

GASTREFERAT

**„Schluss
mit dem ewigen
Aufschieben“**

**beginnt etwas
später...**

Präsentation im Internet:

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

Kontakt:

hwr@zedat.fu-berlin.de

Übersicht

Phänomenologie der Procrastination

Symptom und Symptom-Stress

Problemerkklärungen

Persönlichkeits-System-Interaktionen

Überwinden der Procrastination

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

Häufigkeit

- USA: 40% der Bevölkerung geben an, schon einmal Nachteile durch das Aufschieben gehabt zu haben;
- 25% leiden unter chronischem Aufschieben;
- bei Studenten: zwischen 25%-70% chronische *procrastinator*;

(Aitken 1982, in: Ferrari et al. 1995)

Procrastination



„99 % of the students procrastinate, know they procrastinate and go on to procrastinate!“ A. Ellis

Student Procrastination Research Group (Ferrari, Joe; Clay, Larry);
<http://www.carleton.ca/~tpychyl/>

Procrastination: Current Issues and New Directions
Special Issue Journal of Social Behavior and Personality
Vol 15, No. 5

„Researching and Counselling the Procrastinator – moving towards theoretical understanding
4th Biennial International Conference, 25.+26.07.05 London,
Roehampton University

Problemerkklärungen

- Behavioral: Schlechte Angewohnheit, die verstärkt wird durch Zuflucht zu angenehmeren Tätigkeiten
- Kognitiv-Emotional:
 - 2 Hauptfaktoren:
 - ❖ Versagensängste und Neurotizismus
 - ❖ Mangel an Aufmerksamkeit und Impulsivität
 - (Keine Korrelationen zu Intelligenz oder Fähigkeiten)
- Psychodynamisch: Symptom tiefer liegender Konflikte und Vermeidung von symbolisch aufgeladenen Handlungen
- PSI-Theorie nach KUHL

Aufschieben

- Versuch, mit unangenehmen Gefühlen fertig zu werden, die mit Vorhaben in Verbindung stehen
- Ziel oft: Selbstwertschutz



Unangenehme Gefühle durch:

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

A-B-C-Schema der Rational-Emotiven Therapie

A: Auslösendes Ereignis

B: bewertende Gedanken

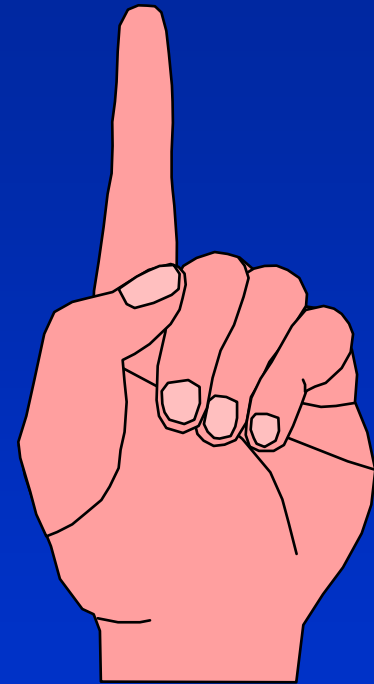
C: Konsequenzen der
Bewertungen in
Gefühlen und im
Verhalten



Aufschieben. 1. A-B-C: Symptom

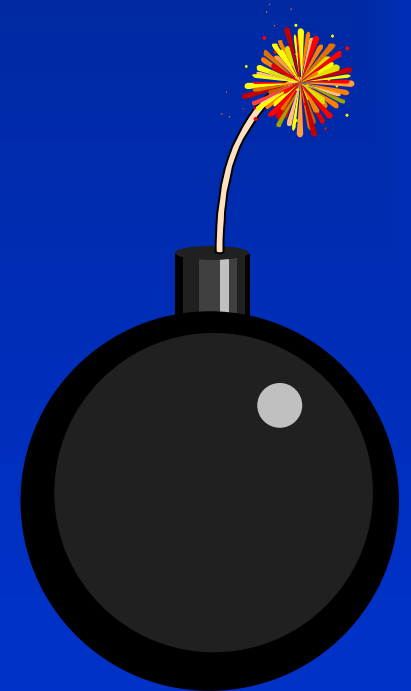
Zunächst:

- **A konkrete Situation**
- **B Jetzt nicht!**
- **C Aufschieben,
Erleichterung**



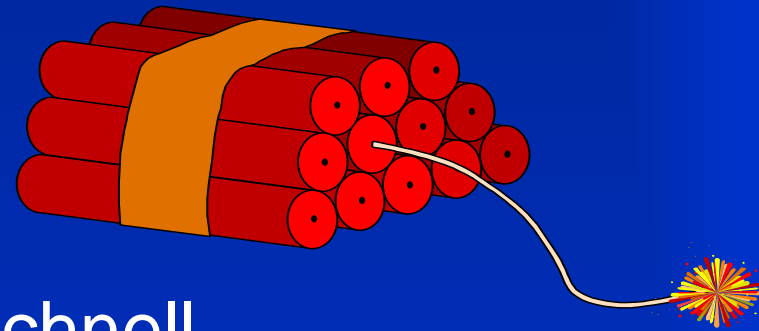
Falsche Annahmen

- 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!



Kognitive Problemerkklärung

Dysfunktionale Verzerrungen, v.a.:

- Überschätzung der Zeit, die für die Erledigung der Aufgabe verbleibt;
- Unterschätzung der Zeit, die für die Erledigung der Aufgabe benötigt wird;
- Überschätzung der Wirkung zukünftiger motivationaler Zustände;
- Unterschätzung der Wichtigkeit emotionaler Kongruenz mit der Aufgabe;
- Auffassung, dass Arbeit nichts bringt, wenn man nicht in der „richtigen Stimmung“ ist.

Kognitiv-Emotionale Problemerkklärung

- Mangel an Aufmerksamkeit/Impulsivität
 - Suche nach neuen Reizen/Erregung
 - Unfähigkeit, sich durch Hinweisreize aus der Umgebung beeinflussen zu lassen
 - Unfähigkeit, Belohnungen aufzuschieben
 - Mangel an Selbstkontrolle
 - Mangel an Leistungsmotivation
 - Mangel an Energie und Tatkraft
 - Mangel an Organisiertheit
- DD:
 - Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (Attention Deficit Disorder ADD)
 - Aufmerksamkeitsdefizit-Hypermotorik-Syndrom (Attention Deficit-Hypermotoric-Disorder ADHD)

A-B-C-Schema der Rational-Emotiven Therapie



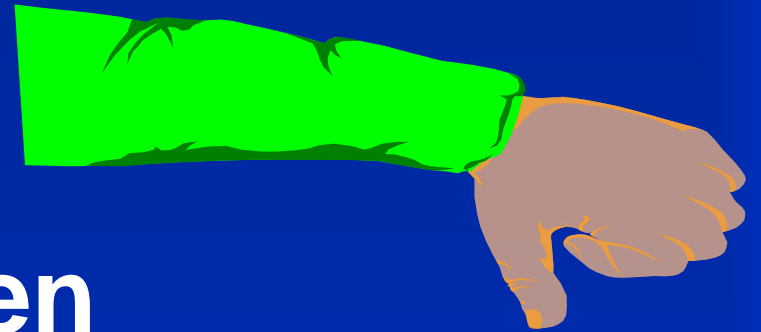
A: Misserfolg

B: Selbstabwertung

C: Sensibilisierung/Stress



Aufschieben: 2. A-B-C

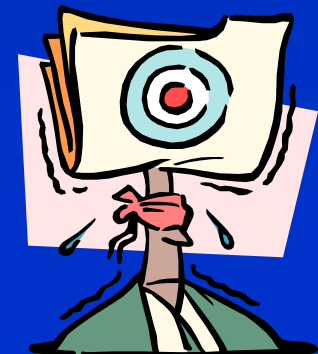


- **A Mein Aufschieben**
- **B Ich bringe es nicht!**
- **C Noch mehr Aufschieben,
Selbstvorwürfe**

Aufschieben 2. A-B-C Symptom-Stress (Zweitaffekt)

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

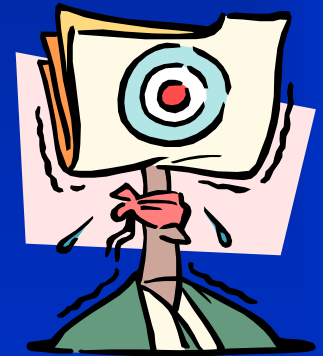
Jetzt muss es klappen!



Aufschieben 2. A-B-C

Symptom-Stress (Zweitaffekt)

- 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



Kognitiv-Emotionale Problemerkklärung

Versagensängste und Neurotizismus

- Irrationale Ängste vor Versagen/Erfolg
- Discomfort anxiety
- Mangel an Self-Efficacy und Selbstachtung
- External-variable Attribution von Erfolg
- Vermeiden von Feedback und Selbsterkenntnis

Psychodynamische Problemerkklärung

Aufschieben (1.+2.ABC) als Symptom (=Impuls
und Abwehr gleichzeitig)

- von Persönlichkeitsstörungen
- von neurotischen Konflikten in den Bereichen
 - Angst (vor Versagen, Erfolg, Alleinsein, Nähe, Ablehnung)
 - Ärger/Wut
 - Perfektionismus
 - Abhängigkeit/Ohnmacht
 - Scham
 - Selbstwert

PSI-Theorie



Literaturtipp:

Kuhl, J. (2001), Motivation und
Persönlichkeit: Interaktionen
psychischer Systeme
Hogrefe Verlag, Göttingen

1221 Seiten....

PSI-Theorie



Zentrale Dimensionen der Persönlichkeitsentwicklung:

- Selbstwachstum
- Zielerreichung

entscheidend für Umgang mit Problemen:

- Selbststeuerung, v.a. des „Zweitaffekts“ (= Symptom-Stress)

v.a. die Fähigkeit zur

- Wiederherstellung von positiven Affekten
- Hemmung/Beseitigung von negativen Affekten

Persönlichkeits-System-Interaktionen (PSI-Theorie)

➤ Procrastination als Handlungsstörung

an Schnittstellen zwischen



Motivation



Persönlichkeit



Aufgaben

relevante Faktoren



Motivation: erfolgs- vs. misserfolgsmotiviert



Persönlichkeit: Handlungs- vs. Lageorientierung

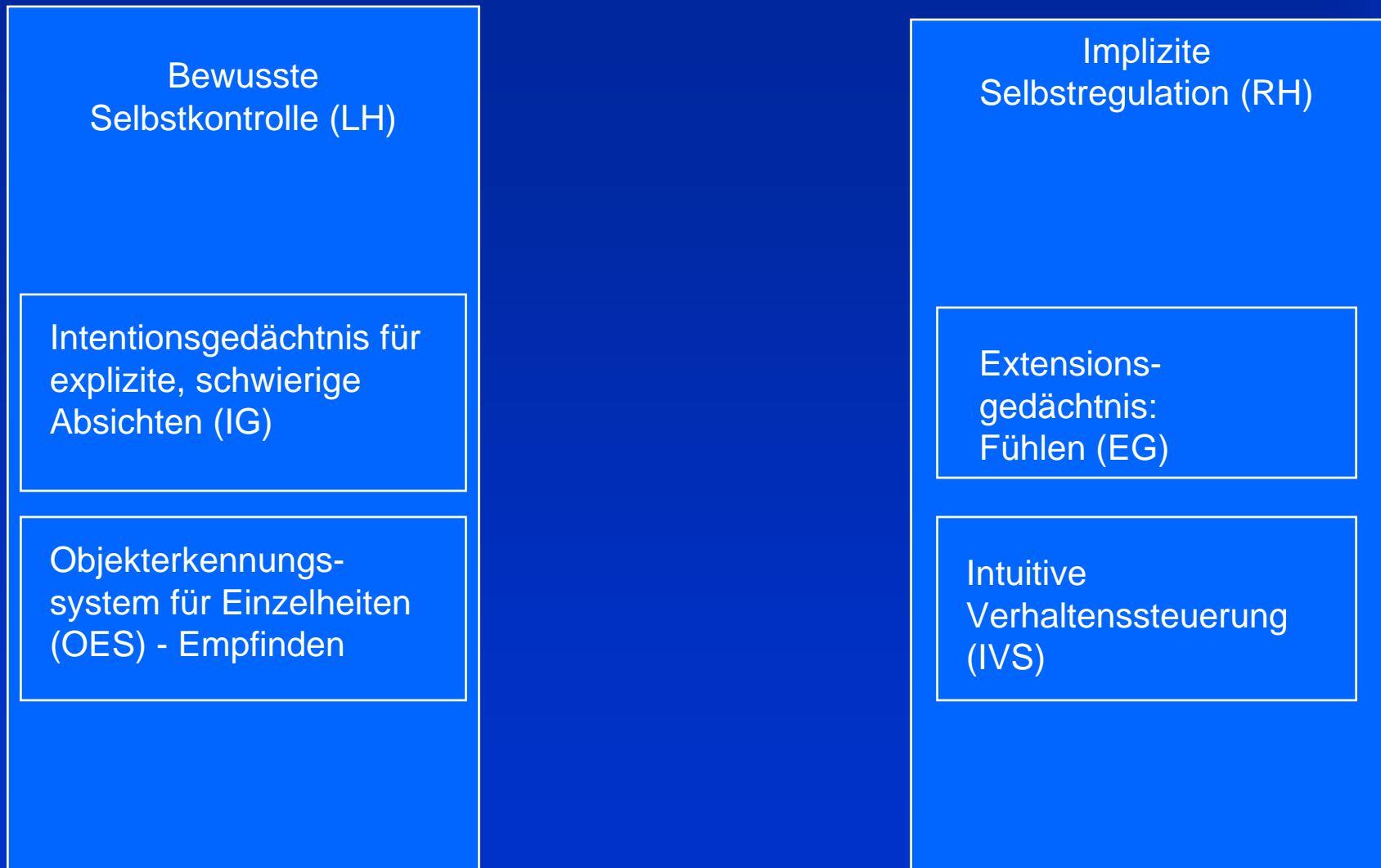


Aufgaben: Golfspielen vs. Diplomarbeit schreiben

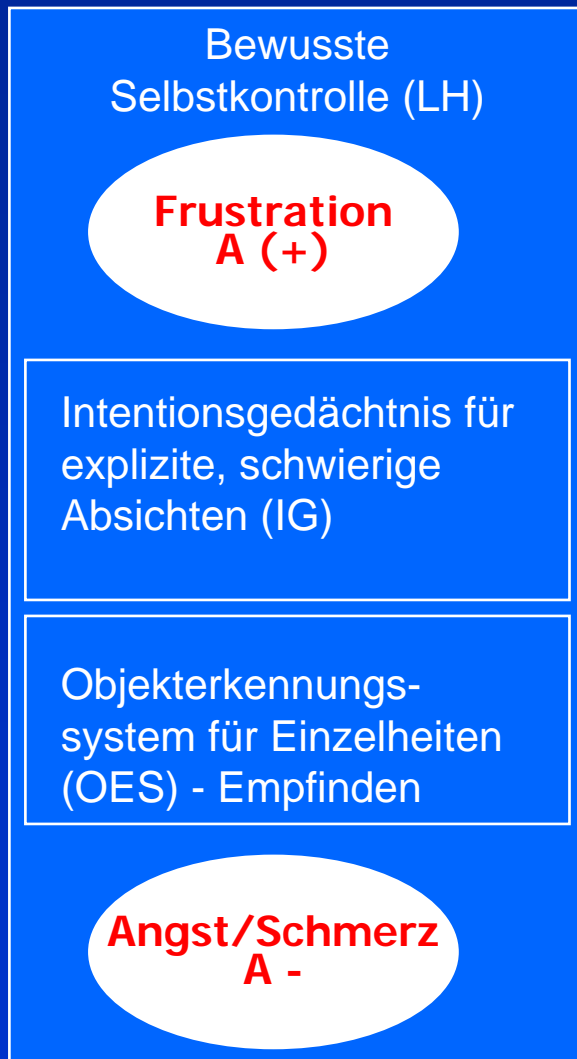
PSI-Theorie

Antizipation/ Erfahrung von Misserfolg	Lageorientiert	Handlungs- orientiert
Prospektiv	LOP	HOP
Retrospektiv	LOM	HOM

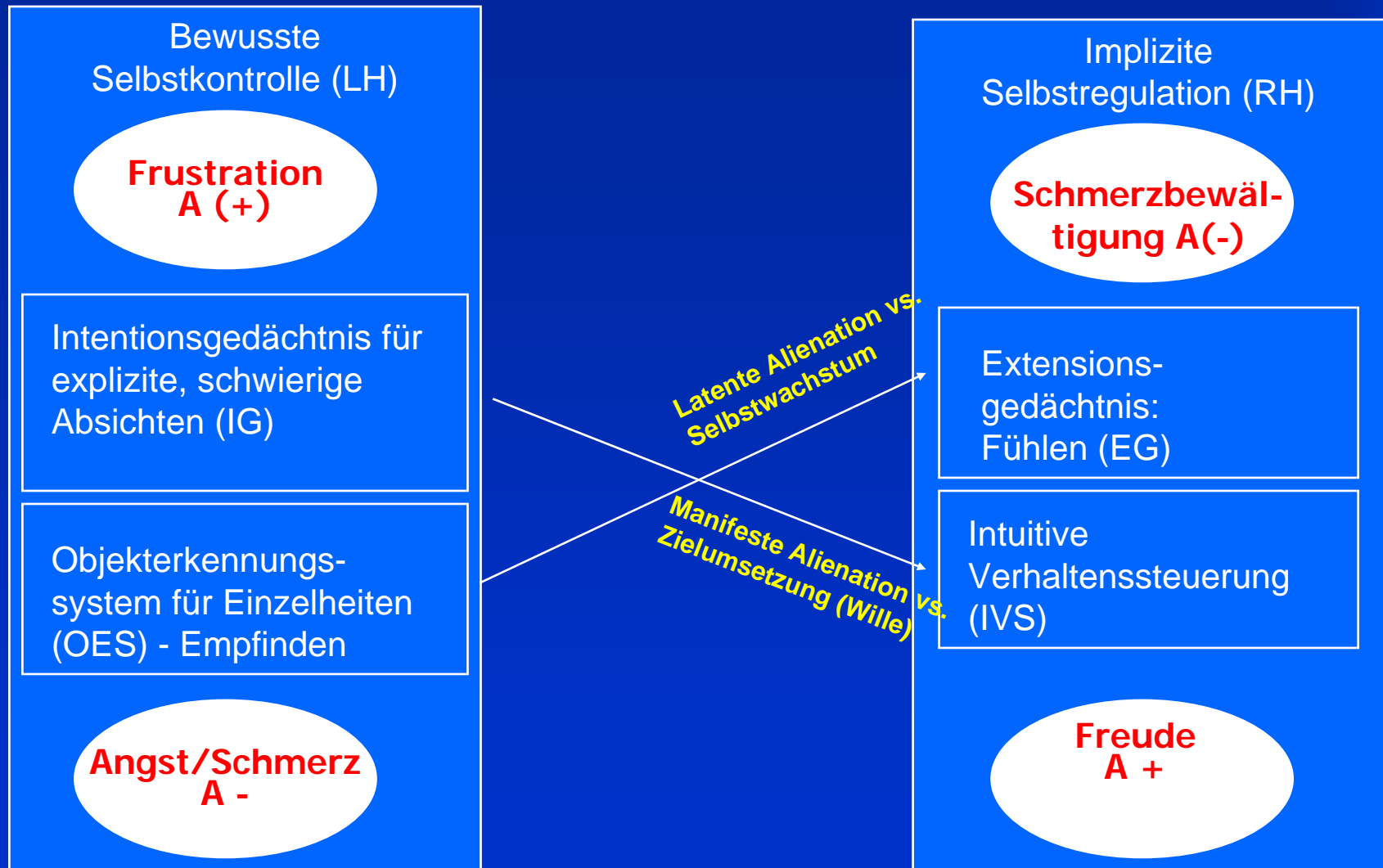
Interaktion psychischer Systeme



Interaktion psychischer Systeme



Interaktion psychischer Systeme



Übersicht

- ✓ Phänomenologie der Procrastination
 - ✓ Symptom und Symptom-Stress
 - ✓ Problemerkklärungen
 - ✓ Persönlichkeits-System-Interaktionen
- Überwinden der Procrastination

Lösung

BAR-Programm:

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



Bewusstheit

**über Gründe des
Aufschiebens**

über Konflikte

über Selbstbewertungen



Bewusstheit

Grundsatzentscheidung:

- Trotz hinderlicher Gefühle, Konflikte und Einstellungen realistische Chance?
- Wenn nicht: 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 mir über mich sage?***
- **Anti-Awfulizing: *Und selbst wenn es wahr ist?***

Bewusstheit

- Stimmen aufgeschobene Vorhaben genügend mit **eigenen** Zielen und Werten überein?



- Wenn nicht: Konzentrieren Sie sich nur auf die Ziele, die für Sie bedeutungsvoll sind und geben Sie die anderen auf.

Aktionen

Selbstvertrauen steigern

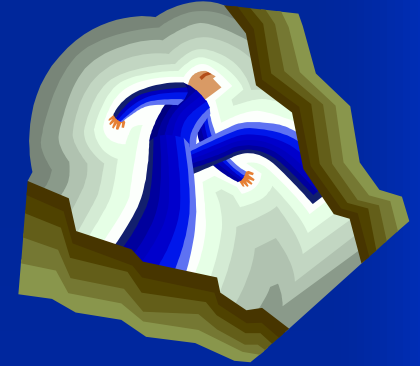
- Realistische Planung
- Realistische Zielsetzungen
- Realistisches Zeitmanagement

ERFOLGE BEI
ZIEL-
ERREICHUNG

- Vorstellungssübungen
- Sinnkonstruktionen
- Selbstzugang (wieder) finden

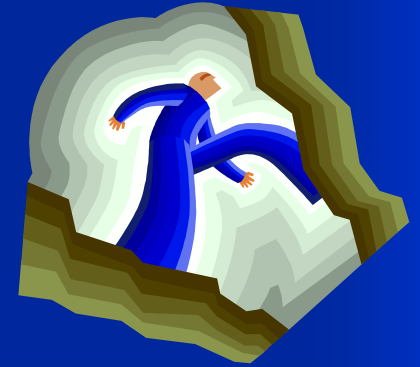
SELBSTWACHS-
TUM

Aktionen



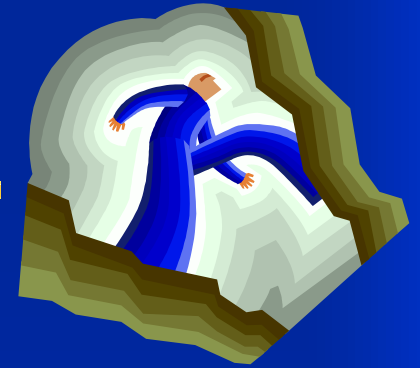
- Aufgabenliste machen
Vergnügungen und Freizeit nicht vergessen!
- Streichen Sie alle Dinge von der Liste, die Sie ohnehin nie ernsthaft machen wollten.

Aktionen



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

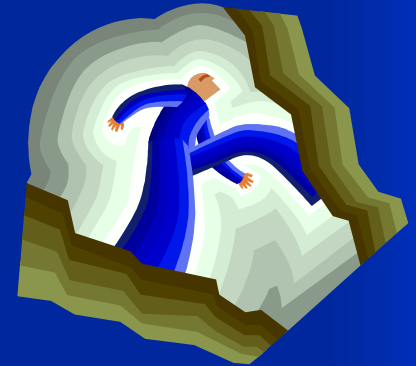
Aktionen



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

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?**

Viel Erfolg!

Do it today!

There might
be a law
against it
tomorrow.



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



Fragen?

*Vertiefung später im
Workshop*