



Prokrastination – Wenn das Aufschieben zur Last wird

Laut Studien kennen 98% aller Menschen das Aufschieben von Tätigkeiten/Aufgaben. Aufgeschoben werden vor allem schwierige oder langwierige Aufgaben, bei denen ein hohes Maß an Selbststeuerung und -regulation erforderlich ist. Wenn man gelegentlich oder nur bestimmte Tätigkeiten verschiebt und das keinen negativen Einfluss auf das eigene Leben hat, besteht kein Leidensdruck. Wenn das Aufschieben jedoch chronisch wird, zu massivem Stress, Schuldgefühlen und blockierten Zielen führt, sprechen wir von Prokrastination. Dies betrifft dann in den meisten Fällen auch verschiedene Lebensbereiche.

Ursachen von Prokrastination

Menschen neigen grundsätzlich dazu, eher das zu tun, was kurzfristig eine positive Wirkung hat und sie sich gut fühlen lässt. Die meisten Menschen möchten sich sofort gut fühlen und Unbehagen sowie Angst vermeiden.

Es handelt sich dabei also nicht um Faulheit oder mangelnde Willenskraft, sondern um ein Problem der Gefühlsregulation: Wir verschieben selten die Aufgabe selbst, sondern die unangenehmen Gefühle, die wir mit ihr verbinden (z. B. Überforderung, Versagensangst, Bewertungsangst, Langeweile oder Frustration). Das Aufschieben bringt sofortige Erleichterung.

Langfristig kann dies jedoch gravierende negativ Konsequenzen haben, zum Beispiel wenn man sein Studium nicht abschließt oder berufliche Aufgaben so spät oder gar nicht erledigt, bis man schließlich gekündigt wird. Dem Aufschieben folgt meist auch eine erhöhte Selbstkritik sowie langfristig eine Schwächung des Selbstwertgefühls.

Im Falle regelmäßiger Prokrastination „konditioniert“ man sein Gehirn aufs Ausweichen. Das bedeutet, dass das Gehirn lernt, dass zwei Dinge zusammengehören („Aufschieben“ und „emotionale Erleichterung“). Je häufiger man also das Aufschieben wiederholt, desto schwieriger wird es, an seinen Aufgaben zu bleiben und sie zu Ende zu führen.



Selbsthilfe-Strategien gegen das Aufschieben

Die 5-Minuten-Regel

Verpflichten Sie sich selbst dazu, eine ungeliebte Aufgabe für **nur 5 Minuten** zu bearbeiten. Wenn Sie danach abbrechen wollen, dürfen Sie das. Das Geheimnis: Der Einstiegswiderstand ist das größte Hindernis. Nach 5 Minuten sind wir meistens "drin" und machen weiter.

Salamitaktik (Slicing)

Ein riesiger Berg macht Angst und überfordert. Schneiden Sie die Aufgabe in hauchdünne, konkrete, überprüfbare "Scheiben".

- *Falsch*: "Morgen Steuererklärung machen."
- *Richtig*: "Morgen um 10 Uhr nur die Quittungen für den Januar sortieren."

Erfolgstagebücher und To-Do-Listen

Notieren Sie sich vor Durchführung von Aufgaben genau, was Sie wann erledigen möchten. Beurteilen Sie die Aufgaben nach den Kriterien „Wichtig“ und „Dringend“ (Eisenhower-Prinzip). Belohnen Sie sich nach der Erledigung von Aufgaben. Bei Prokrastination ist es essentiell wichtig, die Motivation aufrechtzuerhalten. Auch eine Zukunftsvisualisierung hilft: Man macht sich bewusst, wofür man diese Aufgabe erledigt und wie man von der Erfüllung dieser Aufgabe profitieren wird.

Reize minimieren

Das Gehirn wählt bei Stress immer den Weg des geringsten Widerstands (z. B. Social Media). Schaffen Sie eine clevere Umgebung: Smartphone in einen anderen Raum, Blockier-Apps für den Browser nutzen, Arbeitsplatz aufräumen.

Selbstmitgefühl statt Selbstverurteilung

Schuldgefühle blockieren uns nur noch mehr. Verzeihen Sie sich das bisherige Aufschieben. Je freundlicher Sie mit sich umgehen, desto schneller finden Sie die Energie, um anzufangen.



Wann Sie professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen sollten

Prokrastination ist für sich noch keine psychische Störung, deshalb kann sie nicht entsprechend der internationalen Klassifikationen diagnostiziert werden. Trotzdem ist ausgeprägtes, chronifiziertes Aufschieben behandlungsbedürftig. Denn Betroffene haben einen erheblichen Leidensdruck und große Schwierigkeiten im Alltag.

Wenn das Aufschieben zu Depressionen, Schlafstörungen, massiven Existenzängsten und Beziehungsschwierigkeiten führt, kann eine Psychotherapie helfen, die zugrundeliegenden Blockaden zu lösen.

Umgekehrt kann auch Prokrastination eine Folge oder auch Symptom verschiedener psychischer Erkrankungen (z.B. Depressionen, Angststörungen) sein. In solchen Fällen ist die Behandlung der primären psychischen Störung die Voraussetzung für die Behebung der Arbeitsstörung.

Wichtiger Hinweis und Haftungsausschluss

Die in diesem Infoblatt bereitgestellten Inhalte dienen ausschließlich der neutralen Information und allgemeinen Weiterbildung. Sie stellen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung dar. Die Informationen können den Rat einer medizinischen Fachkraft weder ersetzen noch dienen sie als Grundlage für eigenständige Diagnosen oder die Einleitung, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten.

Die Autorin übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte an einen Arzt.