Wider besseres Wissen

Prokrastination – was steckt dahinter?

| KATRIN B. KLINGSIECK | **Unangenehmes nicht sofort erledigen zu wollen oder zu können, liegt in Teilen in der menschlichen Natur, doch kann es auch krankhafte Züge annehmen. Gerade für Wissenschaftler, deren Tätigkeit durch größere Freiräume gekennzeichnet ist, ist ein gutes Selbstmanagement sehr wichtig.**

Das kennen viele: man hat sich vorgenommen, die Hausarbeiten direkt am Anfang der vorlesungsfreien Zeit zu korrigieren, aber man schiebt die Korrekturen bereits seit Wochen auf. Das gleiche gilt für einen Arztbesuch, den man schon längst vereinbaren wollte. Ebenso für die Zusage zu einer Geburtstagseinladung, die man gleich nach Erhalt der Einladung telefonisch durchgeben wollte.

Nicht selten werden Tätigkeiten in dem Glauben an die größeren Ressourcen an Zeit, Energie, Ruhe und Inspiration des nächsten Tages aufgeschoben – jedoch begleitet von einem unbehaglichen Gefühl oder gar einem schlechten Gewissen.

Bis zu 20 Prozent der Allgemeinbevölkerung geben an, häufig Aufgaben des alltäglichen Lebens aufzuschieben, deren Erledigung sie sich eigentlich vorgenommen hatten. Dazu zählen die Erledigung von Haushaltspflichten und administrativen Tätigkeiten (z.B. das Anfertigen der Steuererklärung), Arztbesuche sowie das Fällen wichtiger Entscheidungen. Unter Studierenden geben 70 Prozent aller Befragten an, regelmäßig studiumsrelevante Tätigkeiten, wie das Schreiben einer Hausarbeit, das Lernen für Prüfungen, die Vorbereitung von Seminaren, aufzuschieben. Dieser Aufschub hat in einigen Fällen sogar beträchtliche negative Konsequenzen wie Stress und Depression sowie schlechte Studienleistungen und finanzielle Einbußen.

Unnötiges Aufschieben

In der psychologischen Forschung wird dieses Phänomen seit einigen Jahrzehnten unter dem Begriff Prokrastination (von lat. procrastinatio: Vertagung) untersucht. Prokrastination stellt dabei das unnötige Aufschieben von wichtigen oder notwendigen Tätigkeiten dar, deren Erledigung beabsichtigt ist. Im Gegensatz zum Priorisieren von Tätigkeiten handelt es sich bei Prokrastination daher per definitionem nicht um eine strategische, funktionale Form des Aufschubs. Vielmehr ist Prokrastination ein (Nicht-)Handeln wider besseres Wissen. Die persönlichen Normen für die Charakterisierung eines Aufschubs als Prokrastination sind jedoch individuell verschieden; damit auch das Ausmaß des subjektiven Unbehagens. Dabei spielt auch der Charakter der, an Stelle der ursprünglich beabsichtigten Tätigkeit ausgeführten, Alternativtätigkeit eine nicht unerhebliche Rolle. Wenn man schon die ursprünglich beabsichtigte Tätigkeit (z.B. Korrektur der Hausarbeiten) aufschiebt, so ruft eine dieser Tätigkeit zuträgliche Tätigkeit (z.B. Erstellen eines Kriterienkatalogs zur Bewertung der Hausarbeiten) weniger subjektives Unbehagen hervor als eine dieser Tätigkeit abträgliche Tätigkeit (z.B. Kaffeepause).

Psychologische Forschung

Die Zugänge der psychologischen Forschung zu Prokrastination können mittels vier unterschiedlicher Perspektiven systematisiert werden. Während die *differentialpsychologische Perspektive* Prokrastination als Persönlichkeitseigenschaft sieht, versteht die *motivations- und volitionspsychologische Perspektive* Prokrastination als ein Motivations- bzw. Volitionsdefizit (Willensschwäche). Die *klinisch-psychologische Perspektive* befasst sich mit dem klinisch relevanten Ausmaß von Prokrastination und sieht darin eine Arbeitsstörung, die es, besonders unter Studierenden, zu therapieren gilt. Wenige Arbeiten sind bisher im Rahmen der *situativen Perspektive* entstanden, die sich auf die die Prokrastination bedingenden Aspekte einer Situation (z.B. kein fester Abgabetermin für eine Hausarbeit) konzentriert. Der Kern aller Perspektiven aber ist das Verständnis von Prokrastination als eine Schwäche der Selbstregulation. Diese manifestiert sich in Problemen bei der Prioritätensetzung, mangelnder oder unrealistischer Planung, Schwierigkeiten bei der Abgrenzung gegen alternative Handlungsimpulse sowie in allgemeinen Schwächen der Konzentration.

In zahlreichen empirischen Untersuchungen, die meist aus Selbstberichtdaten von Studierenden schöpfen, wurde auf personaler Seite der Zusammenhang von Prokrastination mit niedriger Gewissenhaftigkeit, leicht erhöhter Ängstlichkeit (Neurotizismus), niedriger Selbstkontrolle und erhöhter Impulsivität, schlechtem Zeitmanagement sowie niedriger intrinsischer Motivation gezeigt. In Hinblick auf situative Aspekte scheinen vor allem unangenehme, schwierige, komplexe und unklare Aufgaben prokrastiniert zu werden. Trotz gemischter empirischer Befundlage hält sich der positive Zusammenhang zwischen Prokrastination und Perfektionismus

AUTORIN

Dr. **Katrin B. Klingsieck** ist Juniorprofessorin für pädagogisch-psychologische Diagnostik und Förderung an der Universität Paderborn. In ihrer Forschung zu Prokrastination beschäftigt sie sich mit den Gründen und Konsequenzen von Prokrastination in unterschiedlichen Lebensbereichen.

Foto: mauritius-images

hartnäckig in der (populär)-wissenschaftlichen Literatur. Ähnliches gilt für die Idee zweier Prokrastinationstypen – dem *arousal procrastinator,* der aus der subjektiven Überzeugung heraus prokrastiniert, unter Druck besser arbeiten zu können, sowie dem *avoidance procrastinator,* der um der Vermeidung der Aufgabe willen prokrastiniert.

Angebote der Universitäten

Vor dem Hintergrund der weiten Verbreitung von Prokrastination unter Studierenden und den aus der akademischen Prokrastination resultierenden negativen Konsequenzen leistungsbezogener, psychischer, körperlicher und finanzieller Natur, werden an verschiedenen Universitäten Angebote entwickelt, die Studierende dabei unterstützen, sich ihrer Prokrastination zu stellen. Sie zielen meist auf die systematische Veränderung von Arbeitsgewohnheiten. So ist an der Universität Bielefeld, im Rahmen des BMBF-geförderten Projekts „ProDI-H–Prokrastination im Hochschulkontext: Ein Programm zur differentiellen Diagnose und individualisierten Intervention“, ein theoriebasiertes „Training gegen das Aufschieben“ entstanden. In diesem Gruppentraining lernen Studierende über einen Zeitraum von fünf Wochen, ihre Zeit effektiv zu nutzen, realistische Ziele zu setzen, sich selbst zu motivieren und Ablenkungen zu widerstehen. Aufgrund der überzeugenden Evaluationsergebnisse wird das Training bereits auch an anderen Universitäten angeboten. Die Psychotherapie-Ambulanz der Universität Münster bietet im Rahmen der eigens eingerichteten „Prokrastinationsambulanz“ Einzelberatung, Therapie und Trainingseinheiten an. In allen drei Angeboten wird die Strukturierung des Arbeitsverhaltens, das Setzen realistischer Ziele, der Umgang mit Ablenkungsquellen und negativen Gefühlen mittels Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie eingeübt. In der Therapie wird besonders auf mögliche Begleiterscheinungen der Prokrastination eingegangen.

Zeigarnik-Effekt

Das hauptsächliche (Forschungs-)Interesse an akademischer Prokrastination sollte jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass Prokrastination in allen Lebensbereichen auftreten und belasten kann. Interessant für den Arbeitsalltag scheint dabei der nach seiner Entdeckerin benannte Zeigarnik-Effekt zu sein: Die Erinnerung an unterbrochene und unerledigte Aufgaben ist präsenter als diejenige an erledigte Aufgaben. Je mehr Aufgaben demnach unerledigt sind bzw. aufgeschoben werden, desto mehr Aufgaben müssen im Auge behalten werden, und desto weniger Konzentration bleibt für die eigentliche Aufgabe. Daher kann es sinnvoll sein, kleine Tätigkeiten sofort zu erledigen, lästige und unangenehme Tätigkeiten am Anfang des Tages zu erledigen, große Aufgaben in kleine Teilabschnitte zu unterteilen, Ablenkungsquellen bewusst auszuschalten und sich persönliche Belohnungen für das Erledigen einer Aufgabe in Aussicht zu stellen. Insbesondere ist es wichtig, sich immer wieder zu hinterfragen, ob sich hinter einem subjektiv als sinnvoll empfundenen Aufschub nicht doch die durch überzeugende Ausreden gut getarnte Prokrastination verbirgt.

LITERATURTIPP

Rückert, H.-W. (2011). **Schluss mit dem ewigen Aufschieben. Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen** *(7. Aufl.). Frankfurt: Campus*