom-Stress

- Lähmende Selbstaufmerksamkeit
- Zwanghaftes Ausweichen
- Übersteigerte Selbstkritik
- Noch mehr Angst vor dem nächsten Mal:

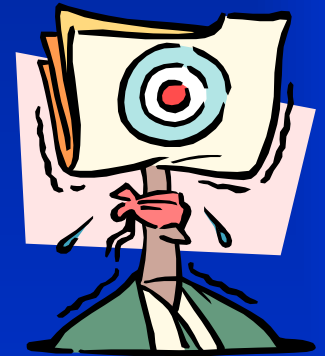
Jetzt muss es klappen!



Aufschieben

Symptom-Stress

- Jetzt muss es klappen, sonst versage ich, und das wäre schrecklich!
- Alle anderen schaffen es ja auch!
- Aber es ist wirklich zu viel!
- Angst, Ärger, Neid, noch mehr Aufschieben



Übersicht

- ✓ Phänomenologie des Aufschiebens
- ✓ Symptom und Symptom-Stress
- ✓ Problemerkklärungen

Überwinden des Aufschiebens

Bewusstheit – Aktionen - Rechenschaft

Lösung

BAR-Programm:

- ✓ *Bewußtheit*
- ✓ *Aktionen*
- ✓ *Rechenschaft*



Bewusstheit

- über Gründe des Aufschiebens
- über Konflikte
- über Selbstbewertungen



Bewusstheit

Grundsatz:

Wir machen etwas dann,
wenn es zu mindestens
70% mit guten Gefühlen
verbunden ist



Bewusstheit

70% erreichbar durch:

- Selbstmotivierung: Gefühlskontrolle
- Selbstberuhigung: Runterregulieren negativer Gefühle
- Selbstbestimmung: Verfolgen selbstkongruenter Ziele



Entscheidend:

Die Fähigkeit,

- Symptom-Stress zu managen
- positive Gefühle wiederherzustellen
- negative Gefühle schnell zu reduzieren

Bewusstheit

Grundsatzentscheidung:

- Trotz hinderlicher Gefühle, Konflikte und Einstellungen realistische Chance, auf 70% zu kommen?
- Wenn nicht: Vorhaben aufgeben oder Psychotherapie



Bewusstheit

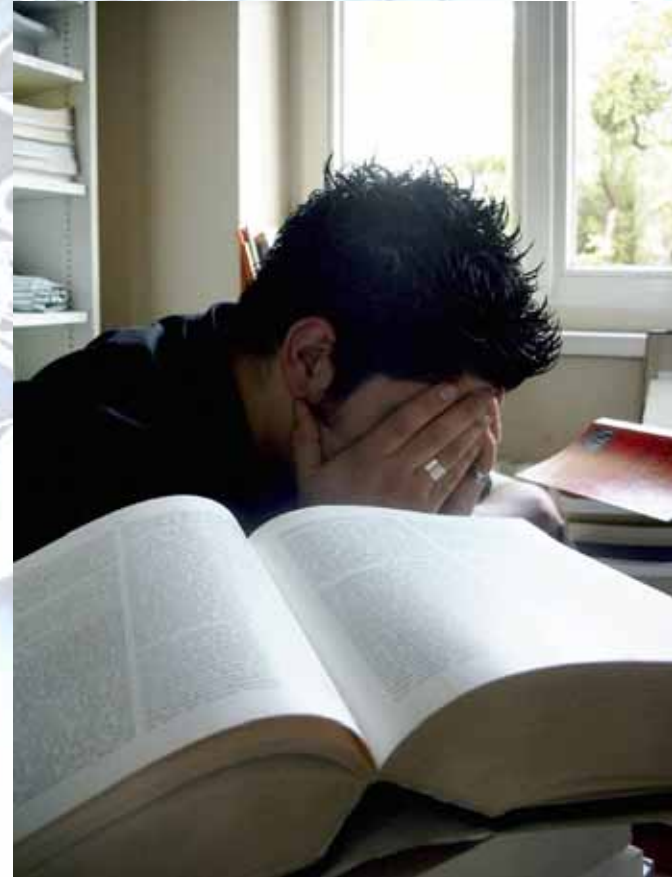


- ***Nicht:*** Ich muss - ***sondern:*** Ich wähle! (*vs. Entfremdung:*
„Das Sollen tötet das Leben!“
(R. Menasse)
- ***Nicht:*** Nur Ergebnisse zählen - ***sondern:*** Ich fange an! (*vs. Ergebnisorientierung*)

Bewusstheit

Symptomstress abbauen:

- Realitätstest: *Ist es wahr, was ich über mich sage?*
- Anti-Awfulizing: *Und selbst wenn es wahr ist?*



Bewusstheit

- Stimmt der Studienabschluss genügend mit **eigenen** Zielen und Werten überein?
- Wenn nicht: Konzentrieren Sie sich auf Ziele, die für **Sie** bedeutungsvoll sind und geben Sie den Studienabschluss auf.



Aktionen

Selbstvertrauen steigern

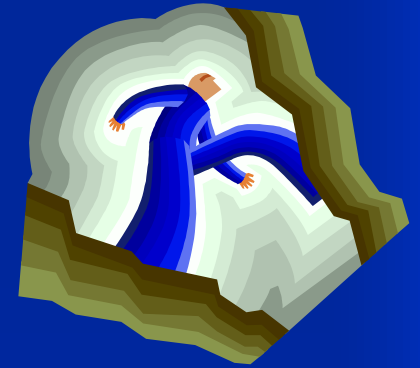
- Realistische Planung
- Realistische Zielsetzungen
- Realistisches Zeitmanagement

ERFOLGE BEI
ZIEL-
ERREICHUNG

- Vorstellungsübungen
- Sinnkonstruktionen
- Selbstzugang (wieder) finden

SELBSTWACHS-
TUM

Aktionen



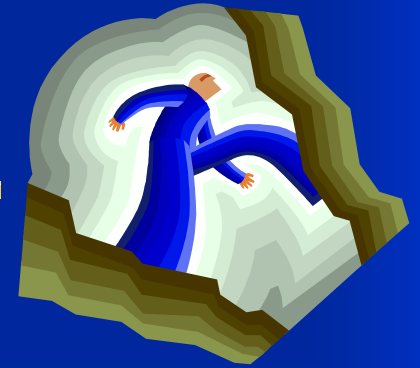
- Aufgabenliste machen
Vergnügungen und Freizeit nicht vergessen!
- Streichen Sie alle Dinge von der Liste, die Sie ohnehin nicht ernsthaft machen werden

Aktionen



- Zeitaufwand einschätzen
- Zeitbudget verdoppeln
- Zielerreichung in kleinen Schritten und Etappen planen
- Belohnungen definieren und applizieren
- Auf Selbstkongruenz achten!

Aktionen



Selbstzugang zu Ressourcen

- EIGENE Ziele, Werte und Prioritäten festlegen
- Phantasiereisen, Collagen
- Reflexives Tagebuch

Aktionen



- Angst, Ärger, Perfektionismus, Konflikte identifizieren
- Irrationale Einstellungen identifizieren
 - z. B. die, dass Aufgaben *zu* hart seien, dass ein Scheitern eine *Katastrophe* wäre usw.
- Lagebezogenes Grübeln und irrationale Einstellungen bekämpfen
- Soziale Unterstützung organisieren
 - www.arbeitsgruppenboerse.de

Rechenschaft



- Bilanzieren der Fortschritte durch Aufzeichnungen
- Veränderungslogbuch
- Skalen, Visualisierungen

Rechenschaft



- **Selbstverstärkung anwenden:**
Belohnungen statt Bestrafungen
- **Win-Win-Lösungen finden:**
Kompetent arbeiten und aufschieben

Rechenschaft



- Genügend Sehnsucht nach Arbeit?
- Auf der Habenseite wirklich ein Haben, und nicht ein Soll?
- Genügend Leben?
- Genügend Unterstützung?

Viel Erfolg!

...endlich das
Abschluss-
zeugnis
abholen,
endlich fertig
sein...

