

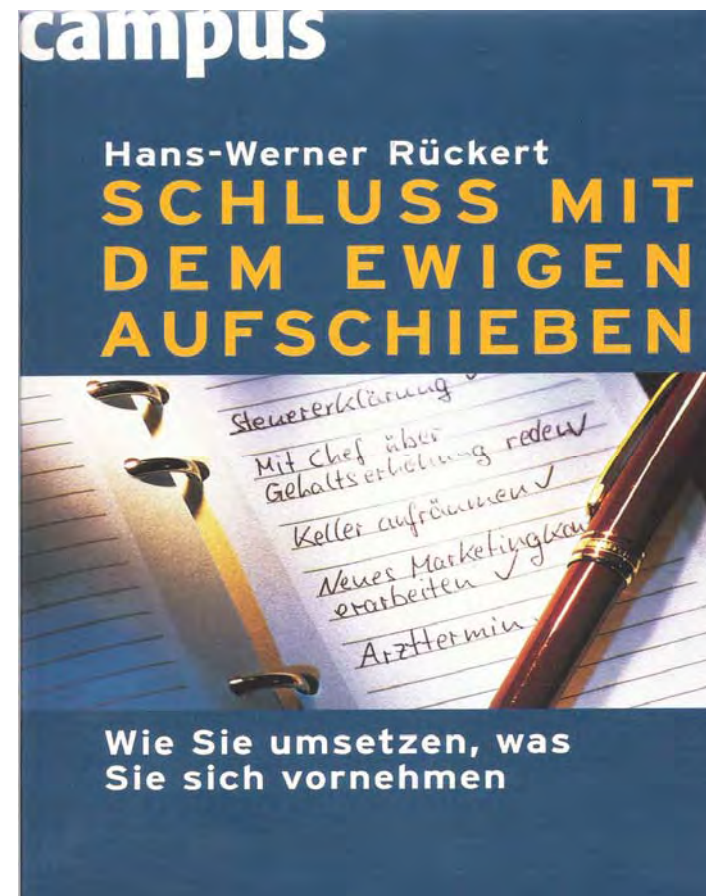
Workshop

**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](http://www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr/index.html)

Kontakt:

[Hans-Werner.Rueckert@fu-berlin.de](mailto: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](http://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

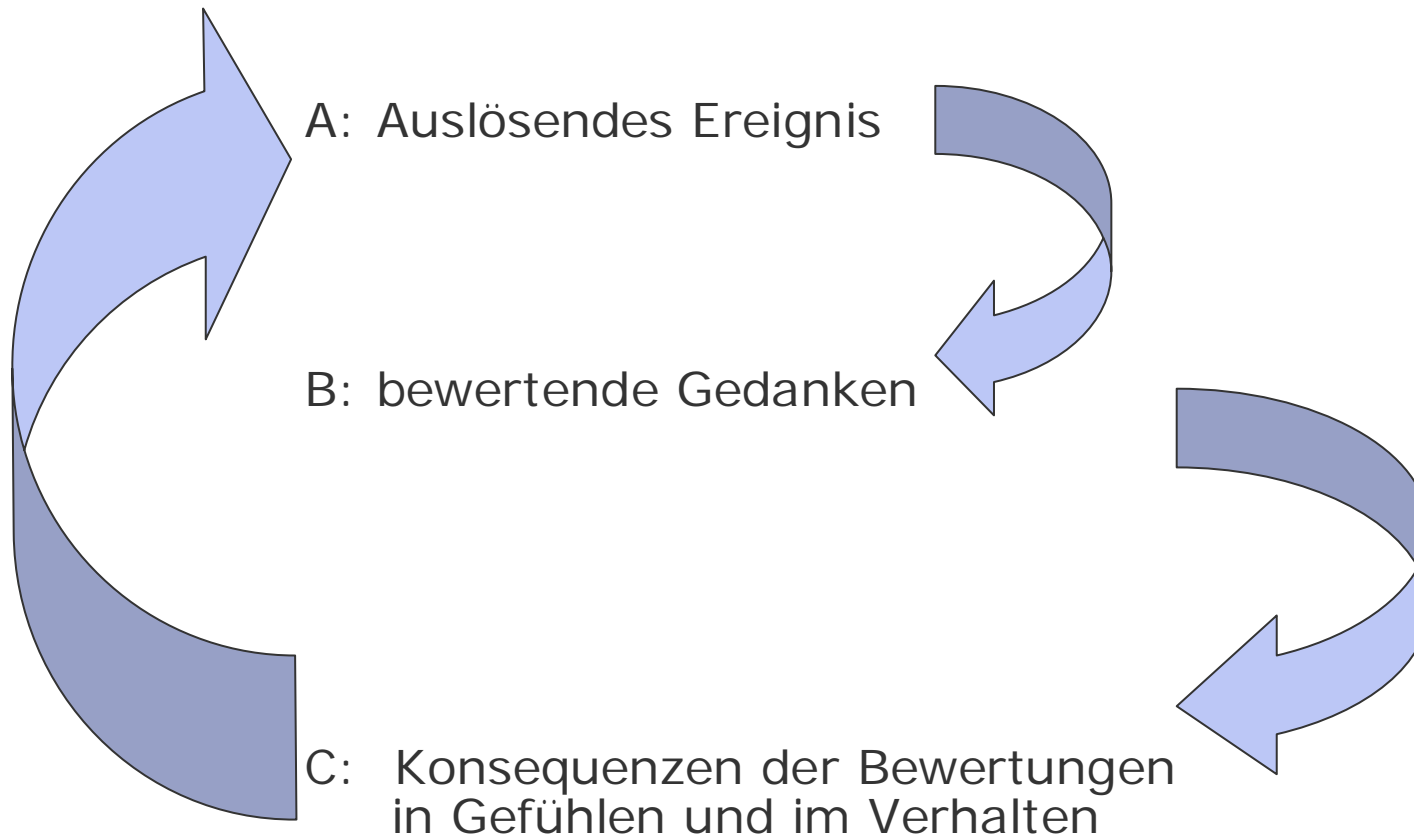
(Schlechte) Angewohnheit, die verstärkt wird durch Zuflucht zu angenehmeren Tätigkeiten

## 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

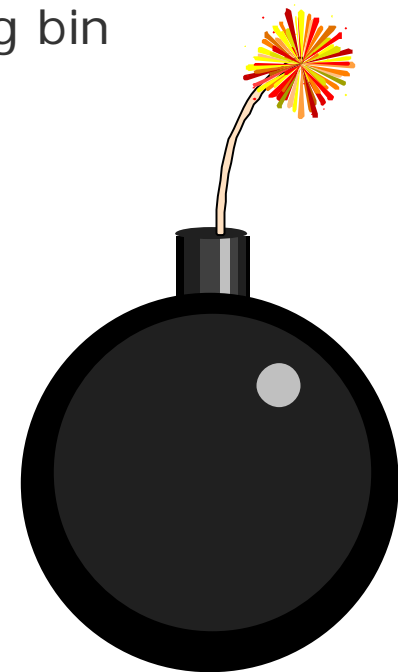


## Falsche Annahmen

Bringt nichts, wenn ich nicht in der richtigen Stimmung bin

Erst mal die Vorarbeiten!

Morgen wird es besser laufen!



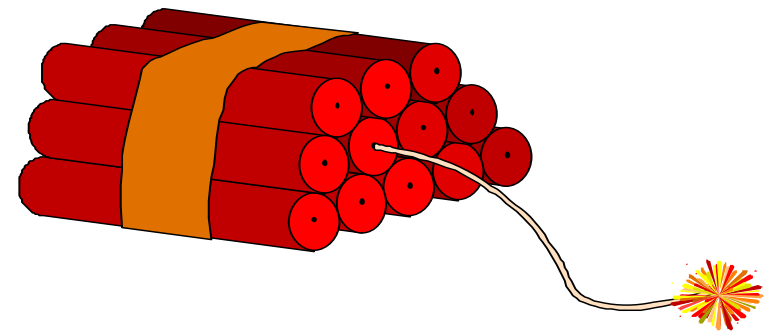
## Falsche Annahmen

Kein Problem, wenn ich erst mal angefangen habe!

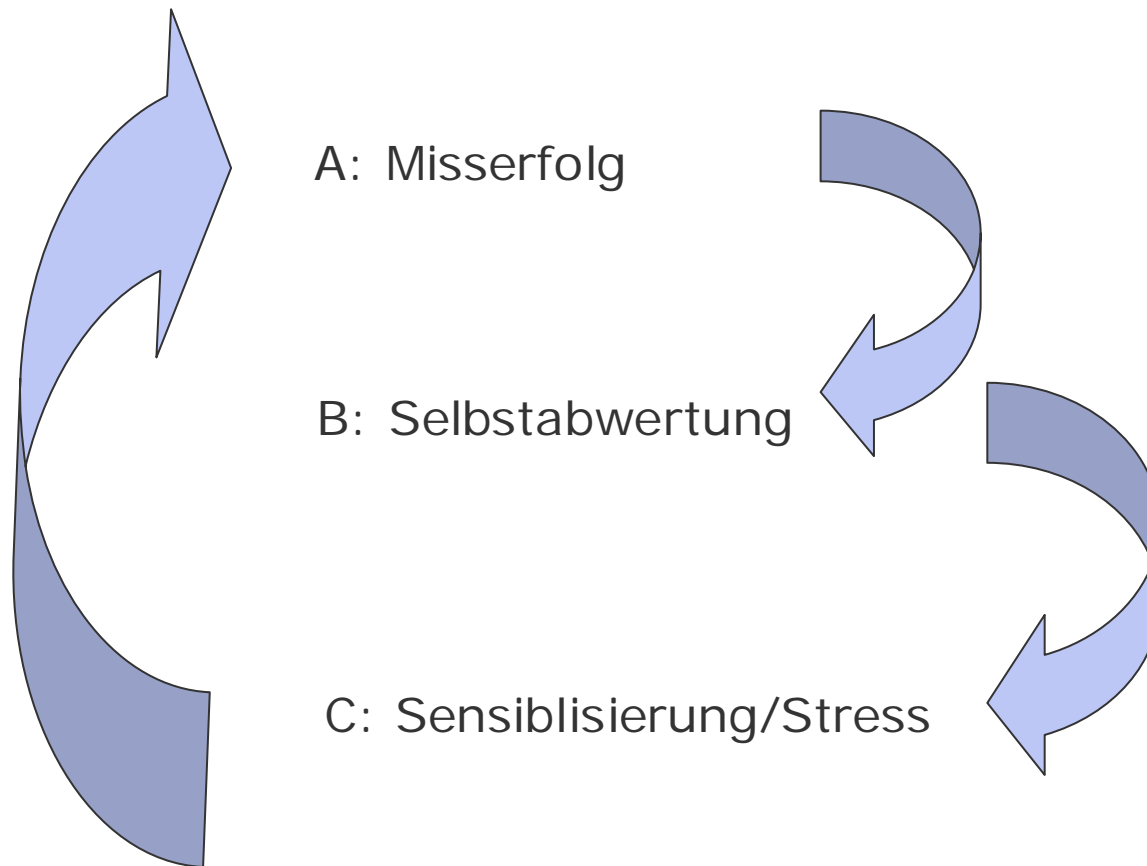
Habe noch jede Menge Zeit!

Die Sache lässt sich eigentlich schnell erledigen!

Muss mich nur zusammenreißen!

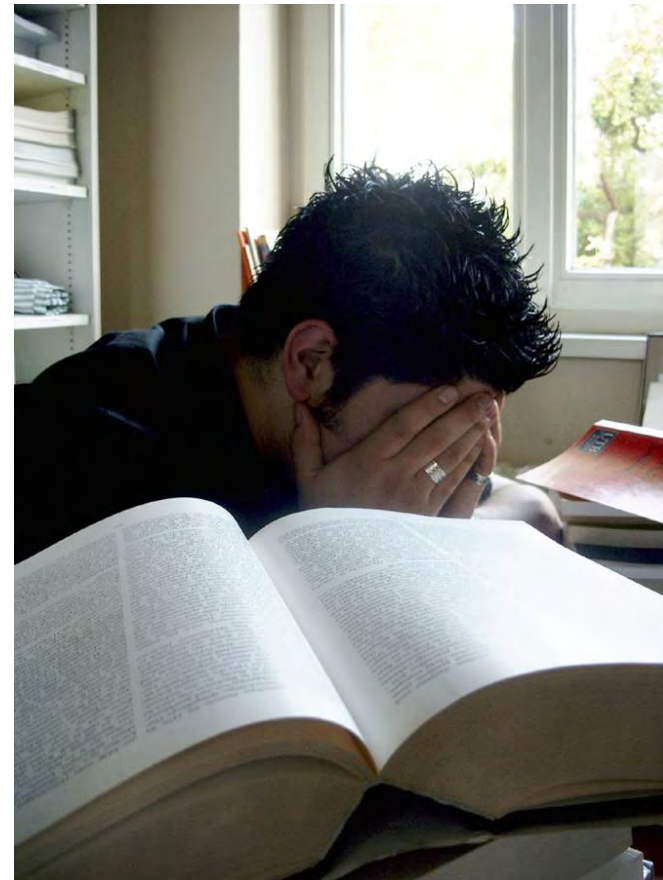


## Aufschieben: der zweite Teil



## Aufschieben: Symptom-Stress

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



## Aufschieben: Symptom-Stress

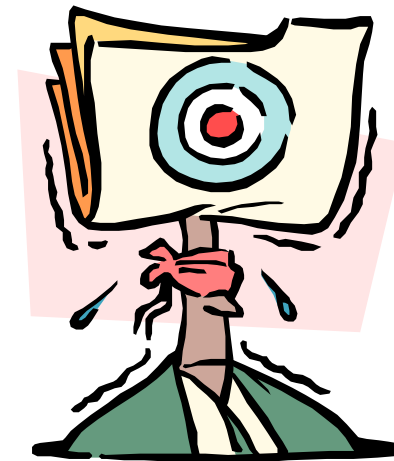
Lähmende Selbstaufmerksamkeit

Zwanghaftes Ausweichen

Übersteigerte Selbstkritik

Noch mehr Angst vor dem nächsten Mal:

Jetzt muss es klappen!



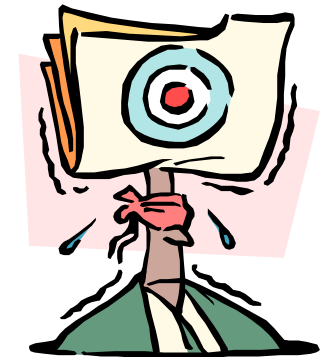
## Aufschieben: Symptom-Stress

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



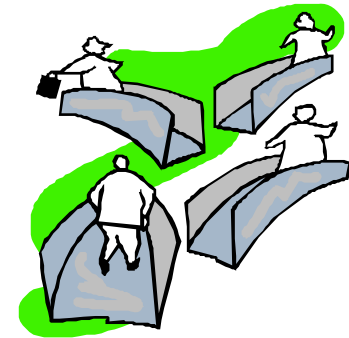
70% erreichbar durch:

- 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!

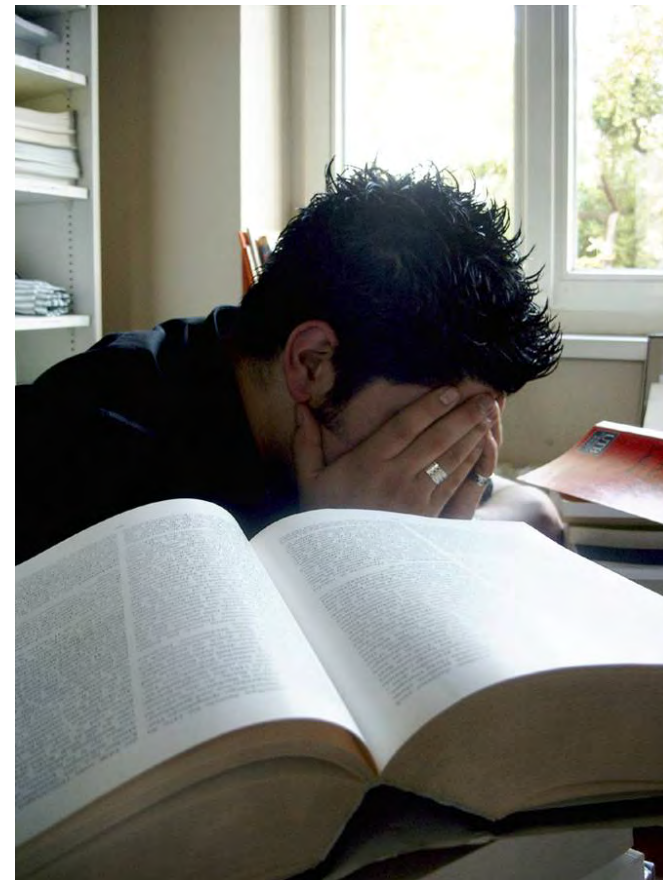
*(vs. Ergebnisfetischisierung)*

## Bewusstheit

Symptomstress abbauen:

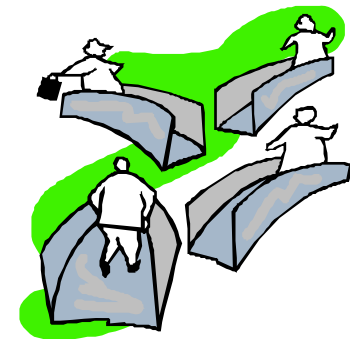
Realitätstest: *Ist es wahr, was ich über mich sage?*

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
- 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](http://www.arbeitsgruppenboerse.de)
  - [www.fu-berlin.de/studienberatung/e-learning/netzwerk/index.html](http://www.fu-berlin.de/studienberatung/e-learning/netzwerk/index.html)
  - [ze-netz@fu-berlin.de](mailto: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!

