

Informationen zu Prokrastination / Aufschiebeverhalten

Universität Tübingen, Institut für klinische Psychologie: Download unter folgendem Link, Zugriff am 09.04.2008
<http://www.uni-tuebingen.de/psychologie/abtkpps/pokrast.doc>

Was heißt „Prokrastination“? Es ist eine Bezeichnung für das Verhalten von Menschen, regelmäßig das Erledigen ihnen wichtiger Dinge hinaus zu schieben. Daher kann man es auf deutsch auch „Aufschiebeverhalten“ nennen. Das Verb „procrastinare“ - bedeutet, *schieben von Gestern auf* - ist von den Römern und Griechen gebraucht worden, um Weißung und Kontrolle gegen die Impulsivität auszuzeichnen (Ferrari et al., 1995), Im Laufe der Zeit und der Werturteile der Industriegesellschaft wurde daraus heute ein als unerwünscht und störend angesehenes Verhalten. Das Aufschiebeverhalten ist der absichtlich verspätete Anfang oder das absichtlich verspätete Beenden (Liegenlassen) einer wichtigen Aufgabe.

70% der Studenten in der Welt erfahren Procrastination im Studium!!

Die Prävalenz des Aufschiebeverhaltens wird durch Forschung in den USA und Kanada geschätzt. Dort fand man heraus, dass 20% der Bevölkerung glauben, dass die Procrastination ein wichtiges Problem darstellt. Dieses Problem verursacht Behinderungsgefühle und Unzufriedenheit. Im akademischen Bereich steigt dieser Prozentsatz bis auf 70%. Seit einigen Jahren (beginnend ab 1970) steigt die Prävalenz, d.h. jedes Jahr ist der Anteil an Procrastination höher. Jassen und Carton (1999) fanden heraus, dass ältere Studenten mehr prokrastinieren, als jüngere. Aus Procrastination folgen weitere Probleme und Schwierigkeiten. Studenten haben Angst vor Prüfungen, sie zeigen Resignation und Depressivität, einen niedrigen Selbstbewusstsein, fühlen sich soziale inkompetent und schaffen die Abgabefristen kaum oder nur mit extremer Mühe.

„Ab nächstes Semester werde ich jedem Tag lernen...“

Regelmäßig lernen und nicht erst kurz vor den Klausuren
Hausaufgaben schon vor der Deadline abgeben,
regelmäßig Sport treiben,
unerledigte Haushaltspflichten in der WG
die „To-do“ Listen werden immer länger und stellen ein ewiges Problem dar.
„Aber... ab Morgen, ja, sicher! Ab Morgen werde ich anfangen...“

Aufschiebeverhalten ist eng mit negativen Gefühlen gekoppelt und korreliert mit Misserfolg. Die Tendenz wird zum Teufelskreis. Das Aufschiebeverhalten hilft kurzfristig gegen die Angst und den Druck, doch wird dadurch das Problem nur größer. Erfolgserlebnisse werden weniger und langfristig steigert sich die Angst zu einem generellen Zweifel an den eigenen Fähigkeiten. Es gibt Studien die zeigen, dass das häufig anzutreffende Schamgefühl bei Procrastination mit Sozialperfektionismus zu tun hat. Menschen zeigen lieber Aufschiebeverhalten als ein mögliches negatives Bild abzugeben.

Schritte der Hikikomori

Als **Hikikomori** werden in Japan Menschen bezeichnet, die sich freiwillig in ihrer Wohnung über Monate oder sogar Jahre einschließen und den Kontakt zur Gesellschaft auf ein Minimum reduzieren. Diese Menschen fühlen sich von den Erwartungen der Familien und Gesellschaft überfordert. Hikikomori ist eine extreme Form des Aufschiebens und der Prokrastination. Diese Menschen schieben ihr ganzes Leben auf. Wer prokrastiniert hat ein Problem, das er gerne ändern möchte, doch nicht weiß wie.

Morgen. Versprochen!

VON SIGRID NEUDECKER © ZEIT Wissen 03/2006
Download unter folgendem Link, Zugriff 8.4.2008:
<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2006/03/Aufschieberitis.xml>

Beschlossen, eine Geschichte über das Thema Aufschieberitis zu schreiben: Irgendwann Mitte 2003. Bücher zum Thema bestellt: Anfang 2004. Diese Bücher erstmals aus der Verpackung genommen: Vor fünf Wochen. Sich vor unangenehmen Dingen zu drücken ist ganz natürlich - oder eine ernste Störung.

Willkommen in der großen Familie der Aufschieber! Ich bin eine von ihnen, ein mittelschwerer Fall, nach allem, was ich bislang darüber in Erfahrung bringen konnte. Ich gehöre nicht zu den harmlosen »Morgen räume ich endlich den Keller auf«-Aufschiebern, aber auch nicht zu den schweren Fällen, die überhaupt nichts mehr auf die Reihe kriegen, mit 35 noch immer dasselbe Studium verfolgen, aber seit Jahren keinen Schein mehr gemacht haben. Ich gebe meine Texte zu spät ab, bezahle seit 14 Monaten ein Fitness-Studio, ohne einmal trainiert zu haben, schreibe meine Rechnungen immer erst nach Monaten und schaffe es seit drei Jahren nicht, meine Steuererklärung zu machen.

Chronische Aufschieber strotzen vor guten Vorsätzen. Ich nehme mir seit drei Jahren vor, meine Steuer zu machen. Jedes Wochenende. Stattdessen putze ich Fenster, wische Böden, sortiere alte Kleidung aus und sortiere Zahnstocher nach Länge. Lauter Ersatztätigkeiten, die ich nie gemacht hätte, stünden sie »offiziell« auf meiner To-do-Liste, die mir aber das Gefühl geben, ja doch »etwas Sinnvolles« getan zu haben. Die Steuer kann ich dann ja nächstes Wochenende machen, aber dann ganz bestimmt.

Es ist nicht so, dass sich Aufschieber nicht vor Konsequenzen fürchten würden. Ich habe schon zweimal draufgezahlt, weil das Finanzamt meine Steuer geschätzt hat. Darauf bin ich nicht stolz, und es ist auch nicht lustig. Aber sowie ich das Geld überwiesen hatte, war sofort das Gefühl da: Fürs Erste bist du aus dem Schneider. Und der riesige Stapel mit unsortierten Belegen wanderte an den äußersten Rand des Schreibtischs. Mir wurde von einem ehemaligen Chef auch schon eine Gehaltskürzung angedroht, wenn ich nicht pünktlicher abgab. Worauf ich gekündigt habe. (In Wirklichkeit wollte er ohnehin nur Geld sparen.)

Aufschieber haben immer Gründe, warum nicht. Sie sind talentierte Ausredenerfinder, Selbstbetrüger und nie schuld. Ich bin im Verkehr stecken geblieben, ein Anruf in letzter Sekunde hat mich aufgehalten, mein Schreibtisch musste erst freigeräumt werden, die Zahnstocher waren noch nicht sortiert. Aufschieber leiden unter ihrem Verhalten. Ich beobachte mich selbst und frage mich, ob ich noch ganz dicht bin. Und was mich davon abhält, mich einfach einen Abend lang an den Schreibtisch zu setzen und den ganzen Kram zu erledigen.

»Einem chronischen Aufschieber zu sagen: ›Tu's einfach!«, ist so, wie einem Depressiven zu sagen, er solle doch einfach mal fröhlich sein«, sagt Joe Ferrari, Psychologe an der DePaul-University in Chicago. »Was diese Leute brauchen, ist eine Verhaltenstherapie.« Ferrari ist einer der Vorreiter bei der Erforschung von Prokrastination, wie Aufschieberverhalten wissenschaftlich heißt (pro - für, cras - morgen). Das Forschungsgebiet ist relativ jung, seit Mitte der achtziger Jahre kümmert sich die Wissenschaft um uns. Doch ihre erste Erkenntnis ist schon einmal eine der wichtigsten: Chronische Prokrastination, also das gewohnheitsmäßige Aufschieben einer Tätigkeit, die erledigt werden muss, ist nicht etwa eine schlechte Angewohnheit, die man mit strenger Hand und einer ordentlichen Kopfwäsche einfach abstellt. Sie hat auch nichts mit mangelndem Zeitmanagement zu tun, sondern ist eine handfeste Arbeitsstörung. Was den chronischen Aufschieber freilich prompt dazu bringt, zu sagen: »Ich habe eine Störung! Ich kann gar nicht anders!«, die Hände in den Schoß zu legen und jeden Experten nach einem Attest fürs Finanzamt zu fragen.

Das Thema Prokrastination wird vor allem im akademischen Bereich erforscht. Studenten, frisch von der Schule ins Uni-Leben geworfen, haben am häufigsten Schwierigkeiten damit, sich selbst zu organisieren (oder zu regulieren, wie es korrekt heißt). Ihnen drohen aber auch ständig Konsequenzen, wenn sie zu spät beginnen, für Prüfungen zu lernen, oder Semesterarbeiten nicht rechtzeitig abgeben.

Bislang wurden zwei grundlegende Aufschiebe-Typen identifiziert:

- *Der arousal procrastinator* (etwa: Erregungsaufschieber) behauptet von sich, erst im letzten Moment kreativ sein zu können. Er genießt den Rausch, in den er kurz vor (oder nach) der Deadline gerät, und schwört Stein und Bein, dass er zwei Wochen früher keinen sinnvollen Gedanken hätte fassen können. (Anmerkung: Der Text, den Sie gerade lesen, entsteht einen Tag bevor das Heft in Druck geht.) Hans-Werner Rückert, der das Buch *Schluss mit dem ewigen Aufschieben* (Campus Verlag) geschrieben hat und die psychologische Beratungsstelle für Studierende an der FU Berlin leitet, erkennt darin das Prinzip der Autosuggestion: »Wenn man sich das oft genug gesagt hat, gibt es Gehirnprozesse, die dafür sorgen, dass einem zwei Wochen vorher tatsächlich kein vernünftiger Satz einfällt. Die Qualität geplanter Arbeit ist - zumindest im akademischen Bereich - höher. Aber wir glauben es nicht. Weil uns nach diesen Druckphasen das Adrenalin aus den Ohren läuft, haben wir ein Hochgefühl, das nur durch diese gehäufte Arbeit zu kriegen ist.«
- *Der avoidance procrastinator* (etwa: Vermeidungsaufschieber) drückt sich nicht nur vor Unangenehmem, sondern auch vor allen Aufgaben, deren Ergebnis ihm oder seiner Umgebung minderwertig erscheinen könnte. Mit dem verspäteten Arbeitsbeginn spannt er sich ein Sicherheitsnetz - für alle Fälle. »Er zieht es vor, dass die anderen glauben, es habe ihm an Anstrengung gemangelt statt an Fähigkeit«, sagt Joe Ferrari. »Es wirkt weniger negativ, sich zu wenig angestrengt zu haben. Wenn die Fähigkeiten nicht ausreichen, ist es egal, wie sehr man sich bemüht - man würde es nie schaffen. So kann man sagen: ›Ich hätte das gekonnt - ich hatte nur zu wenig Zeit! Ich war nicht schuld.«

Unangenehme Erkenntnis: Es gibt immer einen Grund fürs Aufschieben. Auch wenn man den vielleicht gar nicht wissen will.

»Aufschieben«, sagt Hans-Werner Rückert, »spielt bei vielen Problemen eine Rolle, die Leute in Therapie gehen lassen: aufgeschobene Partnerschaftskonflikte, Trennungen. Es gibt auch eine nennenswerte Anzahl von Menschen, die Arztbesuche rausschieben. Viele Menschen verachten sich sehr dafür, dass sie sich immer wieder vornehmen, etwas zu tun, und es dann doch wieder hinausschieben.«

Aufschieber haben Schwierigkeiten, ihre Aufgaben zu priorisieren. Einem langfristigen Projekt, bei dem die Belohnung (der Abschluss) noch in weiter Ferne liegt, lassen sie gern eine kurzfristige Aufgabe dazwischen kommen, deren erfolgreicher Abschluss viel schneller zu einem Erfolgserlebnis führt. Bei ihnen ist die Fähigkeit, beide Projekte objektiv zu vergleichen, irgendwann verschütt gegangen, weshalb sie die Wertigkeit von Aufgaben, die noch in ferner Zukunft liegen, viel geringer schätzen, als das »normale« Menschen tun würden.

In einer Studie, die Joe Ferrari vergangenen Juli in London beim alle zwei Jahre veranstalteten International Meeting on the Study of Procrastination präsentierte, wurde der Anteil der chronischen Aufschieber an der Bevölkerung auf rund 20 Prozent beziffert, und zwar unabhängig von der Nationalität. Die Erhebung wurde in den USA, Großbritannien, Spanien, Venezuela, Peru und Australien durchgeführt und kam überall fast zum gleichen Ergebnis. So hoch schätzt Ferrari demnach auch den Anteil in Deutschland. Es stellte sich auch heraus, dass die beiden Aufschieber-Gruppen annähernd gleich groß sind: 13,5 Prozent zählten sich zu den Erregungsaufschiebern, 14,6 Prozent zu den Vermeidern (manche sind beides), Männer verschieben ebenso gern wie Frauen.

Über die Gründe, warum man zu einem Prokrastinator wird, herrschen unter den Experten noch unterschiedliche Ansichten. Für Joe Ferrari liegt die Ursache ganz klassisch im Elternhaus: »Wenn Sie kalte, fordernde Eltern haben, haben Sie keine andere Möglichkeit, zu rebellieren, als Sachen einfach nicht zu tun.« Dem Urteil eines besonders strengen Vaters entziehe man sich am besten, indem man die Aufgaben liegen lässt - und ihm so keine Grundlage für eine Beurteilung liefert.

Fred Rist, Leiter der Psychotherapie-Ambulanz an der Universität Münster, meint jedoch: »Die Theorie mit dem strengen Elternhaus ist nur sehr schwach gestützt. Das ist einer unter vielen Einflussfaktoren und trifft vielleicht für zehn Prozent zu. Man kann nicht so ohne weiteres eine einheitliche Theorie darunter legen. Der richtige Ansatzpunkt ist: Warum werden mir andere Tätigkeiten wichtiger? Dafür gibt es die unterschiedlichsten Gründe.«

Rist und seine Kollegin Margarita Engberding arbeiten seit über zwei Jahren intensiver am Thema Prokrastination. Sie hören sich gemeinsam mit ihrer Studentin Julia Patzelt meine unendliche Steuer-Geschichte an, lächeln wissend und sagen hin und wieder Sachen wie: »Ihr Ärger über sich selbst hat ja auch eine Funktion: Er bestraft Sie. Sie haben also dafür gelitten, dass Sie es nicht gemacht haben, insofern ist wieder Gerechtigkeit hergestellt.« Oder: »Sie lassen die Möglichkeiten, etwas anderes zu tun, viel stärker zu. Ihr Vorhaben, an der Steuer zu arbeiten, ist überhaupt nicht gegen andere Absichten abgeschirmt.« Die Absicht, kurz noch die E-Mails zu checken, zum Beispiel. Fred Rist ruft seine nur noch einmal pro Tag ab. Und ich hatte auf Lobeshymnen gewartet, als ich mein Programm von »minütlich« auf »alle vier Minuten abfragen« umstellte! (Im Moment läuft mein Mail-Programm übrigens überhaupt nicht! Ich fürchte die ersten kalten Schweißausbrüche.)

Und dann sagt Margarita Engberding den wunderbaren Satz: »Wenn es um unangenehme Tätigkeiten geht, ist es natürlicher aufzuschieben. Warum sollten Kinder bei den Hausaufgaben sitzen? Es gibt auch keinen Grund, wieso Sie an Ihrer Steuererklärung sitzen sollten. Es ist nicht angeboren, und es ist keine sich natürlich verstärkende Tätigkeit. Deshalb haben viele andere Dinge eine größere Chance.«

Im Prinzip ist also jeder Mensch ein geborener Aufschieber! Es kommt nur auf die Schmerzgrenze an. »Wir nennen das den avoidance-avoidance-Konflikt«, erklärt Rist. »Einerseits wollen Sie die unangenehme Arbeit vermeiden, andererseits aber auch die unangenehmen Folgen. Je näher die Deadline kommt, desto mehr antizipieren Sie die negativen Konsequenzen, wenn Sie sie nicht einhalten. Das eine Unangenehme überwiegt das andere.«

In Münster werden gerade drei Module getestet, die prokrastinierenden Studenten helfen sollen: »Pünktlich anfangen«, »Realistisch planen« und die Methode der »Lernrestriktion«. »In zwei von fünf Sitzungen wird nur daran gearbeitet, wie man sich einen ganz konkreten Zeitpunkt setzt und ob man es tatsächlich geschafft hat, genau zu diesem Zeitpunkt zu beginnen«, erklärt Engberding. »Realistisch planen« zielt auf die Selbstüberschätzung ab. Viele glauben, man könnte Dinge in viel kürzerer Zeit schaffen.« (Wenige Minuten zuvor hatte ich im Brustton der Überzeugung versichert, ich könne ein komplettes Steuerjahr locker in drei oder vier Stunden abarbeiten.)

Bei der Lernrestriktion wird den Studenten ein bestimmtes, zunächst eher kurzes Lernfenster zugestanden. Zu Beginn liegt es bei mindestens 20 Minuten pro Tag. Davor und danach gilt ein striktes Lernverbot. Nur wenn sie dieses Fenster eingehalten haben, dürfen sie am nächsten Tag etwas länger arbeiten. »Man denkt beim Aufschieben ja immer, dass man es auch später noch machen kann«, sagt Engberding, »und verdirbt sich damit eigentlich auch die Zeit. Wir wollten schauen, wie weit sich dadurch die motivationale Dynamik etwas mehr verstärkt.«

Karotte vor der Nase statt Peitsche am Hintern. Hatte nicht auch ein Kollege mit Hang zu technischen Spielereien erzählt, er versüße sich die Buchhaltungsarbeit, indem er sie mit der neuesten Software erledige?

Vielleicht verschafft mir ja ein Gang in die Höhle des Löwen endlich den nötigen Druck, um die Steuersache zu erledigen. Dieter Hantzsch, der Vorsteher meines Finanzamts, zeigt sich verständnisvoll: »Wenn man seine Steuer macht, wird einem ja auch vor Augen geführt: Wie viel ist meine Tätigkeit wert? Vielleicht kommen dann ja auch Wertschätzungsfragen dazu.« Es stellt sich heraus, dass ich in guter Gesellschaft bin: Bis zum ersten Abgabetermin (für alle, die keinen Steuerberater haben) am 31. Mai hatten im vergangenen Jahr gerade mal 22 Prozent der Hamburger Gewerbetreibenden und Selbstständigen ihre Einkommensteuererklärung abgegeben. Zum zweiten Abgabetermin am 30. September (für alle »steuerlich Beratenen«) waren es 2005 immer noch erst 44 Prozent. In den anderen Bundesländern liegen diese Zahlen höchstens 5 bis 10 Prozent darüber. Anreize, pünktlich abzugeben, gibt es wieder nur in Peitschenform. »Es gilt der wilhelminische Grundsatz«, erklärt Hantzsch, »wer die Fristen einhält, wird nicht bestraft. Das ist vielleicht heutzutage, wo der Kunde üblicherweise für Wohlverhalten belohnt wird, überprüfungsbedürftig, aber so ist es.« Dabei sind die Fristen tatsächlich durchaus gnädig. Fünf volle Monate, um ein paar Belege zusammenzusuchen? Was ist daran so schwierig? »Es kann ja geradezu ein lustvolles Sammeln werden«, lockt der Vorsteher, »wenn Sie daran denken, dass Sie mit diesen Ausgaben Ihre Steuerlast mindern können. Sie sollten mal ausprobieren, wie Sie sich fühlen, wenn Sie mal alles abgeschlossen haben! Steuererklärung als Wellness-Programm!«

»Gerade bei der Steuer kommen ein paar Faktoren zusammen, die das Aufschieben massiv vorantreiben«, sagt Hans-Werner Rückert. »Intelligente Menschen neigen dazu, renitent zu werden, wenn man ihnen mit Forderungen und Strafandrohungen kommt. Das heißt in der Psychologie Reaktanz und bedeutet, dass man sich gegen die Einschränkung der subjektiven Freiheiten wehrt. Aber ich kenne auch viele Leute, die vom Fiskus was zurückkriegten und ihre Erklärung trotzdem vor sich herschieben.«

Sollte die Finanzbehörde also strenger mit Leuten wie mir umgehen? Keine Nachfristen gewähren, uns Deadline-Junkies die Knarre vor die Nase halten? Wenn es nach Joe Ferrari ginge, dann ja. »Meine italienische Großmutter pflegte zu sagen: Manche Menschen verlassen den Strand erst, wenn ihnen das Wasser bereits an den Hintern klatscht. Und was tun wir? Wir helfen ihnen und verrücken das Handtuch für sie. Das bedeutet, dass wir es vielen erst ermöglichen zu prokrastinieren. Wir lassen sie davonkommen.« In vielen Ländern sei Aufschieben geradezu ein Kavaliärsdelikt, sogar seine Studenten fragten immer wieder nach dem »wirklichen Abgabetermin. Nein, dem wirklich echten.« Das System der Belohnung, in der Psychologie ein wichtiges Element zur positiven Verstärkung, würde viel besser funktionieren. »Wir bestrafen die, die zu spät sind. Wir geben dem frühen Vogel zu selten seinen Wurm.« Fred Rist stimmt Ferrari zu: »Erinnern Sie sich, welche Erleichterung Sie verspürt haben, als Sie erfuhren, dass es doch noch eine Möglichkeit gibt, die Steuer nachzureichen? Man wird dafür belohnt, dass man versucht aufzuschieben!«

Den genialen Aufschieber, der im letzten Moment ja dann doch noch alles schafft, umgeben auch immer noch bewundernde Legenden: »Diese Kriegsberichte von der Front intellektueller Arbeit, dass man nach drei durchgearbeiteten Nächten schweißüberströmt das Manuskript in den Briefkasten geschmissen hat, hören die Studierenden ja auch heute noch von Hochschullehrern«, sagt Hans-Werner Rückert. »Vor allem in den Geistes- und Naturwissenschaften war man doch gar kein richtiger Mensch, wenn man nicht einen Berg hatte, den man vor sich herschob.«

Ab einem gewissen Stadium darf Prokrastination nicht unterschätzt werden. »Unsere Untersuchung hat ergeben: Mit hohem Prokrastinationskurs geht depressive Verstimmung einher«, sagt Fred Rist. »Wer die Regelstudienzeit hinter sich hat und auch noch prokrastiniert, ist in aller Regel depressiv. Ich denke schon, dass man das als eigenständige Störung ernst nehmen muss.«

So weit soll es nicht kommen. Zu all meinen guten Vorsätzen kommen hiermit einige neue, konkrete dazu:

- Große Projekte in kleine, überschaubare Happen unterteilen. Nicht »die Steuer« machen, sondern »Einnahmen 2005«.
- Eine To-do-Liste zu erstellen ist noch nicht die wirkliche Arbeit und bedeutet nicht, dass man für den Rest des Tages keinen Finger mehr rühren muss. Gleiches gilt für den leer geräumten Schreibtisch.
- Alles dauert immer länger, als du glaubst!
- Es gibt ein Leben ohne E-Mail!
- Lege einen fixen Anfangszeitpunkt fest!
- Suche dir einen Raum, in dem du ungestört arbeiten kannst.
- Fang einfach in der Mitte an, wenn es mit dem Anfang nicht klappt.

Und da in allem Schlechten auch etwas Gutes steckt, hat mir Fred Rist vor wenigen Tagen noch eine aktuelle Studie geschickt: Rethinking Procrastination: Positive Effects of »Active« Procrastination Behavior on Attitudes and Performance (»Prokrastination neu betrachten: Positive Effekte »aktiven« Prokrastinationsverhaltens auf Einstellungen und Leistung«). Wenige Wochen zuvor war ich gemäß seiner Analyse noch eine »strenge Prokrastinatorin«, die sich nicht erlaubt, statt der Steuer lieber eine DVD zu gucken, sondern lieber putzt und schrubbt. »Das bringt Ihnen Ihr inneres Gleichgewicht«, kommentierte Margarita Engberding damals, und ich meinte, einen ironischen Unterton in ihrer Stimme gehört zu haben. Laut der neuen Studie, die 2005 im Journal of Social Psychology erschien, gibt es sehr wohl auch gute Seiten an uns. »Aktive Prokrastinatoren schieben genauso stark auf wie passive Prokrastinatoren«, schreiben Angela Hsin Chun Chu von der Columbia University in New York und Jin Nam Choi von der McGill University in Montreal. Aber: »Wenn etwas Unerwartetes auftaucht, wechseln sie die Gangart und kümmern sich um die neuen Aufgaben, die ihnen dringender erscheinen. Aktive Prokrastination könnte sogar von Vorteil, wenn nicht gar notwendig sein, wenn jemand in einer nicht vorausplanbaren, sich schnell verändernden Umgebung arbeitet. Hier könnten aktive Prokrastinatoren sogar effizienter als andere arbeiten, weil sie nicht stur ihren vorher festgelegten Plan weiterverfolgen, sondern spontan auf unerwartete Ereignisse reagieren können.«

Epilog: Ich wollte hier auch noch das Gefühl beschreiben, wie es ist, endlich alle Unterlagen beim Steuerberater abgegeben zu haben. Es hat leider nicht mehr ganz funktioniert. Ich wollte wirklich, aber man kommt ja zu nichts. Doch sobald ich hier den letzten Punkt getippt habe, setze ich mich dran! Versprochen!

Links zum Thema

WIKIPEDIA-Seite zum Thema

<http://de.wikipedia.org/wiki/Aufschieben>

Test zur Aufschiebeverhalten

<http://www.evot.de/cgi-bin/evote2/stest.cgi?name=fb77>

Procrastination Research Group University of Ottawa, Canada, Dpt. of Psychology

<http://http-server.carleton.ca/~tpsych/>

Merlin Mann hat sein Aufschiebeverhalten in den Griff bekommen und zeigt, wie es geht.

<http://www.43folders.com/2005/09/08/kick-procrastinations-ass-run-a-dash/>

Private Webseite von Bernhard Bychan zum Thema Procrastination

<http://www.bychan.de/procrastination/>

Prokrastination

Klein, Bernd (2007). Prokrastination. Quelle:
<http://www.prokrastination.net/umfrage/grundlagen.php>,
Zugriff am 8.4.2008

„Morgen, morgen, nur nicht heute sagen alle faulen Leute“

Definition, Abgrenzung und Klassifikation der Prokrastination

Faulheit oder Krankheit

Bevor wir uns mit der Frage befassen können, ob es sich bei der Prokrastination einfach nur um Faulheit oder um eine zu behandelnde bzw. behandelbare Krankheit handelt, müssen wir uns ein wenig mit der Definition der Faulheit in verschiedenen Disziplinen beschäftigen.

Faulheit ist im ursprünglichen Sinne des Wortes ein sehr harter Begriff. Der Wortursprung von *faul* liegt im gotischen *fuls* und bedeutete "stinkend, modrig". Damit bezeichnete man also ursprünglich den Zustand von faulem Obst und Gemüse oder ganz allgemein verrottender Pflanzen und verwesender Tiere.

Erst später bezeichnet das Adjektiv *faul* auch den Zustand der Trägheit und des Beharrungsvermögens im Nichtstun.

In der christlichen Lehre zählt die Faulheit (*Acedia*) zwar nicht, wie es häufig behauptet wird, zu den Todsünden, aber sie wird zu den Hauptlastern (*Lastern*) gezählt. Laster sind Charaktereigenschaften, die zwar in ihrem Wesen nach selbst keine Sünden sind, aber sehr wohl zu Sünden und Todsünden führen können. Man versteht darunter auch die Trägheit des Herzens oder des Geistes.

Die Bezeichnung Trägheit führt einen nahezu automatisch zu dem physikalischen Definition von Trägheit. In der Physik versteht man unter Trägheit die Eigenschaft jeder Masse ihren Bewegungszustand so lange beizubehalten bis eine äußere Kraft einwirkt, die diesen Zustand ändert. Überträgt man dies nun auf den "Faulen", so heißt dies, dass er ohne eine besondere Zuführung von äußerer Energie nicht aus seinem Bewegungszustand oder besser Stillstand herauskommen kann.

Es gilt zu erkennen, welche Kraft den Prokrastinator in seinem stabilen Gleichgewicht des Nichtstun hält, denn nur durch Anwendung der entsprechenden Gegenkraft kann man ihn aus seiner Blockade befreien.

Die möglichen negativen Kräfte wurden bereits an anderen Stellen beschrieben: z.B. übermächtige Elternfigur (Vater oder Mutter), Vorbild, welches durch trotz perfektem Fleißes eine negative Persönlichkeit bildet, Vater, der sich nicht um Frau und Kinder kümmert, aber ansonsten "perfekt funktioniert" usw.

In der Medizin bevorzugt man heute den Begriff *Störung* statt *Krankheit*, da er wertneutral ist. So definiert sich die *Krankheit* als eine körperliche oder psychische Störung, die sich durch erkennbare Symptome zeigt. Symptome, die das Wohlbefinden und/oder die Leistungsfähigkeit einer Person (Lebewesen) beeinträchtigen. Nach Schmidt und Unsicker (2003) versteht man unter *Krankheit*, das Vorliegen von Symptomen und/oder Befunden, die als Abweichung von einem physiologischen Gleichgewicht oder einer Regelgröße (Norm) interpretiert werden können

und die auf definierte Ursachen innerer oder äußerer Schädigungen zurückgeführt werden können.

"Nach Faulheit folgt Krankheit." sagt ein deutsches Sprichwort und viele Leute setzen Procrastination gleich mit Faulheit. Aber mit Faulheit verbinden die wenigsten eine Krankheit. Viele lehnen es sogar ab das Aufschiebeverhalten als Krankheit zu sehen. Fragt man dann nach den Gründen wird folgendes einem am Aufschiebeverhalten leidenden unterstellt:

- Der Zustand ist selbstverschuldet und
- könnte jeder Zeit aus eigener Kraft beendet werden.

Das diese Punkte gerade in besonders schweren Fällen nur sehr bedingt zutreffen, wird nach der Lektüre unserer Rubriken Ursachen, Definition und Teufelskreis ersichtlicht.

Aber selbst wenn es stimmte, also wenn dieses Verhalten selbstverschuldet und aus eigener Kraft abwendbar wäre, dürfte man die Procrastination dann nicht mehr als Krankheit bezeichnen? Gelten diese Kriterien nicht auch in vielen Fällen für allgemein gültig anerkannte Krankheiten. Man spricht von einer Magen-Darm-Verstimmung, wenn jemand sich der Völlerei oder einem Alkoholexzess hingegeben hat. Diesen Zustand kann man prolongieren durch fortwährendes Fehlverhalten oder schnell beenden durch eine strikte Diät. Oder ein Raucher, der sich schwere körperliche Schäden durch sein Laster zuführt: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-erkrankungen, Durchblutungsstörungen usw.

Man kann folgern, dass es sich bei der Procrastination in bestimmten, vor allem schweren, Fällen zweifelsfrei um eine Krankheit bzw. Störung handelt, denn die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden sind dann erheblich gestört.

Formale Definition der Procrastination

In Websters Wörterbuch findet man unter "procrastination": "The act or habit of procrastinating, or putting off to a future time" (Die Handlung oder die Gewohnheit des Aufschiebens, oder auf einen zukünftigen Zeitpunkt Vertagens.)

Die Handlung oder Gewohnheit bedeutet, dass es sich um einen bewussten aktiven Akt des Verschiebens handelt. Damit sind die Fälle ausgeschlossen, wenn jemand durch äußere Umstände oder höhere Gewalt an der Ausübung einer geplanten Tätigkeit gehindert wird, wie z.B. Verkehrsstau, starke Verspätungen bei öffentlichen Verkehrsmitteln und so weiter. In obiger Definition fehlt jedoch, dass es sich dabei um ein unnötiges und meist irrationales Verschieben handelt. Wenn beispielsweise jemand, der nur noch wenig Zeit für seine Prüfungsvorbereitungen hat, plötzlich unbedingt seine Bücher und CDs sortieren muss oder den Kühlschrank gründlich auswaschen muss. Zusammenfassend könnte man also die Prokrastination so definieren:

Ein häufiges oder gewohnheitsmäßiges Verhalten von Menschen aktiv, unnötig und irrational notwendige - prioritär bezeichnete - Tätigkeiten auf zukünftige Termine, die meist vage und unbestimmt sind (siehe auch Mañana-Prinzip), zu verschieben, statt sie konsequent und pünktlich zu erledigen. Bei diesen Tätigkeiten oder Aufgaben kann es sich sowohl um Dinge handeln, die von außen von ihnen verlangt werden als auch solche, die ihnen selbst wichtig sind. Statt die anstehenden Aufgaben zu erledigen, widmet sich der Prokrastinator Ersatzhandlungen, die häufig weniger wichtig und manchmal auch unsinnig sind.

Eine interessante Definition der Procrastination liefert Eric Hoover in seinem Artikel "Tomorrow, I love Ya!" (The Chronicle of Higher Education, Volume 52, Issue 16, Seite A30):

"Eine Aufgabe auszuwählen, während man gleichzeitig eine andere in Wartestellung bringt, bedeutet Prioritäten setzen. Dies ermöglicht den Menschen eins nach dem anderen die Punkte von der Aufgabenliste zu streichen. Procrastination ist es, wenn man diese Liste ständig umorganisiert, sodass wenig oder überhaupt nichts von ihr erledigt wird." (Choosing to do one task while temporarily putting another on hold is simply setting priorities, which allows people to cross things off their to-do lists one at a time. Procrastination is when one keeps reorganizing

that list so that little or nothing on it gets done.)

Synonyme

Die Prokastination wird meist umgangssprachlich auch als Aufschieberitis oder Aufschieberei bezeichnet. Formaler und passender als Synonyme sind Aufschiebeverhalten, Hinausschieben, Verschieben und Verzögern. In der Wirtschaft wird, wenn es sich um Kredite handelt, das Aufschieben auch als Prolongation bezeichnet. Die deutsche Sprache ist gespickt mit Redewendungen, die dieses Verhalten beschreiben: "Etwas auf die lange Bank schieben", "vor sich herschieben", "auf Eis legen" Ein interessantes wenn auch mittlerweile seltener gebrauchtes und altertümlich wirkendes Synonym für den Begriff Aufschiebeverhalten ist Saumseligkeit. Das Wort "Saumseligkeit" oder auch "saumselig" kommt von "säumen" in der Bedeutung aus Trägheit oder Nachlässigkeit die Ausführung einer Sache hinauszögern oder sich sehr viel Zeit mit der Ausführung lassen.

Arten der Procrastination

Es gibt keine typische Procrastination. Letztendlich ist jeder Mensch dazu fähig und betreibt auch aktiv Aufschiebung von Tätigkeiten.

Am besten nähert man sich einer Klassifizierung, indem man sich die beiden Extreme anschaut:

Ein Nichtstuer: Jemand der alles aufschiebt und letztendlich nichts tut. Schulen und Schulungen abbricht und Jobs verliert, weil er nichts tut.

Der Hyperaktive: Er ist immer beschäftigt, gönnt sich keine Pausen, keine Ruhe, aber er macht nicht das, was eigentlich von ihm verlangt wird, oder was noch entscheidender ist: Er macht nicht, dass was er selbst von sich verlangt. Eine solche Person kann recht erfolgreich im Leben erscheinen und es auch sein. Er könnte zum Beispiel Leiter einer großen Firma werden, eine erfolgreiche politische Karriere bestreiten, aber sein ganzes berufliches Schaffen ist letztendlich eine Ablenkung von seinem eigentlichen versteckten und verdrängten Ziel bzw. Zielen.

Mañana-Prinzip

Wörtlich übersetzt bedeutet das spanische Wort mañana zunächst nur "morgen", aber es steht auch gleichzeitig für eine Lebensart oder ein Prinzip. Es ist eine vage und unverbindliche Terminzusage oder besser gesagt eine Vertröstung auf den nächsten übernächsten und möglicherweise gar den Sankt Nimmerleinstag.

Das "mañana" ist also die spanische Entsprechung der Aufschieberei.

Eventualitäts-Mañana-Taktik (Contingency mañana ploy)

Den Begriff Eventualitäts-Mañana-Taktik (EMT) prägte William J. Knaus in seinem 1997 erschienen Buch. Hierbei wird die eigentlich zu erbringende Arbeit oder Leistung von einer anderen Handlung abhängig gemacht.

Beispiele:

Klaus Zauderer hat erkannt, dass es sinnvoll wäre sich um einen neuen Job zu bemühen, aber statt sich zu bewerben, belegt er erst einmal einen Englischkurs bei der Volkshochschule, denn er ist der Meinung, dass seine Englischkenntnisse möglicherweise nicht gut genug sind.

Swen Goethe möchte gerne einen Roman schreiben, aber statt einfach loszulegen, glaubt er, dass er dazu erst einmal ein Germanistikstudium absolvieren muss.

Im Prinzip ist es auch denkbar, dass eine Aktion von einer ganzen Kette von anderen Aktivitäten abhängig gemacht wird.

Vor A erst B, vor B erst C, vor C erst D erledigen usw.

Beispiel: Peter Pan möchte gerne heiraten, aber er will seiner Angebetenen erst einen Antrag machen, wenn sich seine finanzielle Situation verbessert hat. Um diese entscheidend zu verbessern braucht er einen neuen Job. Also muss er warten, bis er einen neuen Job hat und genügend gespart hat. Um einen geeigneten neuen Job zu erhalten muss er aber, - so wie er es sieht, - unbedingt vorher sein Abitur nachmachen. Also: Zuerst Abitur, dann Jobsuche, dann sparen, dann heiraten! Allerdings ist es mehr als fraglich, dass das Objekt seiner Begierde so lange warten wird.

Catch 22 Falle

Auch dieser Begriff geht auf William J. Knaus zurück. Dieses Verhalten oder diese Aufschiebe-Strategie ist ähnlich wie die EMT, allerdings wird hier die Erledigung einer Aufgabe von einer oder mehreren a-priori unerfüllbaren Vorbedingungen abhängig gemacht.

Wenn Klaus Zauderer aus dem oberen Beispiel glaubt, dass er generell sprachunbegabt ist und ihm ein Englischkurs nicht helfen kann, wird er sich nicht zu einem Kurs anmelden. Da dies jedoch seine Vorbedingung für Bewerbungen war, wird er sich nie freiwillig auf eine andere Stelle bewerben.

Der Begriff "Catch 22" stammt von dem sehr erfolgreichen Roman "Catch 22" von Joseph Heller. Ursprünglich erschien dieser Roman in Deutsch mit dem Namen IKS-Haken. Bei diesem Buch handelt es sich um einen Antikriegsroman, in dem Heller die Absurdität von Krieg und militärischen Handels aufdeckt. Die Hauptfigur Captain John Yossarian, der im 2. Weltkrieg als Bombenschütze der US Air Force im Mittelmeer seinen Dienst tut, will endlich nach Hause. Eigentlich sollte er und andere automatisch nach der Sollerfüllung, d.h. einer bestimmten Anzahl von Einsätzen entlassen werden. Aber diese Anzahl wird kontinuierlich erhöht, und bleibt deshalb immer gleich unerreichbar für ihn.

Eine andere Möglichkeit nach Hause zu kommen besteht darin, krank (geisteskrank) geschrieben zu werden: Nur wer geisteskrank ist, kann nach Hause geschickt werden. Wer aber behauptet geisteskrank zu sein und deshalb darauf drängt nach Hause geschickt zu werden, kann nach der militärischen Logik nicht geisteskrank sein. Schließlich kann jemand nicht geisteskrank sein, der sein Leben auf so intelligente Art zu retten versucht.

Ursprung

Eine besonders schöne Formulierung für die im Sprichwort bezeichneten Leute lieferte Peter Ustinov: "Die Menschen, die etwas von heute auf morgen verschieben, sind dieselben, die es bereits von gestern auf heute verschoben haben." Diesen Satz von Ustinov könnte man schon fast als eine informale Definition der Prokrastination auffassen. Der Begriff wurde aus dem Englischen entlehnt und wird dort natürlich mit einem "c" geschrieben, also Procrastination. Ursprünglich stammt das Wort aus dem Lateinischen. Das Verb procrastinare bedeutet etwas vertagen, verschieben (pro- vorwärts, cras - morgen). Aber bereits lange vor den Römern wurden die Menschen vom Aufschiebeverhalten geplagt. So sieht Tim A. Pychyl die Ursprünge in der Steinzeit. Dr. Timothy A. Pychyl, außerordentlicher Professor für Psychologie und Leiter der Prokrastinations Forschungsgruppe der Universität von Carlton (Procrastination Research Group) sagt, dass unsere Gesellschaft auf zukünftige Belohnungen einen Rabatt gewährt. "Es ist eine Reaktion auf aversive Dinge, die eine Bedeutung vermissen lassen und sie geht zurück auf unsere in Höhlen hausenden Vorfahren. Sie brauchten unmittelbare Belohnungen, weil sie wussten, dass sie jeden Augenblick sterben konnten." ("It's a reaction to aversive things that lack meaning and it dates back to our cave-dweller ancestors. They needed instant rewards because they knew they could die any moment.")

Joe Ferrari, Psychologie-Professor an der De Paul University von Chicago geht sogar so weit zu sagen, dass unsere Gesellschaft nicht nur die Prokrastination erlaubt, sondern sogar dazu ermutigt und dieses Verhalten belohnt. Als kleines Beispiel führt er die Schlummertaste an, die seit nunmehr 50 Jahre weltweit in Wecker integriert sind.

Auch wenn die Ursprünge des Aufschiebeverhaltens in den Ursprüngen der Menschheitsgeschichte liegen, geht Ferrari davon aus, dass die Procrastination nicht vererbt ist: "Die Procrastination wird erlernt. Wir haben keine genetische Grundlage und es gibt keine geschlechtsspezifischen Unterschiede, obwohl bei Männern das Phänomen häufiger mit Drogen und Alkohol verknüpft ist, während Frauen zu Angst und Schüchternheit neigen."

Im Deutschen hat die Psychologie für diesen Begriff leider noch keine passende Übersetzung gefunden. Man könnte es als den Akt des Verschiebens, Verschleppens und Auschiebens bezeichnen. Bevor wir zu einer formalen Definition des Begriffes kommen, wollen wir uns noch ein Zitat von Edward Young anschauen, welches einen wesentlichen Aspekt der Procrastination beleuchtet: "Procrastination is the thief of time." (Das Aufschieben ist der Dieb der Zeit.) Das ist ein Gefühl, was wohl von allen geteilt wird, die ernsthaft unter Aufschiebeverhalten leiden: Ständig unnötig Zeit verloren zu haben und dies, wie bei einem Diebstahl, unwiederbringlich. Aber auch die Umkehrung dieser Aussage durch Oscar Wilde hat einen wichtigen Wahrheitsgehalt, auf den wir hier jedoch nicht weiter eingehen wollen: "Pünktlichkeit ist der Dieb der Zeit" ..

Formel Berechnung eines Prokrastinationsmaßes

$$N_i = (E_i \times V_i) / (S_i \times D_i)$$

N_i ist ein Wert der die Nützlichkeit für eine bestimmte Arbeit i bestimmt. Ist der Wert niedrig, je höher der Wert, je höher die Chance, dass die Arbeit i in Angriff genommen wird.

E_i Der Wert für die Erwartung oder die Chance, dass die Arbeit (oder das Ereignis) i überhaupt eintritt.

V_i : steht für den Wert ($V = \text{value}$), der bestimmt, wie lohnend die Arbeit i erscheint.

S_i ein Maß für die Empfindsamkeit der Person gegenüber einer Verzögerung dieser Arbeit. Man kannte diesen Parameter auch als den "Ist-mir-egal"-Faktor bezeichnen. Ein kleiner Wert bedeutet, dass man keine Verzögerung will, ein hoher Wert bedeutet, dass es einem egal ist, ob es klappt oder nicht.

D_i steht für die Zeit, die man warten muss, um die zu erwartenden Belohnung zu erhalten.

Einen hohen Wert für die Nützlichkeit N_i erhält man, wenn der Zähler sehr groß und der Nenner sehr klein wird, d.h. E_i und / oder V_i müssen sehr große werden, während S_i und / oder D_i möglichst klein sein sollten.

E_i steht für die häufig subjektive Einschätzung, wie groß die Chance ist, dass man die Arbeit überhaupt erfolgreich zu enden bringen kann mit den zur Verfügung stehenden Mitteln, die sowohl Begabung als auch äußere Ressourcen einschließen.

Das V_i steht für "lohnend" in einer sehr weiten Bedeutung: Finanzielle Anreize in direkter Form, aber auch in indirekter Form, indem sich nach einer erfolgreichen Verrichtung der Arbeit weitere lukrative Aufträge bieten würden oder dass man sich damit eine bessere Beurteilung und mittelfristig eine Beförderung erhofft.

Geschichte

Wenn man die wissenschaftlichen Veröffentlichungen über Procrastination und vor allem die populärwissenschaftlichen Beiträge über dieses Thema in den Zeitungen und Zeitschriften studiert, stellt sich sehr schnell die Frage, ob es sich bei der Procrastination um ein Phänomen unserer Zeit und möglicherweise auch unseres Kulturkreises handelt. Der Gedanke liegt nahe, dass Menschen in einer Zeit, die von Atomuhren angegeben wird, und in der die Einhaltung von Terminen und Deadlines von ausgefeilten Computerprogrammen unbarmherzig überwacht werden, die Procrastination gewissermaßen als Ventil gefunden haben. Dies Procrastination wäre also aus dem Pünktlichkeitswahn unserer Gesellschaft geboren.

Selbstverständlich gibt es in unserer hochtechnisierten Gesellschaft Zwänge, die es in einfachen vorindustriellen Gesellschaften nicht gab. Die Missachtung von Deadlines können zu hohem wirtschaftlichen Schaden führen, wie man es der deutsche Staat erst kürzlich bei der verspäteten Einführung der LKW-Maut durch Toll Collect gesehen erfahren hatte. In einfachen vorindustriellen Gesellschaften waren die wirtschaftlichen Aktivitäten noch nicht so stark verzahnt, aber dennoch gab es auch schon in der Antike genügend Zwänge. Ein Feldherr musste sich darauf verlassen können, dass bestimmte Teile seiner Armee an bestimmten Orten zur vorgegebenen Zeit erschienen, dass Truppen zu geplanten Zeit ausgehoben und ausgebildet wurden. Farmer mussten sich darauf verlassen, dass Silos zur Ernte fertiggestellt waren, dass die entsprechenden Erntearbeiter eintrafen und so weiter.

Dass schon die Römer darunter litten und es verachteten, kann man unter anderem an dem Cicero-Zitat "Tarditas et procrastinatio odiosa est" (Langsamkeit und Aufschieben ist widerlich!)

Persönlichkeitsbilder von Prokrastinatoren

Der Spaß-Procrastinator

Wohl jeder kennt diesen Typus noch von der Schulzeit. Es gibt keine Klasse oder keine größere Gruppe, in der nicht einer als Spaßmacher oder Clown hervorsticht. Man begegnet ihm auch auf Parties oder Festen. Aber wenn man genau hinschaut erkennt man in vielen Fällen hinter der spaßigen Fassade den Procrastinator. Aus ihren schlimmen Erfahrungen mit der Auschieberei machen Sie unterhaltsame Geschichten für andere. Begebenheiten, in denen sie zu spät zu wichtigen Veranstaltungen gekommen sind, sie betonen wie spaßig oder auch wie peinlich es war, verspätet hereinzuplatzen, wie sie beinahe vergessen hätten zur eigenen Hochzeit oder ähnlichem zu erscheinen, und so weiter. Sie spielen eine Rolle, die ihnen ein gewisses Ansehen unter ihren Freunden sichert, und die Procrastination erscheint plötzlich nicht mehr als Charakterfehler oder Hemmnis sondern es wirkt, als sei es gewissermaßen Teil ihrer schauspielerischen Leistung.

Der soziale Procrastinator

Dieser Typus kümmert und sorgt sich um die Probleme anderer. Er sorgt und kümmert sich um diejenigen, die sich verrannt haben oder nicht mehr weiter kommen. Dadurch fühlen sie sich selbst großartig, und es ist die perfekte Ablenkung von ihrem eigenen zwanghaften Aufschiebeverhalten.

Der Procrastinator als Universalgenie

Sie versuchen das Renaissance-Ideal des Universalgenies zu verkörpern. Wie Leonardo da Vinci (1452-1519), Maler, Bildhauer, Wissenschaftler und Erfinder will auch dieser Typ von Procrastinator in vielen oft völlig unterschiedlichen Gebieten ein Könnler sein. Ein gar Mensch, der ein Alleskönner sein will, was natürlich ein unmöglich zu verwirklichender Anspruch in der heutigen Zeit ist, in der Spezialisierungen dringend notwendig sind. Außerdem ist das allgemeine Wissen zu gewaltig geworden, als dass es einer alleine meistern könnte. So empfindet ein solcher Mensch oft sein ganzes Handeln als ständiges Aufschieben, weil er all seine Ideen natürlich nicht in der ihm gegebenen Zeit verwirklichen kann.

Der Karre-aus-dem-Dreck-Zieher

In kaum einer Firma oder Verwaltung fehlen sie. Sie scheinen Wunder leisten zu können. Schier in den letzten Tagen und Stunden eines Projektes, welches zu scheitern droht, reißen sie dieses wieder aus dem "Graben" durch einen immensen persönlichen Aufwand: Überstunden, Wochenendarbeit usw. Allerdings haben sie mit ihrer Procrastination zu Beginn und in der Mittelphase des Projektes dieses erst in die missliche Lage gebracht!

Prokrastination und Politik

Ein Aspekt der Prokrastination findet sich nur sehr selten in Fachbüchern oder Artikeln über das Aufschiebeverhalten. Das Aufschieben ist nicht nur ein Problem von Individuen, sondern auch Gruppen und Firmen; ja sogar ganze Gesellschaften sind davon befallen. So, wie Krieg die konsequente Verallgemeinerung von Mord und Totschlag auf staatliches Handeln darstellt, so gibt es auch für Menschen in Zusammenschlüssen jeglicher Art eine Form von kollektiver Prokrastination.

So kann es sein, dass dringend notwendige Gesetze nicht oder zu spät verabschiedet werden, dass Firmen es verschlafen, sich neue Märkte zu erschließen oder ihre Produkte den Wünschen der Konsumenten anzupassen, dass Sportvereine es zu lange aufgeschoben haben, sich um ihren oder neuen Nachwuchs zu kümmern. Man braucht nur eine Tageszeitung aufzuschlagen und kann diese Liste mühelos erweitern.

Der wesentliche Unterschied zum individuellen Aufschiebeverhalten besteht jedoch in der Bewertung. Die Entscheidung, wann und ob eine Aktion eines Staates sinnvoll ist, unterliegt in der Regel der politischen Bewertung der einzelnen Parteien und Lobbyisten. Auch wenn Wirtschaftswissenschaftler und sogenannte Wirtschaftsweisen den Eindruck erwecken, dass es sich bei ihren Empfehlungen, oder sollten wir besser Prophezeiungen sagen, um exakte wissenschaftliche Fakten handelt. Ihre Berechnungen sind meistens korrekt, aber die Annahmen, auf die sie ihre Berechnungen aufbauen, fußen auf ihrer politischen Herkunft und sind meist rein willkürlich und dogmatisch. Mathematisch ist es klar: Aus "falsch" folgt alles! Macht man falsche oder unvollständige Angaben, so kann man alles folgern, aber man darf natürlich nicht erwarten, dass die Folgerungen irgendeinen Bezug zur Realität haben. Wenn Sie mehr über den unsachgemäßen und falschen Umgang mit Mathematik und mathematischen Methoden erfahren wollen, empfehlen wir Ihnen die Seite Lügen mit Statistik!

Warnung: Im folgenden verlassen wir nun den wissenschaftlichen Boden und kommen zu subjektiven Bewertungen, die aber deshalb nicht notwendigerweise falsch sein müssen:

Manchmal gibt es auch so etwas wie einen allgemeinen Konsens, wann oder ob etwas dringend notwendig sei. Seit einigen Jahren werden so zum Beispiel in Deutschland und anderen Industrienationen gebetsmühlenartig dringende Reformen unter dem Deckmantel der Globalisierung angemahnt. Man meint damit in erster Linie drastische Kürzung der Löhne, der Rentenleistungen und der Sozialleistungen. Natürlich nur für die Empfänger unterer und mittlerer Einkommen. Wer dies nicht einsieht, ist ein ewig Gestriger und man spricht ihm jeglichen Sachverstand ab. Leute, die im Gegensatz zum Zeitgeist noch Begriffe wie zum Beispiel soziale Gerechtigkeit benutzen, werden als ideologisch verblendet gesehen. Das Zeitalter der Ideologien sei vorbei, postulieren die Dogmatiker des Neoliberalismus.

Einige wahllos ausgesuchte Ausschnitte aus Presseberichten, die das Vorkommen des Begriffes "Aufschieben" im Zusammenspiel mit "Reformen" zeigen. (Wahllos ausgesucht unter verschiedenen Ergebnissen einer Suchmaschine):

... seien daher strukturelle Reformen auf der Ausgaben- wie der Einnahmenseite unumgänglich, welche nach Auffassung des IMF nicht aufgeschoben werden sollten, da ...

"Das darf nicht weiter auf die lange Bank geschoben werden. Meldungen über den vorgezogenen Bundeszuschuss in die gesetzliche Rentenversicherung zeigen, wie dringend eine Anpassung an die aktuellen Gegebenheiten ist", sagte der stellvertretende dbb jugend Vorsitzende Thomas Löwe.

Ein weiteres Aufschieben derartiger Reformen wird sich jedoch weiterhin negativ auf die internationale Leistungs- und Konkurrenzfähigkeit der deutschen Hochschulen auswirken. So wünschenswert und notwendig die Aufstockung von finanziellen und personellen Ressourcen hierbei auch ist, die grundsätzliche Reformnotwendigkeit wird sich darin kaum erschöpfen dürfen.

— Mit dieser kurzfristigen Politik muss endlich Schluss sein —, so van Essen weiter. — Ein

weiteres Aufschieben der überfälligen Reformen kann sich unser Land leider nicht leisten.â€œ
Ein Weg zurück bzw. ein Aufschieben weiterer Reformen sei der falsche Weg, der nur zur Selbst-Lähmung im internationalen Wettbewerb führe.

Um den Einigungsprozeß erfolgreich fortzuführen und Europa wieder zu einem wirtschaftlichen Aufschwung zu verhelfen, seien jedoch besonders Deutschland und Frankreich in die Pflicht genommen, die längst überfällige Reformen nicht länger aufschieben dürften.

Ein Zerreden und Aufschieben der Reformen führt uns nur noch tiefer in die Rezession.

... glaubt man nun durch erneutes Aufschieben von wichtigen Reformen ... die angeschlagene Regierungspartei wieder auf den Pfad der Sieger zurückführen zu können.

Politik will die unpopulären Entscheidungen aufschieben

Ursachen der Procrastination

Bevor man die Procrastination erfolgreich behandeln oder bekämpfen kann, muss man zunächst einmal Ursachenforschung betreiben. Leider gibt es keine generelle Ursache, die in jedem Fall zutrifft. Ebenso wenig wurde bisher ein Gen ausfindig gemacht, welches für die Aufschieberei verantwortlich sein könnte.

Vordergründig werden von Menschen, verschiedene Gründe genannt, weshalb sie bestimmte Arbeiten oder Projekte aufschieben. Einige der am häufigsten angeführten Ursachen:

Idole und abschreckende Beispiele

Wie alle Menschen sind auch chronische Aufschieber geprägt von Vorbildern, die sowohl positiver als auch negativer Natur sein können. Meistens entstammen diese Idole oder Anti-Idole, also abschreckende Beispiele, aus dem engsten Familienkreis, z.B. Vater oder Mutter, können sich aber auch im Freundes- und Bekanntenkreis finden. Ebenso können natürlich auch andere Menschen als abschreckende Beispiele dienen. Zum Beispiel ein Vater, der in seinem Job perfekt funktioniert, nichts unerledigt lässt, was seine Arbeit betrifft, der jedoch im Zwischenmenschlichen versagt, indem er seine Familie gravierend vernachlässigt. Ein Kind, was unter einem solchen "perfekten" Vater groß wird, kann in einem unbewussten Prozess den Schluss ziehen, dass es besser ist nicht so perfekt zu sein und verfällt deshalb dem anderen Extrem, also der Procrastination. In Schule und Studium widmet er sich immer mehr seinen Freunden und Freundinnen als den fachlichen Anforderungen des Studiums. Negativ geprägt von seinem Vater schafft ein solcher Mensch die Ausbildung nur mit Mühe. Auch später im Beruf hat er große Probleme. Er weigert sich Überstunden zu machen und ist immer mit seiner Arbeit im Rückstand, aber im familiären Umfeld funktioniert er perfekt und kümmert sich vorbildlich um seine Familie. Er verhält sich so, wie er es sich immer von seinem Vater gewünscht hätte.

Vier interessante konkrete Beispiele dieser Art aus ihrem Praxisalltag stellen Jane B. Burka und Lenora M. Yuen in ihrem Buch "Procrastination. why you do it, what to do about it." vor (Seite 85):

Ein Mann erinnerte sich daran, dass er von seinem überaus erfolgreichen Vater eingeschüchtert war. Ein Mann der die Armut überwunden hatte und sich zu einem preisgekrönten Wissenschaftler entwickelte. Er arbeitete 24 Stunden am Tag, ohne Unterbrechung, und nutzte sogar die Zeit auf der Toilette um wissenschaftliche Veröffentlichungen zu lesen. Der Vater wird mit den Worten zitiert: "Wenn du nichts Bedeutendes tust, vergeudest du den Platz auf dem du stehst!" Für seinen Sohn war er ein Sinnbild des Erfolgs. Der Sohn glaubte, seinen Vater sogar übertrumpfen zu müssen, und es war wenig verwunderlich, dass er sich aus Angst zu versagen zu einem Procrastinator entwickelte.

Bei einem anderen Beispiel handelt es sich um eine Restaurantleiterin, die aus Angst sich zu sehr von ihrer Familie zu entfernen, nicht traute voll zu entfalten, was sich in Verzögerungen und Verschleppungen der nötigen Arbeiten äußerte. Ihre Mutter, ihre Tanten und ihre Großmut-

ter hatten nichts aus ihrem Leben gemacht, "nur Hausfrauen" und waren in ihren Augen Versager.

Als weiteres eindringliches Beispiel präsentieren Burka und Yuen einen Versicherungsvertreter, der aus Angst so zu enden, wie seine geschiedene Mutter nur jeweils ein oder zwei Tage pro Woche arbeitet, um sich dann für den Rest der Woche auszuruhen. Seine Mutter hatte vier Kinder zu versorgen und benötigte drei verschiedene Jobs, um finanziell über die Runden zu kommen. Sie hatte kaum Zeit für ihre Kinder, und wenn sie bei ihnen war, war sie erschöpft und überarbeitet. Irgendwann war die Anstrengung zu groß und sie erlitt einen Nervenzusammenbruch.

Ein Kind erlebt zwei extreme Lehrerinnen. Eine war überaus effizient. Sie erreichte immer die gesteckten Ziele. Aber sie wurde von dem Kind als humorlos und nicht erreichbar wahrgenommen. Von ihr ging weder Wärme noch Zuneigung aus. Im Gegensatz dazu war eine andere Lehrerin sehr lebensfroh und hatte einen spielerischen Umgang mit den Schülern und Schülerinnen. Aber sie war auch völlig unorgnaisiert und kämpfte immer mit Verspätungen und Verzögerungen. Für das Kind war die zweite Lehrerin diejenige, die es nachzuahmen galt.

Perfektionismus

Perfektionismus kann man als das übersteigerte Bestreben nach Perfektion und Vervollkommnung definieren. Perfektion ist gewöhnlich unerreichbar, denn fast immer findet sich etwas, was hätte besser gemacht werden können. Das weiß natürlich auch der Perfektionist, so dass er Anforderungen in dem Bewusstsein, sie nicht zufriedenstellend, d.h. seinem Perfektionismus entsprechend, erledigen zu können verschleppt. Diese Anforderungen können sowohl von außen, also z.B. vom Chef oder vom Vorgesetzter, als auch von innen, also von der Person selbst, kommen. Aus dem beinahe krankhaften Verlangen immer ihr Bestes geben zu wollen, versagen Perfektionisten leider allzu häufig, d.h. statt einer überdurchschnittlichen Leistung liefern sie mangelhafte Ergebnisse ab, die weit unter ihrer eigenen Leistungsfähigkeit liegen.

Niemand wird als Perfektionist geboren. Die Ursache liegt häufig in früher Kindheit. So können zum Beispiel übersteigerte Erwartungshaltungen von Eltern oder Großeltern in dem Gefühl resultieren, dass man nur geliebt wird, wenn man fehlerlos also perfekt ist.

Im Extremfall kann es sich beim Perfektionismus um eine zwanghafte (anankastische) Störung der Persönlichkeit handeln.

Von Berufs wegen sind Künstler, Spitzensportler, Top-Manager, Wissenschaftler und manche andere Personengruppen durch gesellschaftliche Erwartungen oder Druck der Konsumenten zu ständigen perfekten Leistungen verdammt. "Hochkarätige CD-Musik setzt Musiker und Sänger nach Ansicht von Psychologen und Medizinern immer stärker unter Druck.", schreibt Gottlieb Seelen in der Zeitschrift Psychotherapie (Hi-Fi-Technik setzt Musiker unter Druck, August 2000) und zitiert den Musikphysiologen Prof. Eckart Altenmüller: "Heute haben wir eine selbstmörderische CD-Kultur mit Hang zum irrationalen Perfektionismus". Die neue "perfekte" Technik ist allerdings nur indirekt verantwortlich. Die Technik ermöglicht auch kleinste Feinheiten im Spiel der Künstler zu verfolgen und zu vergleichen. Der Druck zum Perfektionismus geht jedoch in erster Linie von den Kritikern und den Konsumenten der Musik aus.

Aber auch wenn es mit Blick auf obige Gruppen den Anschein hat, führt der Perfektionismus in den meisten Fällen nicht zu überdurchschnittlichen Leistungen, sondern die davon betroffenen Personen neigen zur Procrastination. Das daraus resultierende erhöhte Frustrationspotential führt leider nur allzu häufig zu psychosomatischen Störungen, wie z.B. Migräne, IBS (Irritable Bowel Syndrom, Reizdarm), GERD (Gastroesophageal Reflux Disease, Gastro-Ösophageale Refluxerkrankung), BurnOut.

"Denke daran, dass immer Angst hinter dem Perfektionismus lauert. Stelle dich deinen Ängsten und, indem du dir das Recht einräumst menschlich zu sein, kannst du dich, paradoxerweise, zu einer weitaus glücklicheren und produktiveren Person machen." (Remember that fear always

lurks behind perfectionism. Confronting your fears and allowing yourself the right to be human can, paradoxically, make you a far happier and more productive person.)

David D. Burns, M.D., Autor von "In zehn Tagen das Selbstwertgefühl stärken", Nov. 2005

Hohe Ablenkungsbereitschaft

Eine hohe Bereitschaft zur Ablenkung entspringt in der Mehrzahl der Fälle einer großen wissenschaftlichen Neugierde und Aufgeschlossenheit gegenüber neuen interessanten Inhalten und Aufgaben. Solche Personen besitzen in der Regel auch ein sehr breit gefächertes Interessengebiet, sodass sich ihnen eine breite Palette an interessanten Tätigkeiten bietet. In den meisten Fällen erhöhen wohl einige der anderen genannten Ursachen die hohe Bereitschaft zur Ablenkung, wie z.B. Langeweile, fremde Anforderungen, die sich nicht mit den eigenen Interessen decken usw.

Daraus folgt, dass man nicht die nötige Motivation aufbringen kann

Akzeptanz fremder Anforderungen

Dieser Punkt ist mit dem vorherigen verwandt. Manche können sich nicht mit von außen gesetzten Zielen bzw. Anforderungen anfreunden, die nicht mit ihren eigenen Interessen und Zielen übereinstimmen. Solche Arbeiten werden dann aufgeschoben, weil sie innerlich abgelehnt werden.

Unklare Anforderungen

Wenn jemand nicht richtig versteht, was von ihm verlangt wird, weiß er nicht, wie er richtig anfangen bzw. mit einer Arbeit fortfahren kann. Unklare Anforderungen können natürlich auch mangelhaft formulierte Prioritäten sein.

Unfähigkeit

Es fehlt das nötige Wissen oder die Fertigkeiten, die für eine Aufgabe benötigt werden. Unter Umständen wäre es dennoch möglich, sich diese anzueignen, aber aus Angst wird die Arbeit verschoben. Sehr häufig ist es jedoch so, dass diese Menschen sehr wohl über die von ihnen verlangten Fertigkeiten verfügen, aber die Angst suggeriert ihnen eigenes Unverständnis.

Angst vor dem Neuen

Wie beim letzten Punkt: Es werden Anforderungen gestellt, die neue Fertigkeiten und neues Wissen verlangen. Dazu kommt häufig auch die Angst das Vertraute und Bewährte loszulassen.

Versagens- oder Entscheidungsängste

Dieser Punkt lässt sich nicht scharf vom vorherigen abgrenzen. Versagens- und Entscheidungsängste können in einigen Fällen auch aus einem Hang zum Perfektionismus resultieren. Auch wenn einer oder mehrere der obigen Punkte als Ursachen ausgemacht werden können, heißt das noch nicht automatisch, dass jemand nicht damit klarkommt. Manche haben große Schwierigkeiten langweilige und unwichtige Tätigkeiten zu erledigen, während andere dies problemlos auch über Monate und Jahre erdulden können.

Die Ursachen der Procrastination liegen sehr häufig bereits in früher Kindheit. Es handelt sich sehr häufig um Störungen, die sich in der Familie aufgebaut haben.

Schmerz-Vermeidung

Auch zwischen Schmerz und Procrastination besteht ein direkter Zusammenhang. Viele, die körperliche Arbeit z.B. Gartenarbeit nicht gewohnt sind, kennen folgenden Effekt: Durch den ungewohnten Druck auf der Hand und den Fingern bildet plötzlich eine Druckstelle, eine Blase entsteht, platzt und der Schmerz ist da. Plötzlich versucht man alles, dass es zu keinem weiteren

Druck auf diese Stelle kommt. Macht man weiter wie bisher, verschlimmert sich der Zustand: der Druck vom Spaten oder Heckenschere führt zu weiteren Blasen und die erste Blase vergrößert sich, wobei tieferliegende Hautschichten in Mitleidenschaft gezogen werden. So ist es verständlich, dass manche die den Druck verursachende Arbeit für diesen Tag einstellen, wenn kein Pflaster und kein Handschuh mehr hilft.

Was kaum jemanden in diesem Augenblick bewusst ist: Dabei handelt es sich um einen Instinkt, der schon bei unseren Vorfahren das Überleben sicherte. Unser Hirn ist, wie man es im Computerjargon ausdrücken würde, fest verdrahtet, dass es Handlungen auf Schmerzvermeidung optimiert. Bereits als Kleinkind lernt man mittels dieses Mechanismus, dass man sich keiner brennenden Flamme, wie beispielsweise einer Kerze nähern darf.

Auch wenn intellektuelle Arbeiten keine Blasen verursachen, so kann auch in diesem Fall dieser Schmerz-Vermeidungs-Mechanismus (SMV) greifen, und zu einem Ausschiebehaviorhalten führen. Nehmen wir den Fall eines Büroangestellten, der eine ihm unangenehme oder ihn überfordernde Arbeit zu verrichten hat.

Zur Vermeidung dieser Arbeit, also zur Prävention von Schmerzen, dehnt diese Person ihre Zigarettenpausen ständig aus oder verbringt mehr und mehr Zeit im Internet. In diesem Fall haben wir eine doppelte Ursache für die Procrastination: Schmerzvermeidung, auch wenn der Schmerz hier nur rein psychologisch ist, und eine vorgezogene Belohnung zur Erreichung von Wohlbefinden und Glücksgefühlen.

Stress am Arbeitsplatz

Auch Stress bei der Arbeit ist in vielen Fällen die Ursache für Procrastination.

Zu diesem Thema bieten wir auf unserer Seite einen sehr interessanten Artikel der NIOSH (National Institute for Occupational Safety and Health): Stress am Arbeitsplatz

Ebenso finden Sie auf unserer Seite eine Kopie des Originalartikels

Unfähigkeit Nein sagen zu können

Eine der vielen Ursachen der Procrastination liegt sicherlich auch darin, dass es manchen Menschen an der Fähigkeit "Nein" zu sagen mangelt, oder genauer gesagt der Kunst, freundlich aber dennoch konsequent Nein zu sagen. Also in einer Form, dass andere unmissverständlich wissen, dass man etwas nicht tun will und gleichzeitig sich nicht beleidigt, verletzt oder zurückgesetzt fühlen. Nein steht bei solchen Menschen als Acronym für "Nicht einfach im Normalfall". Sie akzeptieren Einladungen zu Essen oder Parties, die für sie ein Gräuel darstellen. Bedanken sich vielleicht noch überschwänglich. Selbst wenn der Chef oder die Chefin noch kurz vor Feierabend, wenn vielleicht ein wichtiger privater Termin bevorsteht, mit der Bitte "Könnten Sie das vielleicht noch für mich erledigen?" kommt, können sie nicht ablehnen.

Die Fähigkeit nicht "nein" sagen zu können, geht meist einher mit dem Problem, unfähig zu sein, Wünsche adäquat zu äußern, Forderungen zu stellen und anderen zu widersprechen. In manchen Fällen kann es sogar sein, dass eine allgemeine Hemmung besteht, Gefühle, - egal ob positiv oder negativ, - offen zu zeigen.

Die Angst vor dem "Nein" ist oberflächlich betrachtet die Angst vor möglichen negativen Konsequenzen, also Ablehnung, Ärger, Wut und Antipathie. Die Angst davor nicht mehr gemocht zu werden. Notorsche Ja-Sager schlittern immer wieder und nahezu unweigerlich in Situationen, in denen sie die von ihnen gewünschten Ansinnen gar nicht oder nicht zufriedenstellend erfüllen können. Wenn sie Aufgaben akzeptieren und übernehmen, die sie innerlich ablehnen oder nicht in der Lage sind zu tun, bleibt ihnen - aus den obigen Gründen - nur der Weg, diese aufzuschieben. Wenn sie die an sie herangetragenen Aufgaben nicht erfüllen, obwohl sie nicht widersprochen haben. Ihre Aufschieberei ist dies in der Konsequenz schlimmer, als hätten sie gleich Nein gesagt.

Die eigentlichen Ursachen für diesen Charakterzug liegen häufig in der Kindheit. Es kann zum Beispiel sein, dass Widerspruch in welcher Form auch immer zu empfindlichen als Ablehnung und mangelnde Liebe empfundenen Strafen seitens der Eltern oder eines Elternteiles führte, während williges Jasagen zu Belohnungen in Form von Liebe führte.

Biologische Ursachen

Bisher ging man davon aus, dass die Ursachen für alle Formen der Prokrastination psychologischer Natur sind und somit sich mittels Psychotherapie behandeln lassen. Der amerikanische Neurologe R. L. Strub stellt aber dies in Frage. Nach seinen Forschungen könnten auch Störungen bzw. krankhafte Veränderungen des Frontallappens des Gehirns an diesem Verhalten Schuld sein. In dieser Hirnhemisphäre laufen die kognitiven Prozesse, d.h. Entscheidungen, Beurteilungen, kritisches Denken etc.

Im Prinzip könnte man jetzt sagen: Ist doch egal was die Ursachen sind; Hauptsache man kann mich von dem Leiden heilen. Aber gerade hier liegt die Crux. Würde es stimmen, dass die Ursachen biologischer Natur sind, so wie oben beschrieben, dann würde dies bedeuten, dass es keine Heilung für das Aufschiebeverhalten gäbe, da es bisher noch keinerlei Heilverfahren für obige biologische Fehlfunktionen gibt und die klassischen Psychotherapie-Verfahren könnten nicht greifen, da sie nicht von physischen Ursachen ausgehen.

Folgen und Konsequenzen der Prokrastination

Ein Aspekt des Aufschiebeverhaltens, der in Büchern und Artikel über dieses Thema meistens zu kurz kommt, sind die Folgen. Ein Grund mag sicherlich darin liegen, dass es für Betroffene häufig nicht förderlich ist, sich über die Konsequenzen, Gedanken zu machen. Dies ist natürlich völlig konträr zur allgemeinen Meinung. Viele glauben, dass man dem Aufschieber nur etwas Druck machen muss, dass man ihm oder ihr nur die häufig drastischen Konsequenzen klar machen muss und schon läuft wieder alles "in geordneten Bahnen". Aber abhängig von den Ursachen der Prokrastination kann dies genau den gegenteiligen Effekt haben. Ähnlich wie bei der Posttraumatischen Belastungsstörung² (PTBS) kann eine falsche Auseinandersetzung mit den Symptomen, dann zu einer Verstärkung der Symptome oder im schlimmsten Fall zu einer ernsten Krise führen.

Konsequenzen der Aufschieberei

Die Konsequenzen des Aufschieberei können sowohl im persönlichen als auch im beruflichen bzw. schulischen Umfeld liegen.

- **verpasste Chancen:** Man verpasst z.B. den Anmeldetermin für eine wichtige Prüfung oder das Einreichen von Bewerbungsunterlagen. Man meldet sich zu spät auf eine Kleinanzeige für eine freie Wohnung, ein Verkaufsgesuch für ein Auto usw. Die Konsequenzen in obigen Fällen sind offensichtlich
- **Ansehensverlust:** Durch verpasste Deadlines, nicht eingelöste Versprechen usw. erleidet man einen unter Umständen irreparablen Vertrauensverlust bei seinen Mitmenschen.
- **Karriereknick, Finanzielle Nachteile:** Zu späte Buchung eines Fluges, dadurch erhöhter Preis; hohe Mahngebühren für verpasste Zahlungstermine bei Finanzamt etc. Im schlimmsten Fall drohen Zahlungsunfähigkeit, wenn die Prokrastination zu Jobverlust oder Auftragsrückgängen bei Selbständigen geführt hat.
- **Gesundheitliche Probleme:** Der notwendige Zahnarztbesuch wird unnötig lange verschleppt und in Folge davon, kann ein Zahn oder gar mehrere nicht mehr gerettet werden. Weitaus schlimmer ist sicherlich, wenn mögliche Symptome von schwerern Erkrankungen ignoriert und ein notwendiger Arztbesuch aufgeschoben wird.

- **Depressionen:** Im Anfang der Procrastination steht meist eine leichte Unzufriedenheit, die sich langsam steigert und im schlimmsten Fall in eine schwere Depression münden kann. Aber auch Realitätsverluste sind möglich, d.h. Betroffene filtern die Realität so, dass Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und Reaktionen der Umwelt nicht mehr sichtbar sind. Beide Konsequenzen sind wissenschaftlich bisher nur sehr unzureichend untersucht worden.
- **Isolation:** persönliche Isolation nach Jobverlust, Verlust des Partners oder nach der Scheidung.

Lügendespinnst

Wir haben diesen Ausdruck bewusst gewählt, denn wie ein Gespinnst umgibt den Procrastinator ein immer dichter werdendes Netzwerk aus Verschweigen, Ausreden, faulen Ausreden, Notlügen und in letzter Konsequenz auch Lug und Trug, um von seinem schädlichen Verhalten abzuweichen. Ein Gespinnst, dem er oder sie nur durch die Aufgabe des Aufschiebeverhaltens entkommen könnte.

Kinder, die ihren Eltern vortäuschen, ihre Hausaufgaben zu machen, ihre Vokabel zu lernen und dann die schlechten Noten mit einem schlechten Gewissen verschweigen und schließlich auf gezielte Fragen lügen.

Behandlung der Procrastination

Die Richtigkeit des Gedankens ist die Hauptsache, daraus entwickelt sich das Richtige der Behandlung. Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832)

Die Behandlung der Procrastination gestaltet sich in vielen Fällen als sehr schwierig, ähnlich problematisch wie eine Depression. Professor Ferrari von der De Paul Universität in Chicago sagte in einem Interview mit der Psychology Today: "Telling someone who procrastinates to buy a weekly planner is like telling someone with chronic depression to just cheer up," (Jemandem der auszieht zu sagen, dass er sich einen Wochenplaner kaufen soll, ist wie wie einem chronisch Depressiven zu sagen, er solle fröhlich sein). (Psychology Today, 23 August 2003)

Es gibt wohl kaum einen Menschen, der nicht in irgendeiner Form von der Aufschieberei betroffen ist. Das Aufschieben scheint eine angeborene Eigenschaft zu sein. Jeder schiebt irgendwann Aufgaben vor sich her. In vielen harmlosen Fällen lässt sich das Problem des Aufschiebens durch Selbstanalyse und Bewusstwerdung der Zusammenhänge und darauf folgende konsequente Selbstdisziplin lösen. Leider gibt es aber auch viele extreme Fälle der Procrastination: So z.B. wenn z.B. dieses Verhalten ernste Probleme im zwischenmenschlichen oder finanziellen Bereich entstehen, in denen ohne professionelle Hilfe eine Besserung sehr unwahrscheinlich, wenn nicht gar unmöglich ist. Psychologische Beratungsstellen helfen bei der weitergehenden Beratung. Wenn sich Ängste und Depressionen einstellen, übernehmen die meisten Krankenkassen die Kosten für eine Psychotherapie.

Eine Lösung des Problems kann im Prinzip in drei Zuständen enden, was natürlich noch nichts über den Weg sagt:

Man schafft es, das zu tun, was man bisher aufgeschoben hatte, also z.B. Steuererklärung fertigstellen, Wohnung-, Keller- etc. aufräumen, Roman schreiben.

Man hält weiter alles in der Schwebe und man akzeptiert sein Aufschiebeverhalten. Dann muss man jedoch lernen mit den negativen Folgen, z.B. Frust und Selbstverachtung, umzugehen oder sie in positive Bahnen zu kanalisieren. Zum Beispiel kann es ja sein, dass jemand nur den Traum braucht, einmal einen Roman zu schreiben, aber es im Innersten gar nicht richtig will. Eine solche Person erhält sich ihren Traum durch weiteres Aufschieben. Die Zerstörung eines

solchen Traumes ist häufig nicht sinnvoll.

Man ändert seine Vorhaben. Das heißt man trennt sich von unsinnigen Zielen. Im einfachen Fall kann dies heißen, dass man z.B. innerlich darauf verzichtet, den Boden der Garage zu fliesen. Im ernsteren Fall kann es heißen, dass man den Arbeitgeber oder gar das Arbeitsgebiet wechselt.

Heilung notwendig?

Wenn man an die verschiedenen negativen Aspekte denkt, die hier geschildert sind, erscheint einem schon das bloße Stellen einer solchen Frage als Blasphemie. Wenn Leute durch ihre Aufschieberei sich selbst, ihren Familien und möglicherweise auch ihrer Firma schaden, muss es doch behandelt werden?

Ob eine Heilung notwendig oder sinnvoll ist, hängt eng mit der Frage zusammen, ob es so etwas wie eine positive Procrastination gibt, ob man also verschiedene Ausprägungen der Procrastination in "gut" oder "schlecht" klassifizieren kann.

Man kann auch die Frage stellen, ob es eine positive Procrastination gibt?

Zunächst muss man die Ersatzaktivität, die statt der geplanten oder erwarteten Tätigkeit durchgeführt wird, näher untersuchen. Zwei Aspekte sind dabei von besonderer Wichtigkeit:

1. Intensität
2. Bedeutung

Das eine Extrem ist jemand der einfach nichts macht. Hierbei spielt es natürlich keine Rolle, ob dies mit hoher Intensität geschieht, also zum Beispiel sehr tief auf dem Sofa schläft. Der interessantere Fall oder das andere Extrem besteht darin, dass jemand mit hoher Intensität und Energie eine Tätigkeit ausführt, die noch dazu von weitaus höherer Bedeutung als die ursprünglich geplante ist. In letztere Rubrik fällt zum Beispiel auch der zerstreute Professor, der vergisst seinen Kaffee zu trinken, sich zu rasieren, vielleicht sogar zur Vorlesung zu erscheinen, aber wegen seiner absoluten Konzentration auf sein eigentliches Problem, gelingt ihm der Beweis eines bisher unbewiesenen Satzes, an dem sich andere nicht prokrastinierende Mathematiker über Jahre oder Jahrzehnte die Zähne ausgebissen hatten. Hätte er korrekt seine Körperpflege betrieben, wäre er an der Universität erschienen und hätte dort eine weitere mittelmäßige Vorlesung gehalten, wäre die wissenschaftliche Welt keinen Schritt weiter gekommen.

7-Tage-Plan

Der sieben Tage Plan gegen die Procrastination bedeutet natürlich nicht, dass diese Ziele alle verfolgt werden sollen und vor allem nicht in diesem zeitlichen Ablauf. Die Welt wurde schließlich auch nicht in sieben Tagen erschaffen.

Montag: Bedeutung geben

Trachten Sie danach der von Ihnen zu erledigen Arbeit eine Bedeutung zu geben. Listen Sie zum Beispiel alle Punkte stichwortartig auf, die Ihnen bedeutungsvoll erscheinen. Welche Vorteile brächte es Ihnen, wenn Ihre Arbeit fertiggestellt wäre?

Dienstag: Zerlegung

Zerlegen Sie die Arbeit in kleinere Einheiten, die Sie leichter handhaben können. Nehmen Sie sich dann eine dieser kleinen Teilarbeiten vor und erledigen Sie diese sofort. Dies kann oder sollte etwas sein, was Sie in kurzer Zeit erledigen können, z.B. eine Viertelstunde oder weniger. Erfreuen Sie sich an dem Gefühl etwas vollbracht zu haben.

Mittwoch: Absichtserklärungen

Benutzen Sie zum Beispiel kleine Karteikarten, auf denen Sie sich die weiteren kleinen Teilaufgaben vom "Dienstag" notieren. Auf so einer Karte steht dann, bis wann und was Sie erledigt haben wollen.

Donnerstag: Veröffentlichung

Verkünden Sie Ihre Absichten öffentlich, d.h. Ihrem Ehepartner, Lebensgefährten, Eltern, Kindern usw. Dadurch erhöhen Sie die Chance Ihr Vorhaben auch wirklich durchziehen zu können. Damit sichern Sie sich die Unterstützung Ihrer Umwelt.

Freitag: Belohnung

Finden Sie eine Belohnung, die Sie sich gönnen wollen, wenn Sie Ihre Aufgabe erledigt haben. Aber es muss natürlich etwas sein, was Sie sehr gerne wollen und was Sie sich ansonsten nicht gönnen würden.

Samstag: Start

Starten Sie ohne Verzug. Stellen Sie sich vor, dass es eine kalte Dusche wäre durch die Sie durch müssen. Geht man zu langsam hinein ist die "Qual" endlos. Stellen Sie sich das angenehme warme Prickeln auf der Haut vor, nachdem Sie es hinter sich haben.

Sonntag: Widerstehen oder Ablassen

Es gilt standhaft bei den Vorsätzen zu bleiben und diese konsequent umzusetzen. Sollte man jedoch feststellen, dass man aus welchen Gründen auch immer die Aufgabe keinesfalls lösen kann oder will, soll man sich nicht selbst etwas vormachen. In diesem Fall soll man die Aufgabe oder Arbeit aufgeben, denn ansonsten führt sie zu "ewiger" Procrastination.

BAR-Programm

B Bewusstheit

A Aktion

R Rechenschaft

Zuerst sollte man sich bewusst machen, worin die eigentlichen Ursachen der Procrastination liegen, d.h. man darf nicht auf die oberflächlichen und fadenscheinigen Gründe hereinfliegen.

Aus dieser Analyse und Bewusstmachung der Ursachen, kann man konkrete Schritte und Aktionen planen. Jeder Schritt muss konkret überprüfbar und zeitlich einordbar sein. Als Belohnung kann man sich dann gegebenenfalls eine der Aktionen gönnen, die man sonst als Vorwand zum Aufschieben genommen hätte.

Rechenschaft heißt, dass man die eigenen Fortschritte analysiert und z.B. einem Tagebuch (Veränderungslogbuch) Protokoll führt.

Überwindung schädlicher Gedankenmuster

Es ist eine Verwandtschaft zwischen den glücklichen Gedanken und den Gaben des Augenblicks: beide fallen vom Himmel. Johann Christoph Friedrich von Schiller (1759 - 1805)

Der erste Schritt zur Überwindung der Aufschieberitis besteht in der Analyse der gedanklichen Zusammenhänge, die zur Procrastination führen. Man muss die Wurzeln des Problems erkennen, z.B. Formulierungen wie "Später geht es besser, weil" oder "Bevor ich damit anfangen sollte ich noch ..."

Ängliche Gedankenmuster wie "Ob ich das überhaupt schaffe ...?" sollte man ersetzen durch positive Formulierungen wie "Ich habe schon andere Dinge geschafft ..." Für "andere Dinge" kann und sollte man natürlich auch ganz konkret Erinnerungen an Leistungen der Vergangenheit einsetzen, auf die man stolz sein kann. Wenn dann der Geist der Procrastination einem suggeriert, dass dies aber damals etwas ganz anderes gewesen sei, dass z.B. die Rahmenbedingungen besser gewesen seien, dass das Problem einfacher strukturiert gewesen sei, darf man sich nicht beirren lassen.

Ein häufig empfohlene Hilfe stellt auch das Führen eines Tagesbuches, in das alle das eigene Verhalten betreffende Auffälligkeiten notiert werden. Nach der Auflistung der durchgeführten Tätigkeiten, sollte man diese zur genauen Analyse des Procrastinationsverhaltens folgenden Fragestellungen unterziehen:

- persönliche Wichtigkeit
- externe Bedeutung
- Bei welcher Aktivität wurde zuviel Zeit vertan?
- Was war wirklich Notwendig, auf was hätte verzichtet werden können?
- Was wurde nicht erledigt, obwohl es notwendig war? Gründe?

Kreislauf oder Teufelskreis der Prokrastination

Die Procrastination durchläuft typischerweise immer wieder die gleichen Phasen.

1. Phase

Der Procrastinator hat am Anfang, also kurz nachdem er zu seiner Aufgabe gekommen ist, ein gutes Gefühl, dass er diesmal alles innerhalb des vorgegebenen Zeitrahmens und systematisch erledigen kann und wird. Je nach Vorgeschichte können aber auch schon in dieser Phase erste Unsicherheiten auftauchen, ob es vielleicht doch Probleme geben könnte. Die Aufgabe kann sowohl eine von ihm selbst gestellte sein, z.B. Garten herrichten, Keller aufräumen, usw. oder eine von extern erteilte, also z.B. vom Chef oder einer Behörde

2. Phase (Chance)

Jetzt wäre die Chance mit der Arbeit frühzeitig zu beginnen, aber auch objektiv gesehen kann man noch warten. Allerdings wäre es jetzt ein sicherer Zeitpunkt, um gegebenenfalls spätere nicht selbst zu verantwortende Hinderungsgründe abzapuffern. Der Procrastinator beschließt jedoch noch zu warten, aber mit der festen Absicht, bald zu beginnen.

3. Phase (Erste Ängste)

Der Procrastinator hat zwar schon einige Zeit verstreichen lassen, aber er hat noch nichts verloren. Dennoch stellen sich Vorahnungen ein, die ihm Angst machen, dass er es wieder verschleppen könnte, dass es ihm wieder so gehen könnte, wie all die Male vorher.

4. Phase (Der ideale Zeitpunkt verpasst)

Der ideale Einstiegszeitpunkt ist bereits verpasst, aber der Procrastinator klammert sich an die Hoffnung, dass noch alles im Plan laufen könnte. Die Beurteilung ist auch nicht völlig falsch, denn wenn er nicht zu Procrastination neigte, wäre noch genügend Zeit, wenn er sich entsprechend anstrengen würde. Aber er zweifelt daran, ob er zu dieser Leistung fähig sein kann und schiebt weiter von Zweifeln geplagt auf!



5. Phase (Die Falle schnappt zu)

Der Procrastinator spürt, dass er den Boden unter den Füßen verliert. Er sieht ein, dass die Chancen nur noch gering sind, das Projekt zu einem pünktlichen und korrekten Ende zu bringen. Gleichzeitig stellen sich Schuldgefühle ein, die ihn zusätzlich lähmen und ihn an der Arbeit hindern.

6. Phase (Finale Entscheidung)

Die endgültige Entscheidung steht nun an. Entweder muss er das Projekt ganz aufgeben und damit sich und gegebenenfalls auch anderen sein Scheitern eingestehen, oder er muss in einem letzten Kraftakt versuchen soviel zu retten, wie noch zu retten ist. Auf jeden Fall wird die Zeit nicht mehr reichen, zu einem zufriedenstellenden Resultat zu kommen.

7. Phase (Reue)

Unabhängig davon, ob es gerade so noch geklappt hatte, mit großen Abstrichen funktionierte oder ob das Projekt durch die Verschleppung scheiterte, stellt sich nun tiefempfundene Reue ein, gepaart mit dem ernstgemeinten Vorsatz es nie mehr soweit kommen zu lassen. Aber beim erfahrenen Procrastinator melden sich schon erste Vorahnungen, dass es auch beim nächsten Mal mit großer Wahrscheinlichkeit wieder so ablaufen wird.

Literatur:

Froggatt, Wayne: A Brief Introduction to Rational Emotive Behaviour Therapy, 3rd Edition, Feb. 2005

Ellis, Albert & Knaus, William, J.: Overcoming Procrastination, New American Library, 1977

Burka, Jane B. & Yuen, Lenora M.: Procrastination, Why you do it, What to do about it, 1983, Addison Wesley

Bannister, Don & Fransella, Fay: Inquiring Man: The Psychology of Personal Constructs, 3rd Edition, Croom Helm Ltd.

Knaus, William, J., Do it no!: break the procrastination habit, Rev. ed. , 1997 John Wiley & Sons