

## 1. Aufschieben vs. Prokrastination

Alle schieben mal etwas auf!

Das Aufschieben von Tätigkeiten im ursprünglichen Sinne ist häufig, alltäglich und nicht primär dysfunktional, sondern entspricht einer flexiblen Handlungskontrolle, mit der spontan auf aktuellen Handlungsbedarf reagiert werden kann. Darum kann dieses Verhalten in bestimmten Situationen auch sehr wertvoll sein!

## 2. Wann wird Aufschieben zum Problem und zur Prokrastination?

Dann, wenn man über einen längeren Zeitraum anfängt, darunter zu leiden, dass man seine Aufgaben liegen lässt und nicht weiß warum. Zu erkennen ist dies u.a. daran, dass

- sehr wichtige Tätigkeiten über den passenden Zeitpunkt hinaus aufgeschoben werden, obwohl es genug Zeit gab
- persönlich wichtige Aufgaben überwiegend zugunsten weniger wichtiger Tätigkeiten aufgeschoben werden

Dies kann sich durch weitere Kennzeichen wie eine deutliche Beeinträchtigung des Leistungspotenzials oder auch körperliche und/oder psychische Beschwerden äußern.

## 3. Wo kommt sie her und weshalb ist es wichtig, die Ursachen zu verstehen?

Prokrastination ist komplex. Es gibt weder den einen Prototypen noch den einen Grund. Mögliche Ursachen sind z.B.:

- Angst vor dem Scheitern/ emotionale Ängstlichkeit
- Perfektionismus/ Gewissenhaftigkeit
- Sensation Seeking/ immer auf der Suche nach Neuem
- Biologische Faktoren (genetische Veranlagung)
- Selbstschutz
- Fehlende Ziele und mangelnde Motivation

Manchmal kann Prokrastination auch als Folge oder als Teil einer psychischen Störung auftreten (z.B. einer Depression).

### **Wo gibt es bei Bedarf Unterstützung?**

Nutzen Sie die Allgemeine / Psychologische Studienberatung der HHU – vertraulich und kostenfrei! Hier finden Sie die Kontaktdaten: [hhu.de/beratung](https://www.hhu.de/beratung)

## 4. Was hilft?

„Sich selbst verstehen“ ist der erste wichtige Schritt. Das bedeutet:

- erst die individuellen Gründe für das Aufschiebe-Verhalten zu verstehen
- und dann nach individuellen Lösungen zu suchen!

## 5. Mögliche Handlungsstrategien

### a. Konzentration und Struktur

#### Den Berg zerteilen

- ✓ Aufgaben in kleine Häppchen aufteilen
- ✓ Struktur schaffen und jeden Tag ein konkretes Ziel vornehmen
- ✓ Fortschritte sehen und Belohnungen einbauen

#### Lernort

- ✓ Angenehmen, ruhigen Lernort suchen/verschiedene Orte ausprobieren

#### Biorhythmus, Routinen und Rituale

- ✓ Regelmäßigkeit etablieren und Dinge finden, die guttun

#### 5-Minuten Regel

- ✓ Schon bei der Planung des nächsten Tages sofort 5 Min mit der Aufgaben beginnen → am nächsten Tag müssen Sie nicht mehr anfangen, sondern weitermachen!

### b. Motivation und Ziele

#### Die Wofür-Frage stellen

- ✓ Wofür mache ich das eigentlich?
- ✓ Welchen Nutzen habe ich, wenn ich die nächsten Wochen dranbleibe?

#### Welche Ziel-Ideen habe ich?

- ✓ Wo möchte ich in 3-6 Monaten stehen?
- ✓ Welche Ziele kann ich mir setzen, um mich weiter zu entwickeln?

#### Geht es vielleicht sogar um das Studium, das Fach an sich?

- ✓ Was war meine Motivation für den Studiengang?
- ✓ Was ist meine Vision für „danach“?
- ✓ Möchte ich vielleicht gar nicht, dass das Studium aufhört?

Zur Beantwortung der Fragen und Entwicklung von konkreten Lösungen kann ein Sparring mit der Allgemeinen /Psychologischen Studienberatung der HHU sinnvoll sein.

### c. Selbstfürsorge und Gleichgesinnte

#### Störfaktoren eliminieren

- ✓ Smartphone-Auszeit/ Social Media Auszeit: hilfreiche (auch gratis) Apps nutzen

#### Grenzen setzen – nein sagen

- ✓ Liste mit Dingen machen, die man eigentlich nicht machen möchte

#### Wirksame Pausen machen

- ✓ Stresspegel wahrnehmen, Batterie aufladen, auch Mikropausen helfen

#### In Arbeitsmodus umschalten

- ✓ Produktiver arbeiten in Intervallen (Pomodoro Technik)

#### Gleichgesinnte suchen

- ✓ Zusammen ist man weniger allein – und motivierter; z.B. sich in der BiB zum Schreiben treffen

**Viel Erfolg beim Ausprobieren!**