



Vortrag

# **Schluss mit dem ewigen Aufschieben**

# **beginnt etwas später...**

Willkommen!



Hans-Werner Rückert  
Dipl.-Psychologe, Psychoanalytiker  
Freie Universität Berlin

# Überblick

- Definition
- Häufigkeit
- Erklärungen
- Mechanismen
- Behandlung



## Was heißt Aufschieben?

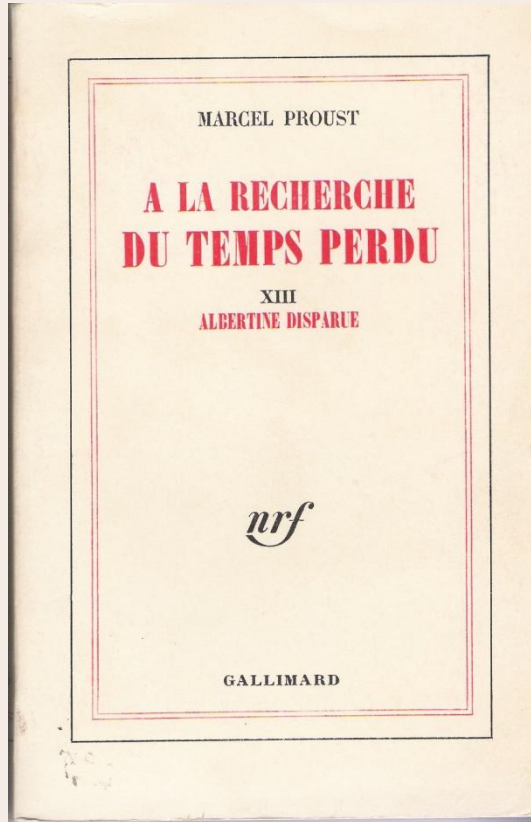
Es wird vermieden, sich einer als prioritär bezeichneten Aufgabe konsequent, zeitnah und relativ stressfrei zu widmen

(Ich mache nicht das, von dem ich selbst sage, dass ich es machen sollte)

Stattdessen werden andere, weniger wichtige Dinge gemacht  
(Ich räume lieber meinen Schreibtisch auf)

Schließlich werden Ausreden erfunden  
(Ich belüge mich)

# Pro (ust) crastination



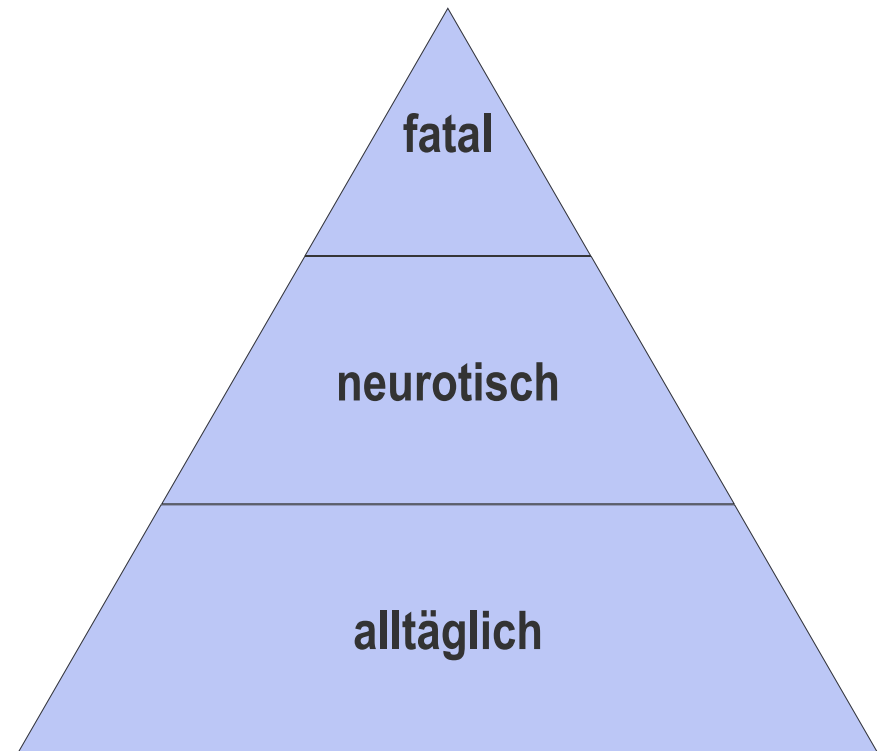
# Schieben wir nicht alle Dinge auf?

Ja, aber es gibt Unterschiede zwischen Procrastination und Procrastination:

AD-H-S  
Borderline-Störungen  
Depressionen / Ängste

state/trait procrastination

avoidance/arousal  
procrastination



# Prävalenz Erwachsene weltweit:

**14% arousal procrastinators (Kick-Aufschieber)**

**15% avoidant procrastinators (Vermeidungs-Aufschieber)**

**Beide signifikant miteinander korreliert**

**Keine Geschlechtsunterschiede**

Ferrari, J.R., O'Callaghan, J., Newbegin, I. (2005), Prevalence of Procrastination in the United States, United Kingdom and Australia: Arousal and Avoidance Delays among Adults. *North American Journal of Psychology* 7, 1, 1-6

# Erklärungen

## Lerntheoretischer Ansatz

Gewohnheit, verstärkt dadurch, dass Dinge getan werden, die angenehmer sind als die Arbeit, wodurch Aufgaben als Bestrafungen erscheinen

## Psychodynamischer Ansatz

Symptom zugrunde liegender Konflikte und/oder Abwehrmechanismus, der die Selbstachtung schützen soll, sie aber langfristig unterminiert



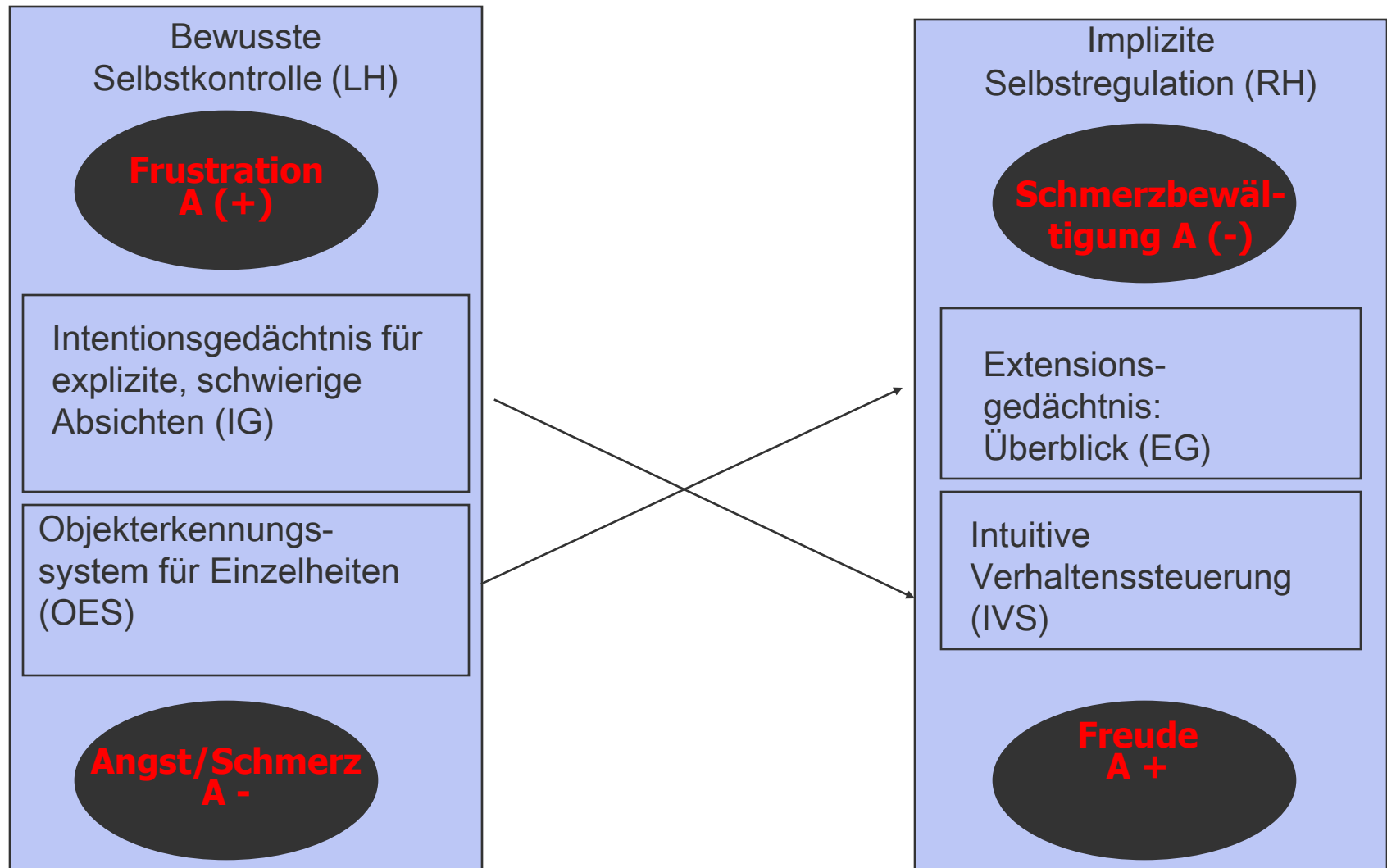


## Aufschieben umfasst

Probleme von Absichtsbildung, Handlungen, Handlungskontrolle und dem Zugang zum Selbst

an der Schnittstelle zwischen

- **Motivation**
- **Persönlichkeit**
- **Aufgaben**



Nach: Kuhl, J & Kaschel, R 2004, Psychologische Rundschau 55, (2), 61-67

## Willensbahnung:

Hemmung positiver Gefühle aktiviert Absichtsbildung

Starren auf Absichten behindert die Ausführung

Positive Gefühle verbinden Absichten mit der intuitiven Verhaltenssteuerung

- POSITIVE GEFÜHLE GENERIEREN (SELBSTMOTIVIERUNG)

## Selbstberuhigung:

Negative Gefühle aktivieren Problemerkennungssystem

- NEGATIVE GEFÜHLE IN SELBST INTEGRIEREN
- POSITIVE SELBST-INSTRUKTIONEN

Wichtige Faktoren:

Motivation: Erfolg/Mißerfolg; Wert – Erwartung - Zeit

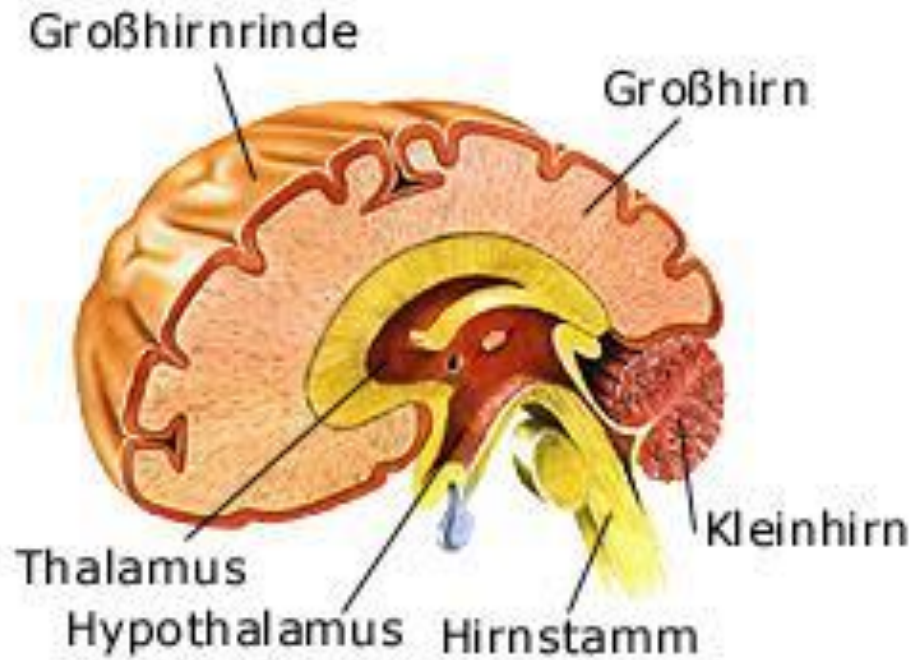
Persönlichkeit: Handlungs- vs. Lageorientierung

Aufgaben: Tennis spielen vs. Doktorarbeit schreiben

Vor allem aber:

Verbindung von Intentionen mit Gefühlen

# Gehirn



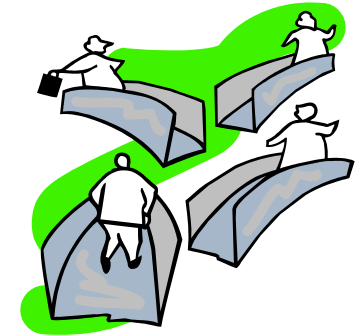
Bewusstheit

Grundsatz:

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



## Grundsatzentscheidung:



Trotz hinderlicher Gefühle, Konflikte und Einstellungen realistische Chance, auf 70% zu kommen?

Wenn nicht: Vorhaben aufgeben oder Psychotherapie

# Welche Art Problem liegt vor?

Probleme 1. Ordnung

Anstrengungen steigern (mehr desselben)

Probleme 2. Ordnung

Änderung der Lebensphilosophie



## Probleme 1. Ordnung

---

- Selbstkontrolle steigern durch bessere Selbststeuerung
  - Ziele setzen
  - Fortschritte überwachen
  - Zeit managen
- Selbstwirksamkeit steigern
  - Erfolgserlebnisse herbeiführen
  - Irrationale Überzeugungen bekämpfen
  - Ziele vor Ablenkungen schützen

# Selbsthilfe

- Ziele:
  - Ungenügende Arbeitstechniken und/oder mit den Aufgaben verbundene Konflikte identifizieren (Problemeinsicht)
  - Hauptursachen für Prokrastination und Aufgabenvermeidung identifizieren (v.a. Reduzierung schmerzhafter selbstbezogener Aufmerksamkeit und Bedürfnisse nach Selbstschutz (Einsicht in die Problemdynamik))
  - Dysfunktionales inneres Gespräch identifizieren/verändern (Einsicht in Selbst-Management)
  - Strukturierte Hilfen für verbesserte Arbeitstechniken (Skill training)



# Selbsthilfe

- Ziele:
  - Prozessorientierung versus Ergebnisorientierung
  - Planen und Prioritäten festlegen
  - Impulskontrolle verbessern
  - Selbst- und Belohnungsmanagement verbessern
  - Bedeutung signifikanter Anderer erkennen
  - Rolle von Emotionen wie Scham, Ärger, Angst verstehen
  - Perfektionismus überwinden



# Welche Art Problem liegt vor?

Probleme 1. Ordnung

Anstrengungen steigern (mehr desselben)

Probleme 2. Ordnung

Änderung der Lebensphilosophie

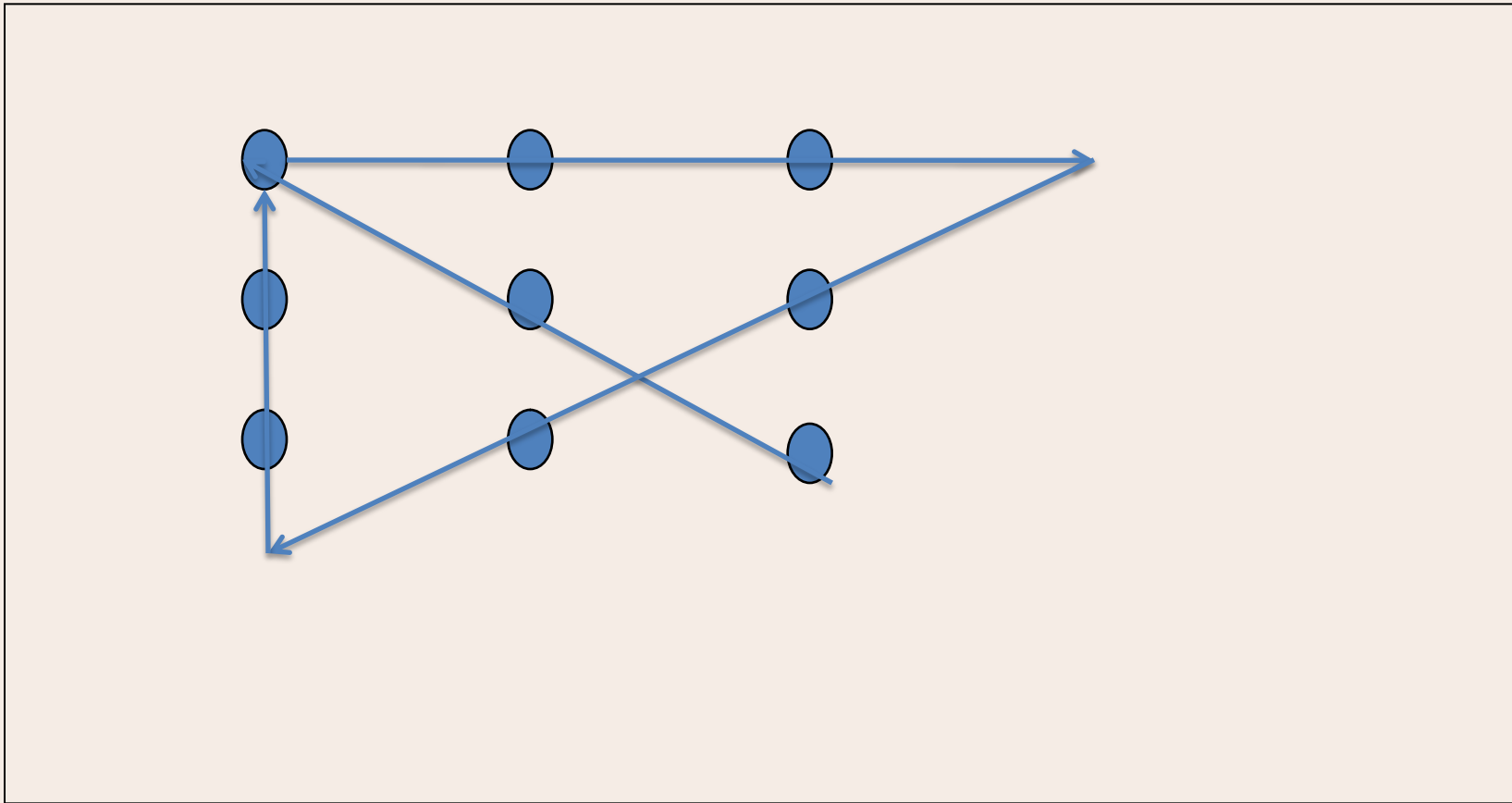
# Probleme II: Ordnung



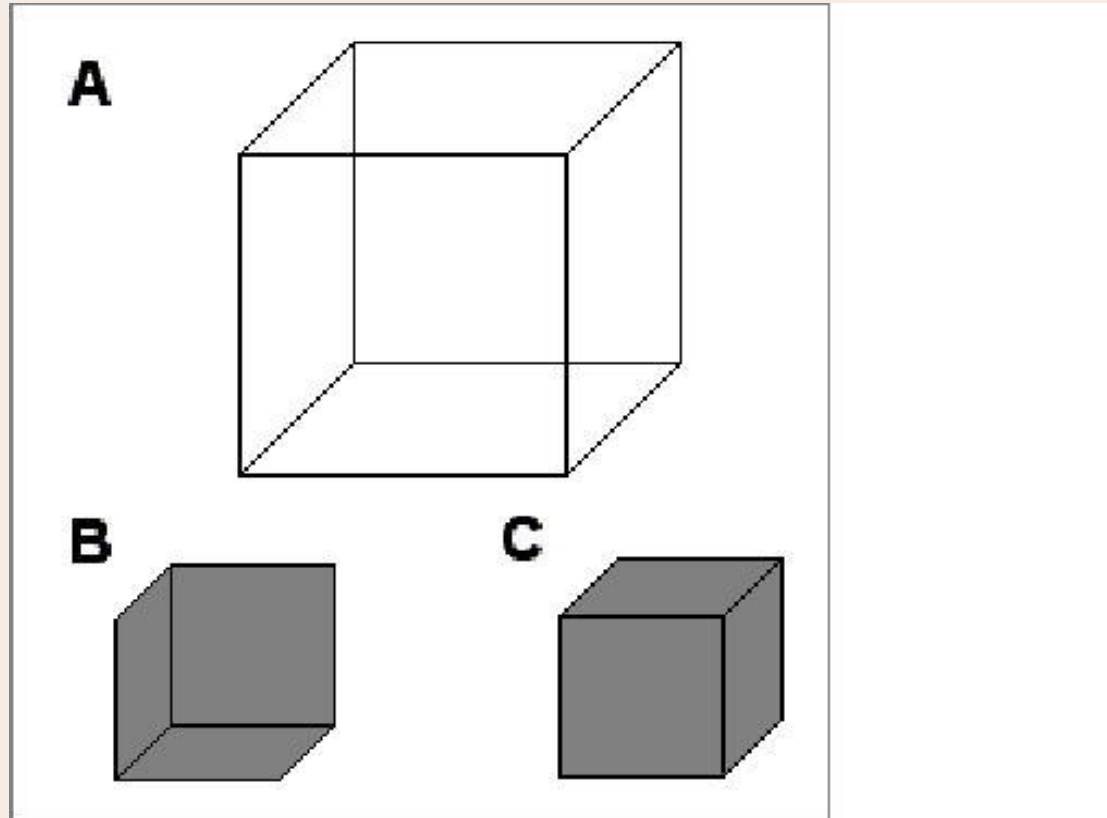
Dinge mit **neuen Augen** betrachten (Proust):

- Absichten ins Selbst integrieren:
  - **Aufgaben aufgeben, die nicht mit dem Selbst kompatibel sind**
  - **Aufgaben selbstkompatibel machen, indem sie mit echten persönlichen Bedürfnissen und Zielen verbunden werden**
  - **Werte/Lebensphilosophien ändern**
  - **Neue Perspektiven entwickeln durch Überschreitung von Grenzen**

# Probleme II. Ordnung



# Probleme II. Ordnung: Einsicht





# Therapie

- Zielerreichung: Arbeitsgewohnheiten und Selbstkontrolle verbessern
- Persönliches Wachstum: Selbst-Verständnis, Selbst-Akzeptanz und Bereitschaft zu Änderungen der Lebensphilosophie fördern
- Lernen, negative Affekte schnell herabzuregulieren und positive Affekte zu erzeugen
- Lernen, positive Affekte mit Intentionen und Handlungen zu verknüpfen

Viel Erfolg!



Vielen Dank für Ihre Zeit  
und Ihre Aufmerksamkeit!

Und jetzt: Fragen!