

# Prokrastination: Theoretischer Hintergrund

## Was ist Prokrastination?

---

Der Ausdruck „Prokrastination“ bezieht sich darauf, als dringend und notwendig betrachtete Aufgaben aufzuschieben und stattdessen etwas anderes, von geringerer Priorität und weniger Essenzielles zu machen. Für diese Handlung finden Personen typischerweise Entschuldigungen (Rückert, 2011). Aber nicht jeder Aufschub kann als Prokrastination bezeichnet werden. Ein Aufschub ist Teil von Strukturierung und Priorisierung, während Prokrastination nutzloses freiwilliges Verschieben von Aufgaben ist, das in dem Wissen durchgeführt wird, möglicherweise schädlich in Bezug auf die eigene Leistung und die eigenen Gefühle zu sein.

## Wie viele Studierende prokrastinieren?

---

Ab und zu schiebt fast jede Person aversive Aktivitäten auf. Eine Studie zeigt, dass 80 bis 95 % aller Studierenden in ihrem Leben gelegentlich prokrastinieren und 75 % von ihnen berichten, hinsichtlich ihres Studiums zu prokrastinieren (Schouwenburg, Lay, Pychyl & Ferrari, 2004). In einem gewissen Ausmaß kann dies als normal angesehen werden. Aber 20 bis 40 % der Studierenden erklären, ernsthafte Schwierigkeiten mit der Prokrastination zu haben (Schouwenburg et al., 2004).

## Warum prokrastinieren Personen?

---

Es gibt drei Faktoren, die das Entstehen von Prokrastination beeinflussen, wie in Abbildung 1 dargestellt ist. Erstens gibt es bestimmte **Persönlichkeitsmerkmale** (z.B. hohe Impulsivität), die die Vulnerabilität für Prokrastination determinieren. Manche Personen sind anfälliger dafür zu prokrastinieren als andere. Zweitens spielen **Selbstregulationsdefizite** eine wichtige Rolle. Diese schließen eine geringe Ausdauer oder mangelhaftes Zeitmanagement ein, aber auch Diskrepanzen zwischen der Intention einer Person und ihrer Handlung (Gerholz & Klingsieck, 2013). Wenn man prokrastiniert und andere Dinge stattdessen macht, nimmt man möglicherweise eine Reduktion von Spannung oder sogar einen gewissen Erfolg, da man etwas anderes erledigt hat, wahr. Aber langfristig gewinnen Selbstabwertung, negatives Feedback und nachteilige Gefühle die Oberhand (Höcker, 2013). Prokrastination kann bewusst oder unbewusst durch den Versuch motiviert sein, Selbstrespekt zu bewahren oder einen Konflikt zu vermeiden. Drittens können **Situationsfaktoren** wie Komplexität, Plausibilität, Struktur und

Attraktivität der Aufgabe, antizipiertes Feedback, erlebte Autonomie und soziale Isolation zur Entstehung von Prokrastination beitragen (Gerholz & Klingsieck, 2013).

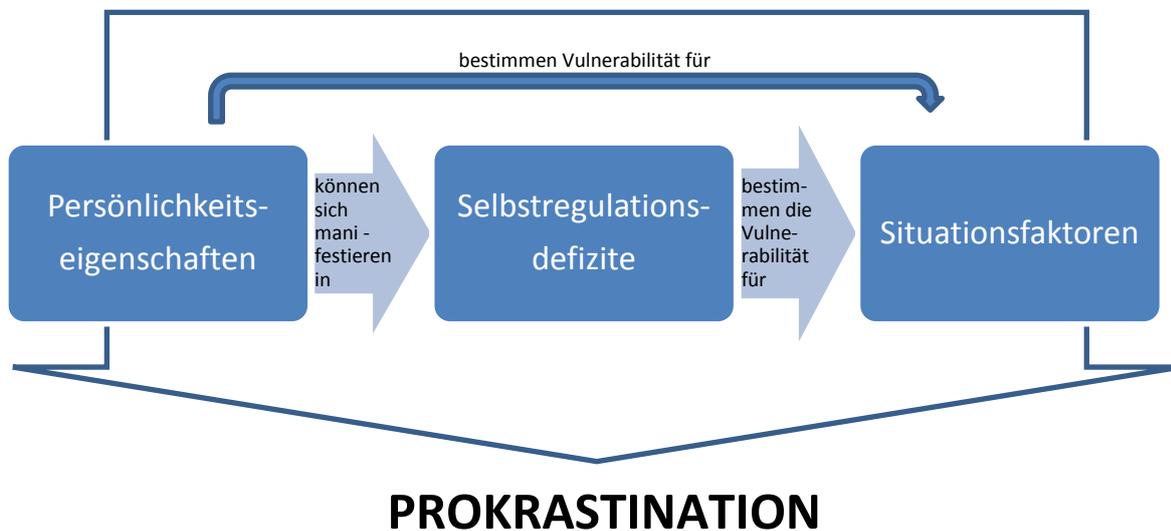


Abbildung 1. Die Entstehung von Prokrastination (adaptiert nach Gerholz & Klingsieck, 2013)

## Welche Konsequenzen hat Prokrastination?

Die meisten Studien über akademische Prokrastination zeigen, dass Prokrastination zu geringerem akademischem Erfolg, wie schlechteren Noten oder geringer Leistung bei spezifischen Aufgaben, führt (Ackerman & Gross, 2005). Auf lange Sicht sind Prokrastinierer in einem schlechteren gesundheitlichen Zustand und suchen häufiger im Gesundheitswesen tätige Personen auf als die, die nicht prokrastinieren. Außerdem berichten prokrastinierende Studierende von einem höheren Stresserleben (Tice & Baumeister, 1997) und Schamgefühlen (Fee & Tangney, 2000). Die Ergebnisse zeigen, dass Prokrastination mit vielen negativen Aspekten einhergeht. Studierenden zu helfen, ihre Prokrastinationstendenzen in Grenzen zu halten, ist wünschenswert.

## Forschungsbefunde:

### Wie kann man Prokrastinierern im akademischen Kontext helfen?

Aktuelle Befunde der Forschung weisen darauf hin, dass die Prokrastination geringer ist, wenn die Aufgabe das Interesse des Studierenden weckt (Ackerman & Gross, 2005; Steel, 2007). Dies ist u.a. möglich, indem gegenwärtige und realistische Probleme thematisiert werden. Auch die Wahl von Tätigkeiten, die die Entwicklung praktischer Fähigkeiten, die Studierende in ihrem beruflichen Leben gebrauchen können, fördert oder Themen, die von persönlicher Relevanz für die Studierenden sind, können zu einem größeren Interesse an der Aufgabe führen. Außerdem führt die Notwendigkeit, eine große Spanne an Kompetenzen zur Aufgabebewältigung einbringen zu müssen, zu einem größeren Interesse sowie einer größeren Motivation (Ackerman & Gross, 2005). Paden und Steel (1997) schlagen vor, dass eine eingebaute

Interdependenz von Aufgaben Prokrastination vorbeugt. Das Kreieren von verschiedenen miteinander verflochtenen Teilaufgaben oder die Entwicklung von Fortsetzungsaufgaben, bei denen die Bewältigung einer Aufgabe auf der Vorangegangenen basiert, kann helfen, Interdependenz aufzubauen. Ein anderer Weg, um Prokrastinationstendenzen von Studierenden zu verringern, ist die Verwendung von Belohnungen, wie Extrapunkten oder aufmunternde Kommentaren, für einen frühzeitigen Arbeitsbeginn (Ackerman & Gross, 2005). Zudem kann Prokrastination sowohl durch sehr konkret formulierte Aufgaben (McCrea, Liberman, Trope & Sherman, 2008) als auch durch das Setzen von proximalen Teilzielen (Steel, 2007) reduziert werden. In diesem Kontext ist außerdem wichtig zu beachten, dass *Implementation Intentions*, auch genannt „Wenn – dann Pläne“, das Verfolgen von Zielen vereinfachen (Gollwitzer, 1999). Solche Pläne ermöglichen Studierenden in einer Situation Kontrolle zu empfinden und helfen ihnen, Möglichkeiten zu finden, schneller zu agieren. Eine andere Möglichkeit, um Prokrastination zu reduzieren, ist das Bereitstellen von sehr klaren Instruktionen (Ackerman & Gross, 2005). Dies kann beinhalten, „Schritt-für-Schritt“ - Instruktionen auszuteilen, die Chance zu geben, frühzeitige Rückmeldung zu erhalten und die Aufgabe zu klären oder Beispiele zu präsentieren (Ackerman & Gross, 2005).

Wenn Dozierende bemerken, dass manche ihrer Studierenden prokrastinieren, ist es gut und hilfreich, sie an nahende Fristen zu erinnern. Studierende schätzen es, wenn Dozierende ihre Anforderungen klar definieren und sie an ihre Erwartungen erinnern (Ackerman & Gross, 2005).

## Literatur

---

- Ackerman, D.S., & Gross, B.L. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing Education*, 27(1), 5-13.
- Burka, J.B., Yuen, L.M. (2008). *Procrastination. Why you do it, What to do about it now*. Cambridge: Da Capo Books
- Fee, R.L., & Tangney, J.P. (2000). Procrastination: A means of avoiding shame or guilt? *Journal of Social Behaviour and Personality*, 15, 167-184.
- Fydrich, T., (2009). Arbeitsstörungen und Prokrastination. *Psychotherapeut*, 54(5), 318-325.
- Gerholz, K.-H., & Klingsieck, K.B. (2013). Employability und Prokrastination aus einer hochschuldidaktischen Perspektive. *Das Hochschulwesen*, 61,122-128.
- Gollwitzer, P.M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493.
- Höcker, A., Engberding, M., & Rist, F. (2013). *Prokrastination: ein Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens*. Hogrefe Verlag.
- Klingsieck, K.B. (2013). Wider besseres Wissen. Prokrastination – was steckt dahinter? *Forschung und Lehre*, 20, 308-309.
- McCrea, S., Liberman, N., Trope, Y., & Sherman, S. (2008). Construal level and procrastination. *Psychological Science*, 19, 1308-1314.

- Paden, N., & Stell, R. (1997). Reducing procrastination through assignment and course design. *Marketing Education Review*, 7(2), 17-25.
- Pychl, T.A. (2013). *Solving the Procrastination Puzzle. A concise Guide to Strategies for Change*. New York: Tarcher/Penguin
- Rückert, H.W. (2014). *Schluss mit dem ewigen Aufschieben: Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Schouwenburg, H.C., Lay, C.H., Pychl, T.A., & Ferrari, J.R. (2004). *Counselling the procrastination in academic settings*. Washington, DC.: American Psychological Association.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65.
- Tice, D.M., & Baumeister, R.F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8, 454-458.