

Strategien gegen das ständige Aufschieben

Die Wirklichkeit des 21. Jahrhunderts wird immer komplexer – Menschen stehen unter einem wachsenden Druck, den Anforderungen des Schul-, Berufs- und Privatlebens gerecht zu werden. Dabei kommt man nicht umhin, einzelne Aufgaben zu verschieben. Trotzdem darf Aufschieben nicht zur Regel werden. Hier werden Strategien gegen das ständige Aufschieben vorgestellt.



Foto: Adobe Stock/stockpics

In der ersten Doppelstunde erkunden die Schülerinnen und Schüler, inwiefern sie bestimmte Tätigkeiten planmäßig rational verschieben oder eher zu problematischem Aufschiebeverhalten neigen. Voraussichtlich wird ein Teil der Klasse eher wenig Prokrastination aufweisen, aber auch diese Schülerinnen und Schüler werden daran interessiert sein, solche Probleme noch besser in den Griff zu bekommen. Andere werden vermutlich ein größeres Problem in diesem Bereich haben. Im Rahmen dieser Unterrichtseinheit können Jugendliche mit massiver, psychologisch auffälliger Prokrastination natürlich nicht geheilt werden – falls Sie das Gefühl haben, dass einzelne Kinder oder Jugendliche zu dieser Gruppe gehören, sollten Sie ein Gespräch mit den Eltern führen und gegebenenfalls externe Expertinnen oder Experten (z. B. schulpsychologischer Dienst, Lerntherapiepraxen) zurate ziehen.

Was ist Prokrastination?

Gängige Theorien der Prokrastination¹ definieren sie als lang anhaltendes, regelmäßiges Aufschiebeverhalten, obwohl ausreichend Gelegenheit zur Bearbeitung bestünde. Aus diesem Verhalten ergeben sich deutlich erkennbare Nachteile, die auch zu gewissem Leidensdruck führen.

Prokrastination ist ein weitverbreitetes Problem und kann zu enormen Beeinträchtigungen führen: sowohl was reduzierte Leistungen in Schule und Beruf angeht als auch was das subjektive psychische Leiden betrifft. Dies ist ein wichtiges Kriterium in der Abgrenzung zu „normalem“ Aufschieben, das nicht mit psychischem Belastungsempfinden einhergeht: zum Beispiel die bewusste Entscheidung, eine Aufgabe erst am nächsten Tag zu erledigen, weil dann neue Informationen vorliegen werden. Zur ausgeprägten Prokrastination gehört zudem das Kriterium der Regelmäßigkeit – nur wenn immer wieder wichtige Aufgaben aufgeschoben werden, handelt es sich um eine behandlungsbedürftige Prokrastination.

¹ Z. B. Ferrari, J. R. & Pychyl, T. (Eds.) (2000). *Procrastination: Current issues and new directions*. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(5). / Höcker, A., Haferkamp, R., Engberding, M. & Rist, F. (2012). *Wirksamkeit von Arbeitszeitrestriktion in der Prokrastinationsbehandlung*. *Verhaltenstherapie*, 22, 9–16. / Steel, P. (2007). *The nature of procrastination*. *Psychological Bulletin*, 133, 65–94.

Typisch für viele (aber nicht alle) Betroffenen ist darüber hinaus, dass statt der eigentlich notwendigen Aufgaben andere Vermeidungstätigkeiten durchgeführt werden (z. B. Putzen).

Durch den Einsatz eines gekürzten psychologischen Fragebogens können die Schülerinnen und Schüler für sich selbst feststellen, wie groß die Problematik bei ihnen ist. Dabei soll einerseits deutlich werden, dass bei allen Menschen die Möglichkeit zu Verbesserungen besteht; gleichzeitig erfahren die Schülerinnen und Schüler, dass es sich um ein weitverbreitetes Verhaltensmuster handelt, mit dem man keine Ausnahme darstellt und für das man sich nicht schämen muss. Diese Erkenntnis wird zudem durch zwei weitere Unterrichtselemente verstärkt: In einem Video erzählen diverse junge Menschen, die aus sozialen Medien bekannt sind, inwiefern sie selbst mit Prokrastination Probleme hatten oder haben. Außerdem startet die Lehrkraft in die Unterrichtseinheit mit einem eigenen persönlichen Beispiel, wodurch ein Vertrauensverhältnis geschaffen und eine positive Fehlerkultur aufgebaut wird.

Abschließend wird ein Lerntagebuch eingeführt, das über den Verlauf von mindestens einer Woche täglich ausgefüllt wird. Die Schülerinnen und Schüler dokumentieren darin ihre alltäglichen Lernerfahrungen und nutzen es darüber hinaus, um ihre eigenen Aufgaben gezielt zu planen und zu reflektieren. Dadurch bauen sie in ihrem Alltag ein stärkeres Bewusstsein für Prokrastination auf und im Optimalfall erkennen sie auch, mit welchen Strategien sie bereits erfolgreich Aufschiebeverhalten vermeiden.

Erfolge feiern

In der zweiten Doppelstunde steht die Motivationstheorie von Eccles und Wigfield² im Fokus. Die Schüler und Schülerinnen entwickeln Strategien, mit denen sie ihre eigene Selbstwirksamkeit erhöhen können. Dazu gehört einerseits, dafür zu sorgen, dass möglichst häufig Erfolge erlebt werden: Ziele werden so gesetzt, dass sie auch tatsächlich erreicht werden. Andererseits ist hier auch sicherzustellen, dass diese Erfolgserlebnisse als solche wahrgenommen und erinnert werden.

- **Selbstbelohnung:** Sich selbst Belohnungen zu versprechen bedingt unser Handeln positiv: Fachleute nennen das eine „positive operante Konditionierung“. Die Methode ist sehr wirksam, vorausgesetzt, wir gönnen uns die bestimmte Belohnung nur, wenn die Aufgabe wirklich erfüllt ist. Welche Belohnung am besten geeignet ist, hängt von der individuellen Persönlichkeit und Situation ab.
- **Erfolge der Vergangenheit erinnern:** Misserfolgsorientierte Menschen neigen dazu, die eigenen Misserfolge als Bestätigung für mangelnde Fähigkeiten wahrzunehmen, während sie Erfolge als Zufall oder Glück abtun. Wenn wir uns unsere Erfolge stattdessen bewusst in Erinnerung rufen und sie als Ergebnis unserer Anstrengung betrachten, steigern wir damit unsere Selbstwirksamkeit.
- **Die 3-Minuten-Methode:** Aufgaben, die wir ungern machen, werden oft verschoben zugunsten von anderen Tätigkeiten, die uns in dem Moment angenehmer sind („Prokrastination“). Problematisch wird dieses Verhalten vor allem dann, wenn das Aufschieben durch starke Schuldgefühle begleitet wird und es im Umfeld dadurch zu Konflikten kommt. Mit der 3-Minuten-Methode wird Prokrastination reduziert, indem die Anfangshürde überwunden wird: Sich drei Minuten mit der Aufgabe zu beschäftigen, ist ein so leichtes Ziel, dass es in fast jeder Situation erreichbar ist.

² Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). *Motivational beliefs, values, and goals. Annual review of psychology, 53(1), 109–132.*

- **Klein anfangen:** Die Denk- und Wahrnehmungsstrategie, große Aufgaben in viele kleine Teilaufgaben zu unterteilen, ist ebenfalls eine Methode, um Prokrastination zu reduzieren.
- **Zeitreise:** Die WOOP-Methode von Oettingen und Gollwitzer ist eine empirisch gut untersuchte Technik, um eigene Ziele zu erreichen. Die positiven Emotionen, die mit der erwünschten Zielerreichung einhergehen, werden den negativen Emotionen, die mit den aktuellen Hindernissen verbunden sind, gegenübergestellt. Diese Spannung wird durch einen konkreten Verhaltensplan aufgelöst: Ein Wenn-dann-Satz hilft die Hürden zu überwinden, indem schon vorab die Verhaltensweise festgelegt wurde, mit der die Hürde übersprungen werden kann.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Besser lernen: Wege aus der Aufschiebfalle, Juli 2023
Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin
Chefredaktion: Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin
Redaktion: Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de
E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de
Text: Dr. Henrik Bellhäuser, Mainz

Internet-
hinweisArbeits-
blätterArbeits-
auftrag

Präsentation



Video

Didaktisch-
methodischer
HinweisLehr-
materialienDistanz-
unterricht