

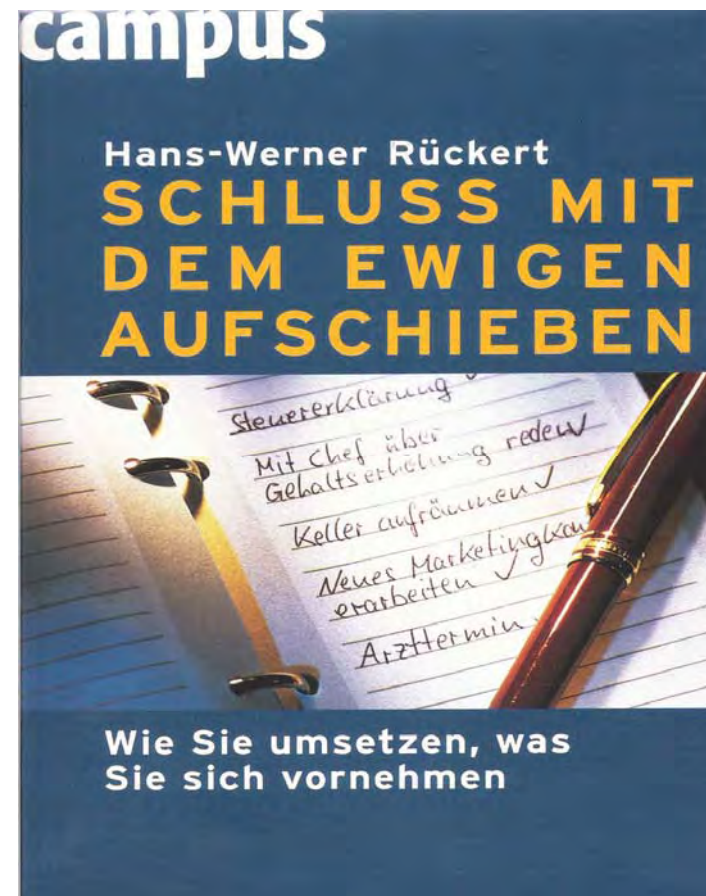
Workshop

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:

Hans-Werner.Rueckert@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

(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)



www.youtube.com - Procrastination

Aufschieben

Kick-Aufschieber: 14%
Nervenkitzel

Vermeidungs-Aufschieber: 15%

Versuch, mit unangenehmen Gefühlen fertig zu werden,
die mit Vorhaben
in Verbindung stehen

Ziel oft: Selbstwertschutz



Kick-Aufschieben

Akzeptieren als life-style-Merkmal: „definitely maybe“

Vorteile:

Genuss des Panikmodus

Kriegsberichte

Problemerkklärungen Vermeidungsaufschieben

Symptom tiefer liegender Konflikte, Vermeidung von symbolisch bedeutungsvollen Handlungen

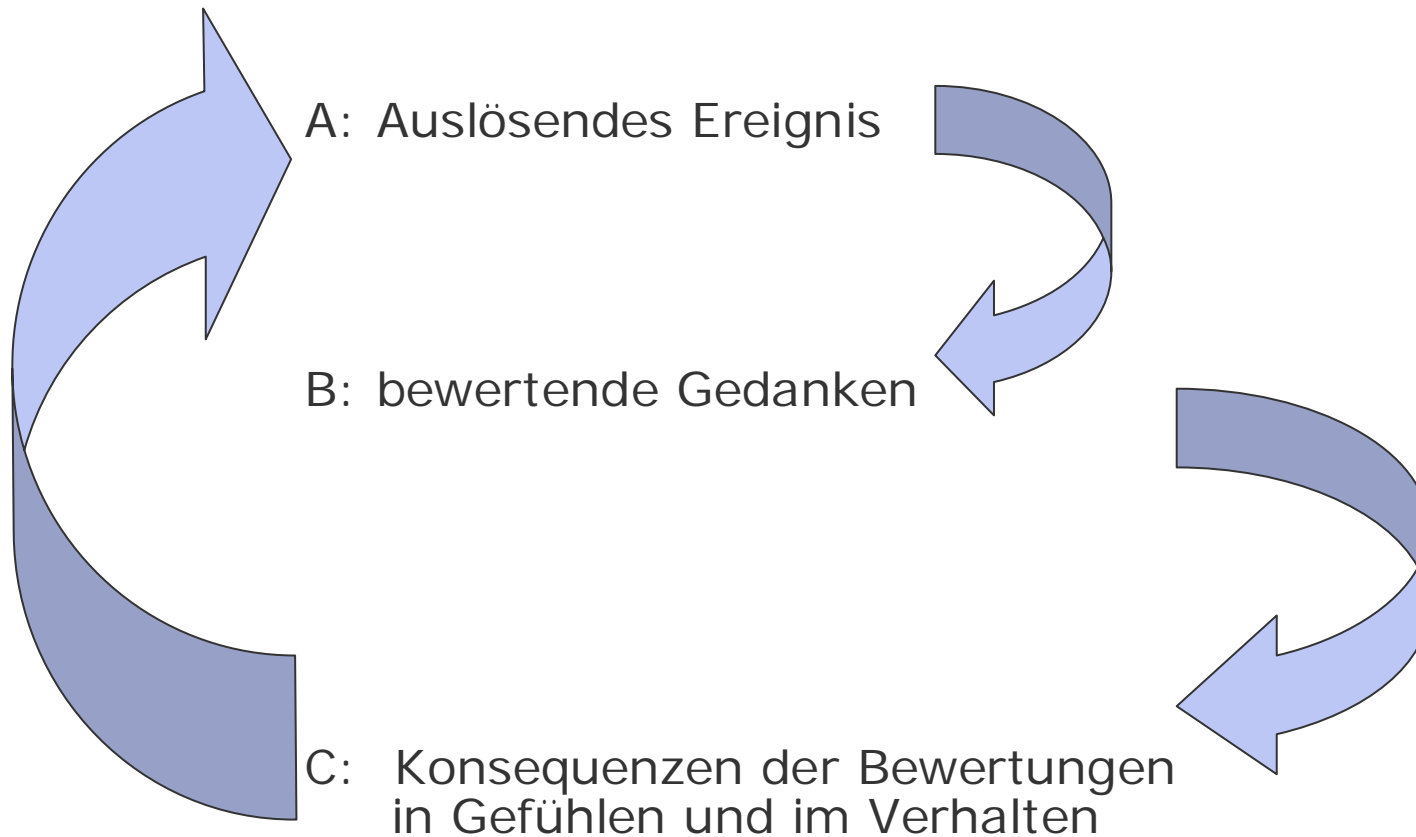
(Schlechte) Angewohnheit, die verstärkt wird durch Zuflucht zu angenehmeren Tätigkeiten

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



Aufschieben als Symptom

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

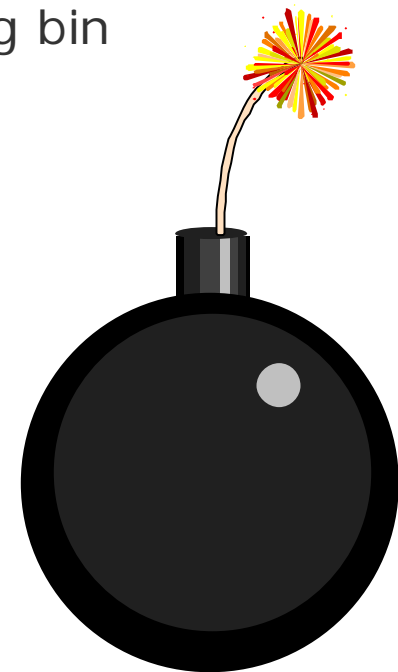


Falsche Annahmen

Bringt nichts, wenn ich nicht in der richtigen Stimmung bin

Erst mal die Vorarbeiten!

Morgen wird es besser laufen!



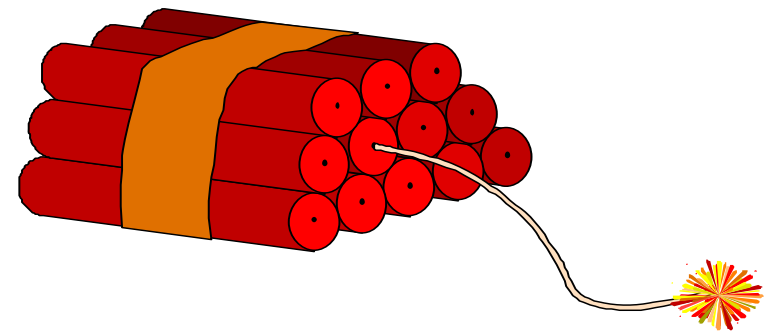
Falsche Annahmen

Kein Problem, wenn ich erst mal angefangen habe!

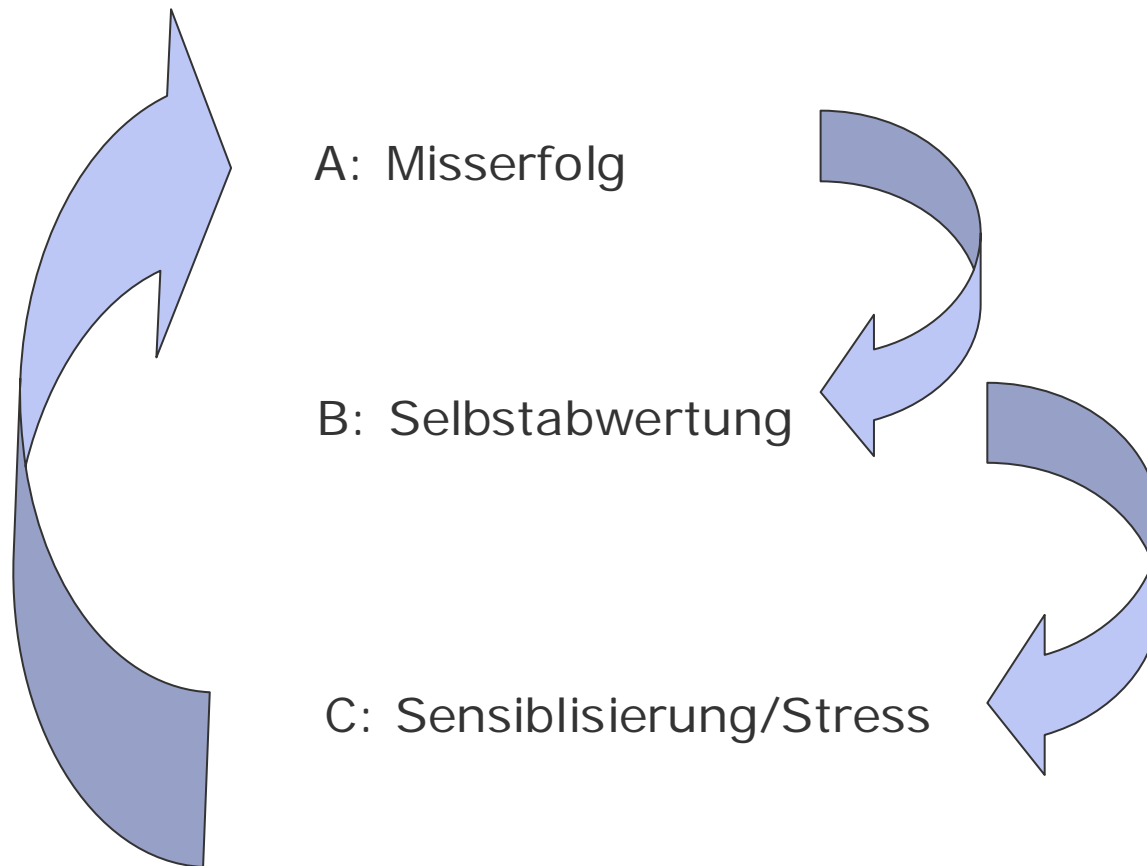
Habe noch jede Menge Zeit!

Die Sache lässt sich eigentlich schnell erledigen!

Muss mich nur zusammenreißen!

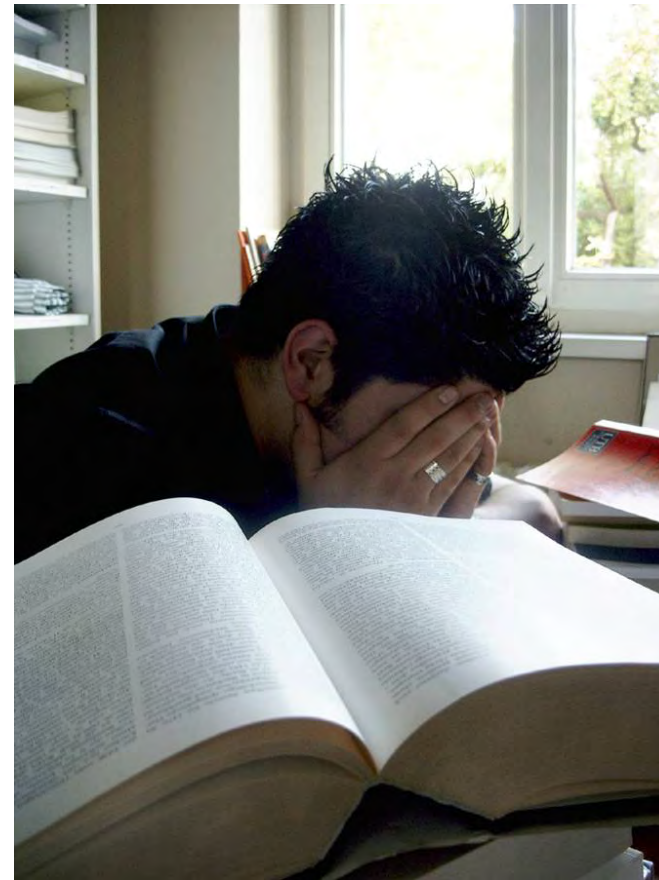


Aufschieben: der zweite Teil



Aufschieben: Symptom-Stress

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



Aufschieben: Symptom-Stress

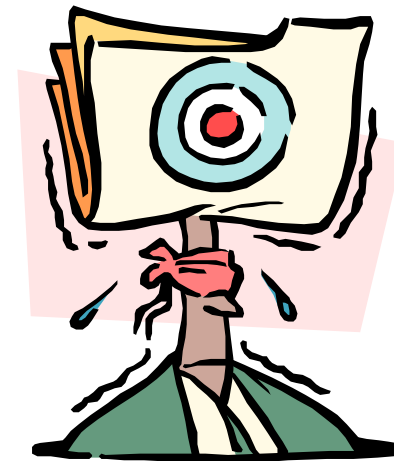
Lähmende Selbstaufmerksamkeit

Zwanghaftes Ausweichen

Übersteigerte Selbstkritik

Noch mehr Angst vor dem nächsten Mal:

Jetzt muss es klappen!



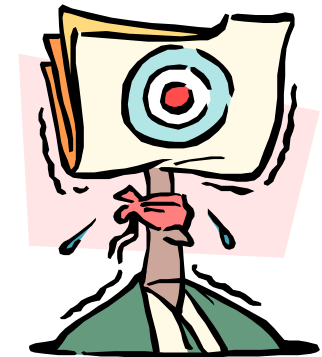
Aufschieben: Symptom-Stress

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

- ✓ Was heißt Aufschieben (Procrastination)?
- ✓ Problemerkklärungen
- ✓ Symptom und Symptom-Stress

Überwinden der Procrastination

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



Wir machen nichts, nur weil wir es uns vorgenommen
haben!

Bewusstheit

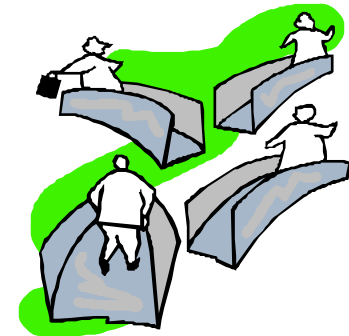


70% erreichbar durch:

- Selbstmotivierung: Positive Gefühle herstellen
- Selbstberuhigung: Herunterregulieren negativer Gefühle
- Selbstbestimmung: Verfolgen selbstkongruenter Ziele

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!

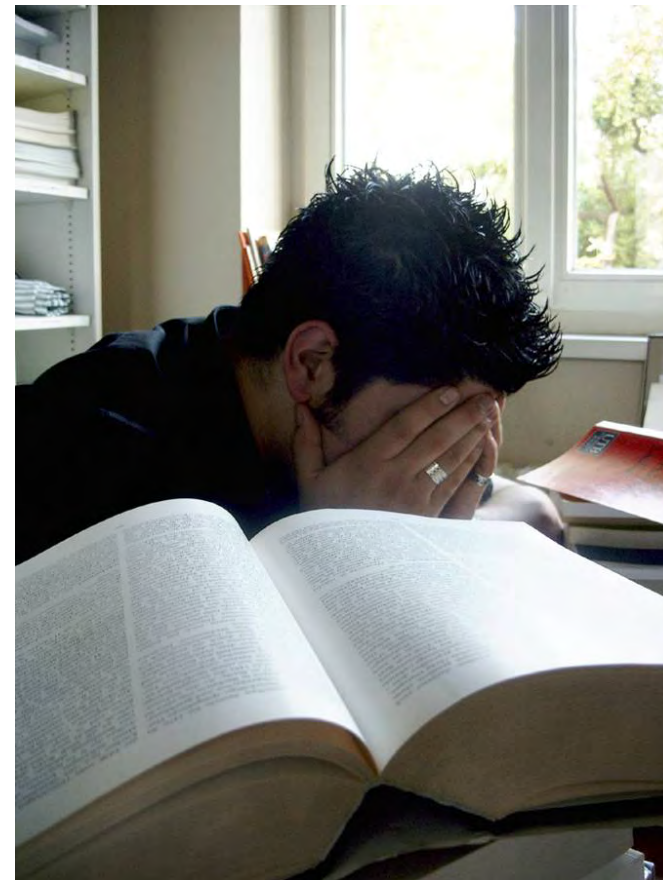
(vs. Ergebnisfetischisierung)

Bewusstheit

Symptomstress abbauen:

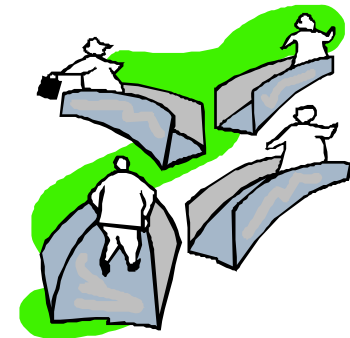
Realitätstest: *Ist es wahr, was ich über mich sage?*

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 anwenden
- Auf Selbstkongruenz achten!

Aktionen



Selbstzugang zu Ressourcen

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

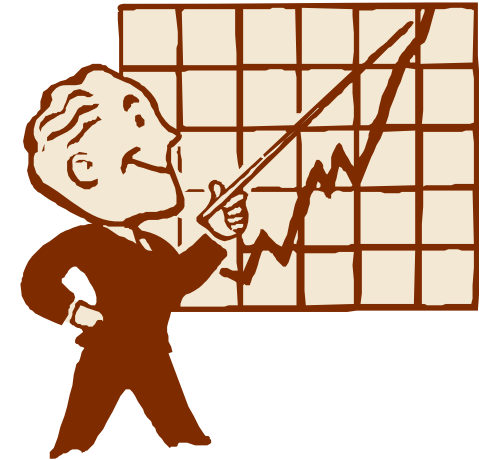


Aktionen



- 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
 - www.fu-berlin.de/studienberatung/e-learning/netzwerk/index.html
 - ze-netz@fu-berlin.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
Abschlusszeugnis
abholen, endlich
fertig sein...

Vielen Dank für Ihre Zeit
und Ihre Aufmerksamkeit!

Und jetzt: Fragen!

