

Prokrastination

Entwicklung und Evaluation einer Intervention

Dissertation

der Mathematisch-Naturwissenschaftlichen Fakultät
der Eberhard Karls Universität Tübingen
zur Erlangung des Grades eines
Doktors der Naturwissenschaften
(Dr. rer. nat.)

vorgelegt von
Dipl. Psych. Solange Otermin Cristeta
aus Zaragoza (Spanien)

Tübingen, 2018

Gedruckt mit Genehmigung der Mathematisch-Naturwissenschaftlichen Fakultät der
Eberhard Karls Universität Tübingen.

Tag der mündlichen Qualifikation:

16.04.2018

Dekan:

Prof. Dr. Wolfgang Rosenstiel

1. Berichterstatter:

Prof. Dr. Martin Hautzinger

2. Berichterstatter:

Prof. Dr. Dirk Zimmer

Danksagung

Bedanken möchte ich mich zunächst bei meinem Doktorvater Prof. Dr. Hautzinger für seine Bereitschaft, meine Dissertation zu betreuen, sowie bei Prof. Dr. Revensdorf für seine Unterstützung und Inspiration bei meinen ersten Schritten an der Universität Tübingen.

Ein besonderer Dank geht an Dr. Wolfgang Maier und Dr. Philipp Bader für ihre Unterstützung während dieser Jahre; ohne sie hätte ich es nicht geschafft. Mein Dank auch an Dr. Martin Weber für sein Verständnis und Zuversicht. An alle Wissenschaftlichen Mitarbeiterinnen und Probanden, die mir bei der Verwirklichung der Workshops geholfen haben, meinen herzlichen Dank für die Begeisterung und Zusammenarbeit. Mein ewiger Dank an alle, die mir in meinem Kampf mit der deutschen Sprache beigestanden haben.

Danke an meine Familie und meinen liebevollen Partner, die an mich geglaubt haben und immer sehr geduldig waren. Danke an alle Freunde, die mir in dieser Zeit Kraft gegeben haben und besonders an diejenigen, die nach meiner Verteidigung mit mir angestossen haben: ¡Gracias!

Allen, die sich gerade inmitten eines unendlichen Projekts befinden, allen, die an sich selbst zweifeln und allen Prokrastinatoren, ihnen ist diese Arbeit gewidmet. Bleibt dran! Ich habe diese Dissertation trotz aller Hindernisse zu Ende gebracht, ich kann jetzt bestätigen, es ist machbar!

*„No por mucho madrugar,
amanece más temprano.”*

Spanisches Sprichwort

INHALTSVERZEICHNIS

1 Grundlagen	1
1.1 Theorie	1
1.2 Bezug Fachliteratur	2
1.2.1 Wissenschaftliche Definitionen von Prokrastination	2
1.2.2 Prävalenz	8
1.2.3 Prokrastination und Persönlichkeit	9
1.2.4 Prokrastinations Subtypen	10
1.3 Prokrastinationskonzept dieser Studie	14
1.4 Wissen über Interventionen	17
1.5 Fragestellung	18
2 Vorstudie 1: Entwicklung von Messinstrumenten	21
2.1 Prokrastinationsfragebogen	21
2.1.1 Entwicklung	21
2.1.2 Englische Ausgangsfragebögen	21
2.1.3 Stichproben	24
2.1.4 Testentwicklung	25
2.1.5 Faktoranalyse	31
2.1.6 Cut-Off	34
2.1.7 Instruktion und Testdurchführung	34
2.2 Andere Messinstrumente	34
2.2.1 NEO-FFI	34
2.2.2 Demographische Daten	36
2.2.3 SKID Screening	36
2.2.4 Fragebogen zur physischen und psychischen Gesundheit	37

2.2.5	Feedbackfragebogen	37
2.2.6	Tagebuch	38
2.2.7	Verhaltensverträge	38
3	Vorstudie 2: Entwicklung der Intervention	39
3.1	Pilotstudie	39
3.1.1	Theoretische Grundlagen des Workshops	39
3.1.2	Stichprobe	40
3.1.3	Ergebnisse	40
3.2	Entwickelte Interventionsvarianten	41
3.2.1	Interviews	41
3.2.2	Warteliste oder Kontrollgruppe	42
3.2.3	Theoretische Erklärung der zwei Interventionsvarianten	42
3.2.4	Workshops A & B	43
3.2.5	Manuale der Interventionen	49
4	Hauptstudie: Evaluation der Intervention	51
4.1	Einleitung in die Studie	51
4.2	Stichprobe	53
4.2.1	Statistische Beschreibung der Probanden	53
4.2.2	Persönlichkeitsfaktoren und ihre Korrelation mit Prokrastination	55
4.2.3	Ausstiegsrate und Ausschluss	56
4.2.4	Statistische Analyse	58
4.3	Hypothesen zur Überwindung der Prokrastination nach der Intervention	62
4.3.1	Hypothesen zu den Unterschieden zwischen den Interventionen	63
4.3.2	Hypothesen über den Einfluss der demographischen Variable	65
4.3.3	Hypothesen über den Einfluss von Persönlichkeitsfaktoren	68
4.3.4	Hypothesen über den Einfluss anderer Variablen	69
4.3.5	Feedbackbogen	70
5	Diskussion der drei Studien	73

5.1	Vorstudie 1: Entwicklung von Messinstrumenten	73
5.2	Vorstudie 2: Entwicklung einer Intervention	74
5.2.1	Konzept Prokrastination	75
5.2.2	Interventionsinhalt	76
5.3	Hauptstudie	78
5.3.1	Kritische Revision der Stichprobe	78
5.3.2	Durchführung der Studie	79
5.3.3	Kritische Revision der Ergebnisse der Hauptstudie	81
5.4	Ausblick auf zukünftige Forschung	83
	Literatur	85
	Anhang	95
	A Prokrastinationsfragebogen	95
	B NEO-FFI	101
	C Demographische Daten	105
	D SKID Screening	109
	E Fragebogen zur physischen und psychischen Gesundheit	115
	F Feedbackfragebogen	119
	G Tagebuch	123
	H Verhaltensvertrag	125

GRUNDLAGEN

1.1 Theorie

Schon zur Zeit des römischen Imperiums war das Konzept der Prokrastination bekannt, jedoch hatte es damals noch eine ganz andere Bedeutung. Es handelt sich um eine Entlehnung vom lateinischen *procrastinatio* → la „Vertagung“ (siehe auch *procrastinare* → la „vertagen“ → prokrastinieren), ein Kompositum (Zusammensetzung) aus der Präposition *pro* → la „für“ und dem Adjektiv *crastinus* → la „morgig“ (dieses zu dem Adverb *cras* „morgen“). Die Prokrastination (auch *Erledigungsblockade*, *Aufschiebeverhalten*, *Erregungsaufschiebung*, *Handlungsaufschub* oder *Bummelei* benannt) (Wikipedia, 2015) ist ein Konzept, das in Deutschland noch nicht im Allgemeinwissen aufgenommen ist.

Die präindustrialisierten Kulturen haben die Weisheit sich Zeit zum Überlegen zu nehmen gegenüber der Impulsivität gelobt. So haben die Römer, wie viele andere Völker, wichtige Entscheidungen bewusst „prokrastiniert“ um nachzudenken oder auf eine bessere Sternenkongstellatation zu warten.

So war es während vieler Jahrhunderte und in manchen Ecken dieses Planeten tickt die Uhr noch wie damals. In manchen afrikanischen Regionen können wir beispielsweise noch Sprichwörter finden, die die aktive Prokrastination loben, z. B. „Es ist besser, mit drei Sprüngen zum Ziel zu kommen, als sich mit einem das Bein zu brechen.“- Sprichwort der

Malinke (Guinea) (Afrikanische Sprichwörter, 2014)

Im Laufe der Industrialisierung erfuhren die westlichen Gesellschaften einen bedeutenden Wandel. Sie haben sich zum Ziel gesetzt herausfinden, wie man die Effektivität und die Produktivität der menschlichen Leistung steigert. So finden wir diese neue Bewertung schon zu Beginn der industriellen Revolution in Europa in dem Werk des englischen Dichters E. Young den Satz „Procrastination is the Thief of Time” (1742, Night Thoughts) der auch in David Copperfield (1850, Dickens) zu lesen ist (The Oxford Dictionary of Proverbs). Hier hat die Prokrastination schon ihre aktuelle Bedeutung in der westliche Kultur angenommen: Sie wird nicht mehr als ein selbstbewusstes Verhalten oder Kognition um sich selber mehr Zeit zu schenken wahrgenommen sondern als etwas unerwünschtes was unserer Zeit vergeudet.

1.2 Bezug Fachliteratur

1.2.1 Wissenschaftliche Definitionen von Prokrastination

Kognitive und Verhaltens Psychologie

Nach Skinner (1953) steht das Verhalten mit der Belohnung dahingehend im Zusammenhang, dass angenehme Folgen die Wiederholung des Verhaltens fördern. Aus Sicht der Verhaltenstheorie schiebt man auf, weil man auf diese Weise erfolgreich war oder weil dieses Verhalten im Vergleich zu der potenziellen Ausführung der Aufgabe stärker belohnt wurde. Aus diesem Grunde versteht man unter Aufschiebeverhalten ein Vermeidungs- oder Fluchtverhalten, das hervorgerufen und gefördert worden ist. Die Vermeidungskonditionierung, den Anfang einer Aufgabe aufzuschieben oder die Aufgabe zu verzögern, kann entweder die Angst und Beklemmung verschwinden oder das Gefühl entstehen lassen die Aufgabe nicht mehr bewältigen zu können. Die Fluchtkonditionierung erlaubt dagegen das Verzögern des aversiven Reizes (Ferrari und Emmons, 1995). Das Aufschiebeverhalten wird zu einer chronischen Reaktion, es kann also zu einer Generalisierung kommen. Sowohl das Ignorieren als auch das Verzögern der Aufgabendurchführung gewährleistet die Angstreduktion. Merkwürdig erscheint nur, dass Personen, die prokrastinieren, diese

kurzfristige Belohnung der reduzierten Angst wählen. Die Suche nach Genuss bewirkt, dass der Zweck einer Aufgabendurchführung seine Wichtigkeit verliert und die Angst vor der durchzuführenden Aufgabe sowie die Wahrscheinlichkeit eines Fluchtverhaltens erhöht (Haycock, 1993).

Aus Sicht der Kognitionstheorie behaupten Ellis und Knaus (1977), dass das Aufschiebeverhalten entsteht, weil man Angst fühlt. Man hat einen verfälschten Eindruck von der Aufgabendurchführung (irrationale Gedanken). Eine durchschnittlich erbrachte Leistung wird unterbewertet und zu unrealistisch eingeschätzt, dies führt zu erlebtem Misserfolg. Wenn man die emotionalen Folgen, d.h. Angst verringern möchte, verspätet sich der Beginn der Aufgabenlösung bis es nicht mehr möglich ist, die Aufgabe gut zu erledigen. Das verbliebene, viel zu kurze Zeitfenster kann dann als Begründung für den Misserfolg fungieren. Auf diese Weise weicht man den Zweifeln an den eigenen Fähigkeiten aus.

Ellis und Knaus (1977) identifizierten die irrationalen Gedanken, die mit Aufschiebeverhalten in Verbindung stehen. Sie legten dar, dass Katastrophisierung, Perfektionismus, Angst vor Misserfolg und niedrige Frustrationstoleranz von Eigenschaften wie Ungeduld, Mangel an sozialen Kompetenzen, Fähigkeit Nein zu sagen, Großartigkeit und dem Bedürfnis nach Zustimmung begleitet werden.

Die Personen, die irrationale Gedanken haben, wie z.B. "die Erfüllung einer Aufgabe unter dem Durchschnitt beweist, dass man eine inadäquate Person ist", zweifeln an ihren Fähigkeiten, haben ein niedriges Selbstwertgefühl und eine niedrige Selbstwirksamkeit. Desweiteren zeichnen sich Prokrastinatoren durch die Tendenzen aus übermäßig emotional zu reagieren, negative automatische Gedanken zu haben sowie Ruminationsverhalten zu zeigen. Die persistierenden Ruminationen, die zwanghaft sein können, verursachen wiederum Zweifel am Selbstwertgefühl und Bestrafungsgedanken (Burka und Yuen, 2008). Meyer (2000) behauptet, dass chronische Prokrastinatoren üblicherweise Tendenzen der gelernten Hilflosigkeit aufweisen. Sie stellen sich selbst Hindernisse, die eine gute Leistung untergraben und eine adäquate emotionale Selbstregulierung verhindern.

Ellis und Knaus (1977) bringen Aufschiebeverhalten mit Neurotizismus in Verbindung und bestätigen, dass es mit mangelnder Logik und Irrationalität korreliert. Ferrari und Emmons (1994) unterscheiden zwischen dem funktionalen und dem dysfunktionalen Auf-

schiebeverhalten. Sie stellten fest, dass das Verhalten irrational ist, wenn es negative Konsequenzen nach sich zieht. Das Aufschiebeverhalten beinhaltet eine Verhaltenssequenz, in der ein Prokrastinator eine bedeutende Aufgabe zurückstellt. Dieses Verhalten könnte zu unterdurchschnittlichen Ergebnissen führen, was wiederum emotionale Verstimmungen bis hin zu emotionalen Störungen nach sich ziehen würde (Ferrari et al., 1995). Diese Annahme lässt zum einen außer Acht, dass einige Personen besser zu arbeiten beginnen, wenn sie vor der eigentlichen Aufgabenausführung prokrastiniert haben und zum anderen einige Personen den Reiz der Deadline benötigen, um sich zu motivieren (Knaus, 2000). Es ist sogar davon auszugehen, dass es Menschen gibt, die trotz der negativen Folgen ihres Verhaltens keinen Stress erleiden. Auch McCown und Roberts (1994) beschreiben funktionale und dysfunktionale Aspekte der Prokrastination. Sie definieren als funktionales Aufschiebeverhalten Verhaltensweisen, bei denen Aufgaben zurückgestellt werden, die unwichtig oder zu mühsam sind. Die dysfunktionalen Aspekte der Prokrastination betreffen das Verpassen des richtigen Moments eine Aufgabe anzufangen, die wichtig und notwendig ist und keine irrationalen Forderungen beinhaltet.

Aus der Sicht der Attributionstheorie glauben chronische Prokrastinatoren, dass der Erfolg, eine Aufgabe gelungen zu bewältigen, auf äußeren Faktoren wie Glück, Schicksal oder den Umständen beruht. Sie glauben außerdem keine Kontrolle über die Aufgabendurchführung zu haben. Misserfolge attribuieren sie hingegen auf innere Faktoren wie mangelnde Fähigkeiten oder mangelnde Intelligenz. Die Folge derartiger Attribution beinhaltet also, dass das Aufschiebeverhalten Gedanken der mangelnden Kontrolle und Unfähigkeit darüber, etwas ändern zu können, verstärkt. Deshalb ist es nicht verwunderlich, dass dadurch Hoffnungslosigkeit gefördert wird (Ferrari und Pychyl, 2001).

In dem klassischen Artikel „At Last, My Research Article on Procrastination“ von C. H. Lay (1986) werden die verschiedenen Sichtweisen der Hauptautoren in drei Richtungen aufgeteilt: Prokrastination als Reaktion gegen Angst vor Misserfolg, wie bei Burka und Yuen (2008), Prokrastination als Resultat von innerer Resistenz gegenüber unangenehmen oder schwierigen Aufgaben (Sabini & Silver, 1982) und schließlich eine dritte Interpretation die Reaktanz gegen eine subjektiv gesehene ungerechte von Dritten ausgehende Behandlung beinhaltet, Prokrastination als Rebellion Rorer's (1983).

Prokrastination korreliert auch mit höherem Perfektionismus und einer versagende Copingstrategien zusammen (Sirois et al., 2017; Beck et al., 2000; Meyer, 2000; Burns et al., 2000). Diese Personen haben das Tendenz, die Situationen, in denen sie evaluiert werden, zu vermeiden (Senécal und Guay, 2000). Sie leiden deswegen oft unter psychische Störungen, die mit Stress assoziiert sind, mangelnder Zielstrebigkeit und Resignation (Schouwenburg, Lay, Pychyl & Ferrari, 2004).

Die Korrelation zwischen Prokrastination und Impulsivität ist auch von manchen klassischen Autoren wie McCown oder Steel betont. Die Prokrastination tritt auf, wenn eine Aufgabe als schwierig oder langweilig wahrgenommen wird (Steel, 2007). Je langweiliger, schwieriger und frustrierender eine Aufgabe ist, desto eher wird sie aufgeschoben.

Ferrari und Emmons (1994) zeigen eine starke Beziehung zwischen Prokrastination, der Tendenz zu „schneller Belohnung“ und Schmerzvermeidung. Die Autoren attribuieren einen Mangel an Selbstdisziplin, Genusssucht, unflexibles Zeitmanagement, die Tendenz Aufgaben als ein Problem zu interpretieren, Impulsivität und Rebellion gegen die Autorität als charakteristisch von Prokrastinatoren.

Der Begriff Prokrastination wird seit relativ kurzer Zeit in der Psychologie verwendet. Deswegen gibt es noch keinen Konsens und verschiedene Autoren benutzen unterschiedliche Definitionen als Grundlage ihrer Forschung (van Eerde, 2015; Rozental & Clabring, 2014).

Wir werden jetzt verschiedene Definitionen unterschiedlicher Autoren präsentieren um hervorzuheben, dass jeder einen anderen Aspekt für wichtig erachtet:

- *Das aktive Vermeiden der Erledigung von Aufgaben, was zu Unbehagen und Unzufriedenheit führt (Solomon & Rothblum, 1984).*
- *Prokrastination ist der absichtlich verspätete Anfang oder das absichtlich verspätete Beenden einer wichtigen Aufgabe (McCown & Roberts, 1994).*
- *Freiwillig einen geplanten Handlungsablauf verzögern, obwohl man weiß, dass die Verzögerung einen Nachteile bringen wird (Steel, 2007).*

Wenn wir die Definitionen der klassischen Autoren zusammenfügen, können wir feststellen, dass das Konzept sich noch in der Entwicklung befindet. In den letzten Jahren sind in

der Prokrastinationsforschung Diskussionen und Forschungsansätze stark geworden, die danach streben, das Konzept von Prokrastination neu zu definieren (Sirois & Pychyl, 2016).

Das Konzept „delay“, als zeitliche Verschiebung definiert, die adaptiv oder pathologisch sein kann, betrachtet unterschiedliche Grundmotivationen für das Verhalten. Prokrastination könnte als pathologisches Delay definiert sein (Malatincová, 2015; Krause & Freund, 2014). In dem Delay Questionnaire (DQ) (Hagbin, 2015) teilt der Autor Delay in unterschiedliche Faktoren.

- *Adaptives Delay: Gezielt (Purposefull) und Unvermeidbar (Inevitable)*
- *Pathologisches Delay: Irrational, Hedonistisch und Arousal*

Die pathologischen Faktoren des Konzepts Delay korrelieren positiv mit hohen Punktionen in Prokrastination und die adaptive im Gegenteil korrelieren negativ (McBride et al., 2017).

Einen weiteren neuen Ansatz in der Forschung finden wir in dem Paradigma aus der Sozialpsychologie, die „ego-depletion“ (Baumeister et al., 1998). Das Paradigma geht davon aus, dass die Volition nach einer bestimmten Anstrengung ausgeschöpft werden kann und diese emotionale und kognitive Fatigue kann die Selbst-Regulation verhindern. Dieses Phänomen könnte ein prokrastinatorisches Verhalten verursachen (DeArmond, 2014). Es kann sogar einen gewissen Einfluss bei der Ausübung von Aktivitäten ausüben, die subjektiv als angenehm wahrgenommen werden. (Bazzy & Woehr, 2017).

Manche Studien fanden auch Korrelationen zwischen Ego-Depletion und dilatorischen Tätigkeiten, wie irrationale Nutzung von Medien, z.B. Internet oder Fernsehen, die in der Folge nicht die Erledigung von gewünschten wichtigen Tätigkeiten haben kann (Reinecke, 2014).

Diese neuen Perspektiven bringen eine breitere Sicht in die Auffassung des Konzepts Prokrastination, die noch nicht komplett erforscht und integriert ist.

Psychoanalyse

In der Psychoanalytischen Tradition wird die Prokrastination mit dem Abwehrmechanismus tief verbunden. Das Vermeidungskonzept, in Bezug auf konkrete Aufgaben, wurde schon von Freud diskutiert. Die Rolle von Angst in der Vermeidung war in Freuds Monografie „Hemmung, Symptom und Angst“ (1926) erklärt. Freud glaubte, dass Angst eine Warnungssignal für das Ego von verdrängtem, unbewusstem Material war, das bedrohlich sein könnte. Wenn man Angst spürt, leitet das Ego eine breite Vielfalt des Abwehrmechanismus ein.

Die heutigen Psychoanalytiker interessieren sich für die Beziehung zwischen Erziehungsstil und der Entwicklung der Prokrastination als chronisches Musterverhalten des Abwehrmechanismus. Dies sollte in Verbindung mit der Erziehung in der Kindheit und den sozialen Erwartungen in der Kultur betrachtet werden, so Autoren wie Jane O’Callaghan oder Paulomi Sudhir (unpublizierte Studien präsentiert in der Biannual Procrastination Conference in Chicago 2017).

Mehrere Studien weisen auf eine Korrelation zwischen autoritärem Erziehungsstil sowie frühem Tod eines Elternteils oder psychologischen Störungen der Eltern und Prokrastination (Rice, 2005; Pyschyl, 2002; Zareki, 2011) hin. Auf jeden Fall sind die Ergebnisse dieser Studien ziemlich komplex und deuten auf eine Interaktion des Geschlechts des Kindes sowie kulturelle Unterschiede in der Entwicklung von Prokrastination hin.

Neurowissenschaft

Erst seit wenigen Jahren interessiert sich die Neurowissenschaft für die Prokrastination. Diese Studien suchen eine biologische und genetische Grundlage der Prokrastination.

Die Impulsivität hat neurologische und genetische Komponenten und wird in diesem Ansatz als Hauptfaktor in der Entwicklung der chronischen Prokrastination (Loehlin & Martin, 2014) angesehen. Diesem Ansatz folgend werden die Korrelationen zwischen Prokrastination und exekutiven Funktionen (Gustavson et. al., 2015) und besonders die ADHS Störung betrachtet.

Die diagnostischen Kriterien für ADHS und für Prokrastination haben viele Ähnlichkeiten (Niermann & Scheres, 2014). Sogar die psychotherapeutischen Interventionen teilen wichtige Aspekte (Newark & Stieglitz, 2010). Auch bei anderen psychologischen Störungen, bei denen fehlende Impulskontrolle eine wichtige Rolle spielt (Lyons & Rice, 2014), kann man Parallelen zur Prokrastination in Diagnose und Intervention finden. Beispiele hierfür wären Spielsucht (McCown & Howatt, 2007) und das Messie-Syndrom (Saxena et al., 2004).

Diese Studien bestätigen viele Korrelationen, die schon in der Klinischen Psychologie erforscht wurden, aber diesmal mit genetischen und neuronalen Korrelaten. Die aktuellen Studien werden in den nächsten Jahren die Einflüsse zwischen Prokrastination, Persönlichkeit und psychopathologischen Störungen in einer genetischen Perspektive beleuchten (Gustavson et al., 2017). Die Beziehung zwischen Erziehungsstil und Genetik in der Impulsivität durch Differenzen in der Gaba und dopaminergischen Rezeptoren ist das aktuelle Feld der Neurowissenschaft in der Prokrastinationsforschung (Gustavson & Miyake, unpublished 2017).

1.2.2 Prävalenz

Die Prävalenz des Aufschiebeverhaltens ist überwiegend durch Forschungsergebnisse aus USA und Kanada ermittelt worden. Die Heterogenität in der Definition der Traits der Prokrastination verursacht auch eine Diskrepanz in den Forschungsergebnissen, besonders bei den Prävalenzzahlen. Laut den Aussagen einiger Prävalenzstudien leiden 20% der Bevölkerung unter Prokrastination, im akademischen Bereich steigt dieser Prozentsatz auf bis zu 70% (Koons und Milgrim, 2000; Ferrari, Johnson und McCown, 1995; Ellis und Knaus, 1977). Außerdem ist laut Aussage von Steel (2007) seit den siebziger Jahren ein Anstieg der Prävalenz zu verzeichnen, (wobei noch geklärt werden muss, ob diese Zunahme tatsächlich auf die steigende Prävalenz oder die genauere statistische Erfassung zurückzuführen ist).

Die Prävalenz in verschiedenen Ländern ist laut mehreren Studien über unterschiedliche Ländern homogen (Ferrari & Diaz-Morales, 2007; Cerna, 2004).

1.2.3 Prokrastination und Persönlichkeit

Bisher haben viele Studien verschiedene Korrelationen zwischen Prokrastination und Persönlichkeitsfaktoren erforscht. Es wurde lange diskutiert ob Prokrastination ein Persönlichkeits-Trait war. Diese Theorie wurde nicht bestätigt. Die ersten Forschungen haben das Drei-Faktoren Persönlichkeitsmodell von Eysenck benutzt. Die aktuelle Forschung benutzt der Big-Five-Modell.

Brody und Ehrlichman (2000) formulierten die Vermutung, dass die Persönlichkeit eine Ansammlung von Gedanken, Gefühlen, Wünschen, Absichten und Handlungstendenzen ist, die gemeinsam wichtige Aspekte der Eigenart darstellen. Prokrastination als Teil des gewöhnlichen Verhaltensmusters zeigt sich nicht nur im offenen, sondern auch im verdeckten Verhalten. Und kann v.a., wenn es chronisch ist sowie aufgrund seiner Dauer und Generalisierbarkeit in allen Lebensbereichen als ein Charakterzug angesehen werden, der einen Teil der Persönlichkeit einer Person erklärt und deren jetziges und zukünftiges Verhalten determiniert (Schoewenburg et al., 2004). Schouwenburg et al. (2004) zeigten, dass die Prokrastination stark mit Gewissenhaftigkeit und dafür weniger mit Neurotizismus assoziiert ist. Es ließ sich auch ein geringer Zusammenhang mit Extroversion und Verträglichkeit finden (Ferrari et al., 1995; Watson, 2001). Zu den verinnerlichten Komponenten der Gewissenhaftigkeit zählen Kompetenz, Leistungsstreben, Ordnungsliebe, Selbstdisziplin, Pflichtbewusstsein und Besonnenheit. Das Aufschiebeverhalten zusammen mit den Gewissenhaftigkeitskomponenten bilden den ersten Faktor, der die chronische Prokrastination beschreibt (Ferrari et al., 1995). Dieser Zusammenhang ist durch die Kriteriumsvalidität des Konstrukts geprüft, die es erlaubt, die Tendenz zur Prokrastination bei Individuen, die schnell frustriert sind und leicht aufgeben, vorherzusagen (Schouwenburg y Lay, 1995). Der Neurotizismusfaktor beinhaltet Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Depression, sozialer Befangenheit, Impulsivität und Verletzlichkeit. Die Korrelation zwischen negativen Emotionen bei der Prokrastination und dem Neurotizismus ist zwar wenig erforscht worden, allerdings ergaben bisherige Studien, dass die Impulsivität als Hauptmerkmal der Prokrastination heraussteicht (Ferrari et al., 1995; Schouwenburg y Lay, 1995; Watson, 2001; Steel, 2007). Die Meta-Analyse der durchgeführten Studien zeigt eine negative Korrelation zwischen Prokrastination und dem Extraversionsfaktor (Schouwenburg et al., 2004). Watson (2001)

fand außerdem heraus, dass die Komponente „Offenheit für Fantasie“, die zum Faktor „Offenheit für Erfahrungen“ gehört, mit Prokrastination zusammenhängt. Diese Komponente beinhaltet Items, die Vorstellungsvermögen, Tagträumen und kreatives Problemlösen erfassen. Somit scheint eine hohe Offenheit für Erfahrungen, zusammen mit niedriger Gewissenhaftigkeit und hohem Neurotizismus charakteristisch für Prokrastinatoren zu sein.

1.2.4 Prokrastinations Subtypen

Seit der ersten Prokrastinationsstudien gab es Versuche verschiedenen Subtypen zu klassifizieren. Schon Ellis und Knaus (1977) meinten, dass es drei Typen von Prokrastination gibt: a) Prokrastination in der persönliche Entwicklung, man schiebt Lebensziele auf, b) Prokrastination in täglichen Tätigkeiten, und c) Prokrastination in der Verpflichtung mit anderen Personen. Milgram und Teene (2000) bestätigen jünger, dass es vier Typen von Prokrastination gibt: a) Prokrastination im Studium, b) Prokrastination in den Haushaltspflichten, c) Prokrastination in Entscheidungstreffen und d) Zwanghafte Prokrastination (in allen Bereichen). Ferrari et al. (1995) äußern, dass es nur zwei Typen von Prokrastination gibt: situative und chronische Prokrastination. Diese Klassifikationen teilen die Prokrastinatoren in Subtypen anhand der Handlung die prokrastiniert wird. Andere Autoren konzentrieren sich auf die Grundmotivation der Verhaltensweisen, z.B. zeigt Ashforth (1996) zwei Motivationsgrundlagen der Prokrastination: a) Aktivierung und b) Vermeidung.

Prokrastination durch Aktivierung

Normalerweise kann man sie bei Individuen bemerken, die eine niedrige Selbstdisziplin haben, gegen Autoritäten rebellieren und die extrovertiert oder sensationssüchtig sind (Ashforth, 1996). In den „Big 5“, bekommen diese Individuen extrem niedrige Bewertungen in Gewissenhaftigkeit und hohe in Neurotizismus, besonders bei Impulsivität (Ferrari et al., 1995).

Die Aufgabe wird aufgeschoben um gegen die Uhr arbeiten zu müssen: Die Person muss die Aufgabe so schnell wie möglich erledigen, und erlebt deshalb eine gestiegene Konzentration

und Motivation unter Zeitdruck, was ein angenehmes “Flow” Gefühl verursacht. Diese intensive Arbeitszeit ist produktiver als normal aufgrund einer gesteigerten Adrenalinproduktion (Rebetez et al., 2017; Ellis und Knaus, 1977).

Andererseits verstärkt sich die kausale Attribution: man kann nur produktiv und kreativ sein, wenn man unter Zeitdruck arbeitet (Knaus, 2000). Der Fehler in dieser Attribution kommt aus der Unterschätzung der Überanstrengung, die mit dem Zeitdruck einhergeht. Eine Studie von Ferrari (2001) fand heraus, dass dieser Typ von Prokrastinatoren produktiver und kreativer wird, wenn man ihn dazu verpflichtet, Aufgaben mit genügend Zeit zu erledigen.

Es gibt erwiesenermaßen eine vererbte biologische Basis in der Aktivations sucht, besonders bei Personen mit niedrigen Aufmerksamkeits- und Aktivationsniveaus (Gustavson et al., 2014). Wie oben berichtet, bekommen wir neue Ergebnisse von genetischer Grundlage in der Diagnostik und Behandlung assoziierter Variablen wie Impulsivität, Neurotizismus und Stress, da diese die Adrenalinausschüttung in der Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse und das neuroendokrinische sowie immunologische System beeinflussen (Gustavson et al., 2015).

Es besteht aktuell die Diskussion ob die Aktivierungsprokrastination mit Porpusefull Delay gleich zu betrachten ist und von daher nicht in das Konzept von Prokrastination aufgenommen werden sollte, da es sich um adaptative, gezielte Delay handelt (Chowdhury, 2016). Wenn das Verhalten gezielt und selbst entschieden ist, auch wenn es nicht rational erklärbar sein kann, sollte es nicht als Prokrastination bezeichnet werden (Anderson, 2016). Doch wenn wir andererseits diese als Arousal Delay anglichen, würde das Verhalten weiter als pathologisch angesehen.

Prokrastination zur Vermeidung

Diese Art von Prokrastination ist mit Perfektionismus, Schuldgefühlen und Angst verbunden (Kafi et al., 2014).

Diese zweite Art von Prokrastination ist entweder durch a) einen starken Wunsch innerliche oder äußerliche Erwartungen zu erfüllen, b) durch Angst vor Misserfolg oder c) durch die

Einschätzung der Aufgabe als schwierig oder langweilig (Burka und Yuen, 2008) motiviert; Ferrari et al. 1995). In allen Fällen, wird die Prokrastination als eine Ressource eingesetzt, um die Angst vor den Folgen einer schlecht erledigten Aufgabe zu bekämpfen. Dieser Misserfolg kann durch die Prokrastination externalisiert werden. Durch diese initiale Reduktion der Angst wird dieses Vermeidungsmuster verstärkt und verfestigt die Angst mittel- und langfristig (Yerdelen, 2016; Milgrim et al. 1995), weil keine Konfrontation mit den realen Folgen stattfindet.

Die Hauptgrundlage des Verhaltens ist die Vermeidung von aversiven Aufgaben und die Angst vor Misserfolg. Der Selbstwert ist oft abhängig vom persönlichen Erfolg. Unsere Gesellschaft belohnt die Wettbewerbsfähigkeit und die Erfolgssucht. Deswegen erleben wir täglich Situationen, die unsere Fähigkeiten evaluieren. Für Menschen mit großer Angst vor Misserfolg, die an ihren eigenen Fähigkeiten zweifeln, wird die Vermeidung notwendig um ihr Selbstbild zu schützen (Seo, 2007; Fee und Tagney, 2000).

Prokrastinatoren sabotieren oft ihre Erfolgsmöglichkeiten, so entscheiden sie sich z.B. für die schwierigsten Aufgaben und investieren zu wenig Zeit in sie. Dieses Verhalten erlaubt es, schlechte Ergebnisse durch Zeitmangel zu erklären. Die äusserliche Misserfolgsattribution schützt das Selbstbild, da Anstrengungsmängel weniger bedrohlich sind als Fähigkeitsmängel (Ferrari 2001). Prokrastinatoren zweifeln chronisch an ihren Fähigkeiten, weil sie ihre eigenen Grenzen nicht kennen (Steel, 2007; Ferrari et al. 1995).

Verhaltens- vs. kognitive Prokrastination

Die verschobenen Tätigkeiten werden öfter als Prokrastination bezeichnet als die verschobene Entscheidungen oder Pläne. Trotzdem ist dieser kognitive Aspekt der Prokrastination genau so wichtig.

Verhaltensprokrastination beschreibt die Unfähigkeit eine Aufgabe in einer bestimmten Zeit zu erledigen. Bei der kognitiven Prokrastination wird schon die Entscheidung zur Erledigung der Aufgabe aufgeschoben.

Mann, Burnett und Ford (1997) zeigen zwei Hauptziele im Prozess eine Entscheidung zu treffen: Die erwarteten Ergebnisse zu maximieren und das Selbstbild zu erhalten.

Auch schon in den 1990er Jahren bestätigten viele Studien eine enge Beziehung zwischen kognitiver Prokrastination und autoritärem Erziehungsstil und Persönlichkeit mit Vermeidungstendenz, emotionsorientierten Coping Strategien, externen Attributionen über die Schwierigkeit der Aufgabe, schlechten Organisationsfähigkeiten, Energiemangel, Unzufriedenheit, niedrigem Selbstwertgefühl, Depression und weniger Introspektion (Ferrari und Olivette 1993, Berzonsky und Ferrari 1996).

Neue Studien zeigen die Komplexität des Phänomens und die Breite der Entscheidungsstile (Mohammed, 2009), die in individualistischen Gesellschaften anders ist als in kollektivistischen (Guess, 2004) und auch Unterschiede zwischen Männern und Frauen zeigt (Prokopčáková, 2014). Ferrari und Dovidio (2000) fanden Unterschiede zwischen Prokrastinatoren und Nicht-Prokrastinatoren in der Dauer und Art des Entscheidungstreffens.

Vor einer Entscheidung werden Informationen über die verschiedenen Möglichkeiten gesucht um das Risiko einer Fehlentscheidung zu minimieren. Wenn eine Person ein niedriges Selbstbild hat und an seinen Bewältigungsstrategien zweifelt, wird das Bedürfnis nach Informationen über die verschiedenen Alternativen steigern um so die Möglichkeit einer Fehlentscheidung zu verringern (Rahaman, 2014). Bei kognitiven Prokrastinatoren kann diese Suche so umfangreich und mühsam werden (auch bei kleinen Entscheidungen), dass sie überfordert werden und sich nicht in der Lage fühlen die Alternativen zu bewerten (Di Fabio, 2006).

Akademische Prokrastination

Eine besondere Relevanz erfährt die Prokrastination im Arbeits- und Organisationsbereich sowie während des Studiums, in dem man die Fähigkeiten erwerben kann effektiver und produktiver zu sein. Es verwundert auch nicht, dass der Begriff „Fleiß“ in Betrieben und im Studium als Synonym für Anpassungsfähigkeit verwendet wird.

Wenn die Erledigung einer Tätigkeit äusserlich rigid strukturiert wird, werden die negative Folgen einer nicht-Erledigung deutlich und zeitnah eintreten (z.B. auf unentschuldigtes spätes Erscheinen am Arbeitsplatz erfolgt eine Mahnung vom Chef). Dies reduziert das Auftreten von Aufschiebeverhalten (Beck, 2000). Die Aktion wird nicht von der Person

entschieden oder selber bestimmt. In anderen Bereiche, wie im akademischen Kontext oder bei Selbstständigen, werden die meistens Tätigkeiten selber bestimmt und geplant (z.B. der Student kann um 10 Uhr so wie um 11 Uhr anfangen zu lernen ohne negative Folgen). Dies erhöht die Möglichkeit, die unangenehmen Tätigkeiten zu verschieben.

Deswegen sind Personen, die in unstrukturierten Studienprogramme teilnehmen oder selbständig arbeiten öfter von Prokrastination betroffen. Die chronisch prokrastinierenden Studenten haben Angst vor Prüfungen, deshalb bewältigen sie diese ohne Erfolg und bekommen schlechte Noten (Lay und Burns, 1991). Die prokrastinierenden Akademiker verpassen Gelegenheiten zum beruflichen Aufstieg wegen ihrer wenigen Veröffentlichungen (Onwuegbuzie, 2000). Jassen und Carton (1999) fanden heraus, dass ältere Studenten mehr prokrastinieren als jüngere.

1.3 Prokrastinationskonzept dieser Studie

Wie im vorherigen Kapitel dargestellt wurde, existiert bisher keine eindeutige Definition des Konzepts Prokrastination, was zu vielen Missverständnissen und unterschiedlichen Ergebnisse von scheinbar „parallelen“ Studien führte. Das Konzept der Prokrastination, das als Grundlage dieser Forschungsarbeit dient, basiert auf einem fundierten Bild verschiedener Autoren und Vorstudien, sowie der klinischen Erfahrung mit Studenten die sich freiwillig für dieses Projekt gemeldet haben. Manche Autoren unterscheiden kaum zwischen Prokrastination und Motivationsmangel oder sogar dem moralisch geprägten Konzept von „Faulheit“. Wir werden in dieser Studie diese Konzepte so deutlich wie möglich von einander trennen. Zur Erklärung: wenn ein Student z.B. sein Fachstudium überhaupt nicht mag oder sich nur aufgrund des Drucks der Eltern immatrikuliert und gar nicht den Wunsch hat das Studium zum Ende zu bringen, wird er von uns nicht als Prokrastinator aufgefasst, im Gegensatz zu einem Studenten, der den Willen hat das Studium zu absolvieren, auch wenn das Verhalten von beiden sehr ähnlich sein kann. Eine unmotivierte Person oder eine Person, die wegen anderer Probleme viel zu wenig Energie für die Alltagsbewältigung hat, wird ebenfalls Aufschiebeverhalten zeigen. Auf jeden Fall wird dieses Verhalten dann nicht als das primär zu überwindende Problem angesehen, sondern als sekundäres Problem oder als Symptom einer komplexeren Störung. Ziel hier ist es dieses Konzept so genau

wie möglich zu definieren. Deswegen haben wir den Stil der angesehenen diagnostischen und statistischen Handbüchern psychischer Störungen (DSM und ICD), in denen sich die Forschung mit klinischer Erfahrung mischt, übernommen.

Definition

Ein Verhalten oder eine Kognition, die eine Dissonanz zwischen dem Willen eine wichtige Tätigkeit zu einem bestimmten Zeitpunkt zu erledigen und dem Faktum sie unnötigerweise zu verschieben, verursacht.

Diese Definition betont die Diskrepanz zwischen dem Willen etwas zu erledigen und der Realität, es nicht erledigt zu haben. Das ist ein wichtiger Punkt, um Prokrastination, Faulheit und Motivationsmangel zu unterscheiden. So lange noch moralische Implikationen mit der Prokrastination gemischt werden, wird es schwer, sie als psychische Störung zu betrachten.

Ein weiterer wichtiger Punkt der Definition liegt im Bestimmen der Grenze, ab wann etwas „unnötig“ ist. Etwas wird unnötigerweise aufgeschoben, wenn es keine objektiven Vorteile bringt, aber Nachteile. Wenn es objektive Vorteile hat eine Tätigkeit aufzuschieben und keine oder weniger Nachteile, wird dieses Verhalten nicht als Prokrastination definiert.

Verlauf

Beginn: Kindheit oder Anpassungszeiten (z.B. Studienbeginn, Arbeitslosigkeit, Selbständigkeit, Renteneintritt u.ä.)

Prävalenz

Einer Studie zufolge (Koons und Milgrim, 2000) liegt die Prävalenz bei 20% der Bevölkerung, im akademischen Bereich sogar bei bis zu 70%. Das Geschlechterverhältnis ist dabei ausgeglichen bei etwa 1:1.

Korrelierende Faktoren

Verschiedene Studien konnten Prokrastination mit den folgenden Faktoren korrelieren: Persönlichkeit (Stegmeier, 2009; Herber, 2009), Chronotyp (Marzusch, 2011) und Intelligenz (Ferrari & Johnson, 1995).

Kriterien

A-Kriterium

Leidensdruck (Sirois, 2012). Das Gefühl der Verhalten nicht unter Kontrolle zu haben
Perfektionismus (Rice& Taylor, 2011; Ferrari & Johnson, 1995)

B-Kriterien

- Schuldgefühle (Ferrari & Dovidio, 2000)
- Impulsivität (Gustavson et. al., 2015)
- Niedriger Selbstwert (Tan, Ma & Li, 2015)
- Angst vor Misserfolg/Erfolg (Burka & Yuen, 2008)
- Suche nach Herausforderungen, Adrenalinschub (Van Eerde, 2003)

Differentialdiagnose

Angst (Aitken, 1982), Depression (Johnson, 1992), ADHS, Burn-out Syndrom, Zwanghafte Persönlichkeitsstörung (Ferrari & Johnson, 1995)

Subtypen

Je nach Art der Prokrastination unterscheiden wir zwischen den folgenden Typen.

- *Vermeidungs-Prokrastinator*

Erfüllt die B-Kriterien: Schuldgefühle, niedriger Selbstwert und Angst von Misserfolg/Erfolg. Dieser Subtyp zeigt auch häufig komorbid eine depressive und/oder Angstsymptomatik. Passive Prokrastinatoren schieben auf zur Vermeidung.

- *Aktivierungs-Prokrastinator*

Erfüllt die B-Kriterien: Impulsivität, suche nach Herausforderungen, Adrenalinschub. Dieser Subtyp zeigt häufig auch komorbid ein ADHS und/oder Persönlichkeitsstörungen oder Teilsymptomatik dieser. Die aktiven Prokrastinatoren schieben auf das letzte Minute um einen „kreativen Schub“ (durch Adrenalin) zu erleben.

Die subklinischen Fälle (ohne Leidensdruck) sind meist Aktivierungsprokrastinatoren.

- Die *Misch-Subtypen* sind die häufigsten

Außerdem differenzieren wir verschiedenen Objekte der Prokrastination.

- *Verhaltensprokrastination*: Spezifisch (besonders häufig akademische Prokrastination) vs. unspezifisch/Alltagsprokrastination (in allen oder fast allen Bereiche verbreitet)
- *Kognitive Prokrastination*: Entscheidungsfindung

1.4 Wissen über Interventionen

Seit das Konzept der Prokrastination definiert wurde, war es das Ziel zu erforschen, wie man am besten den davon betroffenen Personen helfen könne. Es gibt die verschiedenen Ansatzpunkte Verhalten, Kognition, Gefühle, Willen und Körper als potentielle Anfangspunkte für die Behandlung von Prokrastination (Ossebaard & van den Heuvel, 2001).

Viele Aspekte der Behandlung wiederholen sich in vielen verschiedenen Studien und Interventionen, wie etwa das Zeitmanagement (van Eerde, 2003), Entscheidungsfindung (Ferrari & Dovidio, 2000) und Planen (Höcker, Engberding et al., 2009).

In den USA sind Workshops und Selbsthilfebücher weit verbreitet (siehe z.B. Tracy, 2007; Burka & Yuen, 2008). Im Gegensatz dazu bieten in Europa nur wenige Universitäten Interventionen gegen Aufschiebeverhalten an (Ossebaard & van den Heuvel, 2001). In Deutschland hat die Universität Münster ein Interventionskonzept im Rahmen einer Studie (Höcker & Engberding, 2008) entwickelt, in dem ebenfalls die Lernrestriktion eine große Rolle spielt.

Die Autorin W. Van Eerde von der Amsterdam University in Holland startete 2016 eine Metaanalyse von internationalen Interventionen gegen Prokrastination. Bis dato hat sie bei der Suche nach den effektivsten Methoden schon 16 Studien verglichen. Die Haupttechniken in den Interventionen waren: a) Time Management, b) Self-management, c) Cognitive Behavioral Therapy, d) Paradoxical/ Coherence/Acceptance Therapy, e) Assertiveness or Strength Based Approach (Van Eerde, nicht publiziert). Die vorliegende Studie wird auch an dieser Metaanalyse teilhaben.

1.5 Fragestellung

Die Prokrastination ist unter Studierenden und Personen, die überwiegend geistige Tätigkeiten ausführen, weit verbreitet. Sie kann viele Folgen nach sich ziehen, die von den Betroffenen als belastend erlebt werden. Das Leistungsniveau sowie die -effektivität können dadurch reduziert, das Wohlbefinden, der Schlaf und die sozialen Kontakte beeinträchtigt werden. In sehr stark ausgeprägter oder chronischer Form kann sie bereits als krankhaft angesehen werden und zu gravierenden Lern- und Arbeitsstörungen führen (Sirois, 2012).

Die Behandlung dieser Störung ist in Europa noch wenig verbreitet, dies zeichnet sich allein schon dadurch ab, dass kaum psychotherapeutische Angebote zu diesem Problem existieren. Hunderte von E-Mails, die nach der Kursangebotsrundmail ankamen, sprechen dafür, dass Prokrastination ein bedeutendes und sehr verbreitetes Thema ist.

Das Ziel unserer Arbeit ist es, einen Workshop mit und für Betroffene zur Überwindung von

Prokrastination durchzuführen. In dem die Teilnehmer lernen ihr Verhalten wieder unter Kontrolle zu bringen um ihre Leistungen und vor allem ihre Lebensqualität zu steigern. Hierfür werden unterschiedliche psychologische Techniken verwendet (Verhaltenstherapie, kognitive Umstrukturierung, paradoxe Intervention mit Hilfe von Verhaltensverträgen und Selbstbeobachtung).

VORSTUDIE 1: ENTWICKLUNG VON MESSINSTRUMENTEN

2.1 Prokrastinationsfragebogen

2.1.1 Entwicklung

Bei den Vorbereitungen zu diesem Projekt haben wir festgestellt, dass bisher kein Prokrastinationsfragebogen auf Deutsch validiert wurde. Deswegen war unser erstes Ziel einen solchen zu entwickeln. Vorhergehende Studien haben eine hohe Korrelation zwischen drei weitverbreitete englischen Prokrastinationsfragebögen gezeigt. Die Fragebögen „General Procrastination Scale“, „Adult Inventory of Procrastination“ und „Decisional Procrastination Scale“ wurden zusammengefasst um Prokrastination zu messen (Ferrari, 1992b; Ferrari & Gojkovich, 2000). Diese drei Skalen wurden auch schon in andere Sprachen übersetzt und validiert, z. B. auf Spanisch (Diaz Morales, Ferrari, et. al., 2006)

2.1.2 Englische Ausgangsfragebögen

Die beiden Fragebögen „General Procrastination Scale“ (GPS) und „Adult Inventory of Procrastination“ (AIP) konzentrieren sich auf die Verhaltensaspekte der Prokrastination und korrelieren hoch miteinander (Ferrari, 1992b). Der Fragebogen „Decisional Procrastination Scale“ (DPS) legt seinen Fokus auf kognitive Aspekte der Prokrastination, deshalb

korreliert dieser Fragebogen geringer mit den anderen beiden. Häufig werden alle drei oder zumindest zwei der Fragebögen zusammen benutzt, um Prokrastination zu messen (Orellana-Damacels et al., 2000; Scher & Ferrari, 2000), vgl. Tabelle 2.1. Die 15 Items des Fragebogens „General Procrastination Scale“, die 20 Items des Fragebogens „Adult Inventory of Procrastination“ und die 5 Items des Fragebogens „Decisional Procrastination Scale“ wurden von Dr. Fasce (2007) ins Deutsche übersetzt. Zur besseren Übersicht fassen wir die eben erwähnten Fragebögen kurz zusammen.

Tabelle 2.1: Englische Fragebögen zur Messung von Prokrastination

Faktor	Fragebogen	Autor
Erregungsprokrastination (Verhalten)	General Procrastination Scale	Lay (1986)
Vermeidungsprokrastination (Verhalten)	Adult Inventory of Procrastination	McCown & Johnson (1985)
Kognitive Prokrastination	Decisional Procrastination Scale	Mann (1982)

General Procrastination Scale (GPS) Dieser Fragebogen wurde von Clark Lay (1986) entwickelt. Er ist unidimensional und wird zur Messung chronischer Prokrastination benutzt. Er besteht aus insgesamt 20 Items, die Likert skaliert sind. Bei der Auswertung der Items wird der Summenscore gebildet. Je höher der Summenwert, desto stärker ist Prokrastination ausgeprägt. Dieser Fragebogen identifiziert die Erregungs-Prokrastinatoren (Ferrari 1992b).

Die interne Konsistenz lag bei einer Stichprobe kanadischer Studenten und Erwachsenen in der ersten Untersuchung von Lay mit $N = 76$ bei $\alpha = 0,82$ und in der dritten mit $N = 62$ bei $\alpha = 0,83$. In einer Studie mit amerikanischen Studenten fand er ein α von $0,78$ ($N = 53$). Bei einer vergleichenden Studie zwischen holländischen ($N = 278$) und kanadischen ($N = 278$) Studenten über Prokrastination und Persönlichkeitsvariablen fand sich ein Cronbachs Alpha von $0,89$.

Adult Inventory of Procrastination (AIP) Dieser Fragebogen wurde von McCown & Johnson (1985) entwickelt und umfasst 15 Items, die Likert skaliert sind. Der Summenscore aller Items zeigt die Ausprägung der Prokrastination auf. Je höher der Wert, desto stärker ist Prokrastination ausgeprägt. Dieser Fragebogen identifiziert die Vermeidungs-Prokrastinatoren. Der Fragebogen dient der Einschätzung der Prokrastination, dessen Ziel die Vermeidung von unangenehmen, langweiligen Aufgaben sowie alltäglichen Tätigkeiten ist (Ferrari et al., 1995). Im universitären Bereich korrelieren die Summenscores mit der Lernzeit der Studenten. Je höher die Werte, desto weniger Lernzeit investierten die Studenten (Ferrari et al. 1995).

Die Autoren stellten eine interne Konsistenz von 0,79 (N = 40 Studenten, Durchschnittsalter: 38,3 Jahre) sowie eine Test-Retestreliabilität (1 Monat) von 0,71 bei N = 22 Studenten. Die Kriteriumsvalidität lag im Vergleich zur Reliabilität höher. Mittels des AIP konnten Verspätung im Zurückschicken von Telefonrechnungen, Steuerzahlung und Fragebögen vorhergesagt werden. Im akademischen Bereich korrelieren die Summenscores mit der Lernzeit der Studenten: höhere Werte entsprachen einer geringeren Lernzeit. Ferrari et al. (1995) zeigten außerdem, dass höhere Werte im AIP mit unproduktiver Zeitnutzung ($r = 0,49$), Zeitmissbrauch ($r = 0,59$), Impulsivität ($r = 0,51$), Neurotizismus ($r = 0,63$) und Depression ($r = 0,52$) korrelieren.

Decisional Procrastination Scale (DPS) Dieser Fragebogen wurde von L. Mann (1982) entwickelt. Die fünf Items aus denen der Fragebogen besteht, sind Likert skaliert. Die Punkte dieser Items werden addiert, um einen Gesamtwert zu erhalten. Hohe Werte stehen für ausgeprägte Prokrastination in Entscheidungsprozessen.

Die Skala wurde von 262 Studenten ausgefüllt. Die Durchschnitt Punktwert war 2,92 (DE = 2,16). Cronbach's alpha war 0,72 und 0,80 und ein Test-retest (1 Monat) 0,62 und 0,69

Im Unterschied zu den anderen beiden Fragebögen, misst dieser Fragebogen den kognitiven Anteil der chronischen Prokrastination, nämlich das Aufschieben in Entscheidungsprozessen. Dies umfasst entweder den Prozess des „sich Entscheidens“ oder das Durchführen der Entscheidung. Der Entscheidungsprozess impliziert, dass man die beste Alternative sucht um ein positives Selbstbild zu behalten (Mann et al., 1997).

Der DPS ist uni-dimensional. Außerdem scheint die kognitive Ausprägung der chronischen Prokrastination nicht von kulturellen Unterschieden oder den Erwartungen gegenüber der Aufgabe beeinflusst zu sein.

Aufgrund der geringen Anzahl an Items wurde keine Faktorenanalyse durchgeführt. Allerdings sind Korrelationen zwischen dem Summenscore und akademische Prokrastination ($r = 0,32$), niedrigem Selbstwert ($r = 0,39$), Vergessenheit ($r = 0,46$), Tagträumen ($r = 0,42$), Ungeduld ($r = 0,29$) sowie Angst vor Wettbewerb ($r = 0,23$) gerechnet worden.

2.1.3 Stichproben

Stichprobe WS 2007/08 Die ursprüngliche Stichprobe beinhaltet die Daten von 200 Studenten. Dabei wurden die Items des Prokrastinationsfragebogens, 24 Items der Neurotizismus- und Gewissenhaftigkeitsfaktoren des Persönlichkeitstest Neo-FFI (Costa & McCrae, 1992), sowie Fragen zu demografischen Daten beantwortet. Diese Daten wurden von freiwilligen Studenten aus verschiedenen Studienfächern an den Universitäten Tübingen und Heidelberg im Wintersemester 2007/2008 erhoben. Die Stichprobe bestand aus 51% Männern und 49% Frauen. Die Probanden waren zwischen 18 und 64 Jahre alt. Das Durchschnittsalter war 22,4 Jahre. 85% der Teilnehmer waren alleinstehend, 11,5% zusammenlebend, 2% verheiratet und 1,5% geschieden oder sonstiges. Die Durchschnittsnote im letzten Semester der Probanden war 1,84. 61,5% von ihnen gingen einer Erwerbstätigkeit neben ihrem Studium (durchschnittlich 19 Stunden pro Woche) nach, 47,7% von ihnen arbeiteten in den Semesterferien.

Stichprobe Herber und Stegmeier 2008 Die Daten der ersten Stichprobe wurden gestützt durch die Daten zweier verwandter Studien an der Universität Tübingen (Herber, 2008; Stegmaier 2008). Diese Stichproben enthalten Daten von 193 Studenten der Universität Tübingen für welche die Probanden ebenfalls den Prokrastinationsfragebogen beantwortet haben und die demografischen Daten erfasst wurden.

Klinische Stichprobe 2007-2008 Die Stichprobe der Teilnehmer der Workshops „Überwindung von Aufschiebeverhalten“ enthält Daten von 118 Teilnehmern (Prokrastinationsfragebogen, 24 Items der Persönlichkeitsfaktoren Neurotizismus und Gewissenhaftigkeit (Neo-FFI) und demografische Daten). Die Daten wurden zwischen Dezember 2007 und Oktober 2008 erhoben. Diese Stichprobe wurde ausschließlich herangezogen, um den „Cut-off Point“ zu errechnen, der Prokrastinatoren von einer „normalen studentischen Stichprobe“ diskriminiert.

Gesamte Stichprobe: Metaanalyse Diese drei Stichproben zusammengefasst beinhalten die Daten von insgesamt 511 Studenten.

2.1.4 Testentwicklung

Psychometrische Analyse des Prokrastinationsfragebogens Zwölf Items wurden in der entwickelten deutschen Version aufgrund ihrer niedrigen Korrelation eliminiert (Vorstudie $N=50$). Sie stammten alle aus den Verhaltens-Skalen, die am meisten kulturelle Unterschiede aufzeigten. Diese Items besaßen eine uneindeutige faktorielle Struktur, auch in der deutschen GPS Version von Klingsieck & Fries (2012) wurden die Items 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 16 und 17 aus der Einfaktor-Kurzskala entfernt. Cronbachs Alpha für die originale Stichprobe ($N = 198$) war 0,874, der Mittelwert lag bei 71,91 mit Standardabweichung 14,396. Mit den neuen Daten stieg Cronbachs Alpha auf 0,908 ($n = 391$).

Der Einfluss der eliminierten Items in der Skalen, ist in den folgende Tabellen 2.2, 2.3 und 2.4. dargestellt. Die eliminierten Items sind in der Tabellen 2.5 und 2.6 zusammengefasst.

Tabelle 2.2: Statistiks Gesamt-Item in der übersetzte “General Procrastination Scale”. Spalten: A - Durchschnittwert wenn der Item eliminiert wird, B - Skala Varianz wenn der Item eliminiert wird, C - Korrigierte Korrelation Item-Gesamt, D - Multiple Quadratkorrelation, E - Cronbach Alpha wenn der Item eliminiert wird.

Item	A	B	C	D	E
GPS 1	58,54	29,455	,166	,679	,318
GPS 2	59,88	33,560	-,180	,545	,381
GPS 3R	57,71	31,562	-,011	,408	,368
GPS 4R	58,22	31,476	,005	,480	,363
GPS 5	58,00	28,900	,129	,495	,328
GPS 6	57,39	31,344	,027	,478	,356
GPS 7	59,17	32,495	-,053	,500	,369
GPS 8R	58,00	34,000	-,198	,607	,421
GPS 9	58,39	27,744	,367	,774	,265
GPS 10	59,07	30,170	,097	,762	,338
GPS 11R	58,12	31,060	,038	,663	,354
GPS 14R	57,68	30,472	,126	,663	,331
GPS 15R	58,34	29,080	,257	,671	,298
GPS 16	57,80	27,661	,308	,631	,273
GPS 17	58,29	25,512	,463	,885	,214
GPS 18R	58,07	35,320	-,316	,675	,431
GPS 19	59,00	26,850	,428	,846	,243
GPS 20R	57,93	34,070	-,205	,748	,411
GPS 12	58,39	28,444	,310	,783	,282
GPS 13R	57,02	30,724	,105	,338	,336

Tabelle 2.3: Statistiks Gesamt-Item in der übersetzte “Adult Inventory of Procrastination”. Spalten: A - Durchschnittwert wenn der Item eliminiert wird, B - Skala Varianz wenn der Item eliminiert wird, C - Korrigierte Korrelation Item-Gesamt, D - Multiple Quadratkorrelation, E - Cronbach Alpha wenn der Item eliminiert wird.

Item	A	B	C	D	E
AIP1R	35,69	16,901	,129	,522	-,012(a)
AIP 2R	36,00	19,182	-,074	,743	,103
AIP 3	36,82	19,559	-,127	,308	,139
AIP 4	37,91	18,583	,041	,747	,046
AIP 5	36,40	18,336	,001	,576	,065
AIP 6	38,22	19,313	-,024	,426	,071
AIP 7	37,02	15,340	,196	,632	-,080(a)
AIP 8	36,78	21,268	-,270	,440	,199
AIP 9	37,36	16,734	,246	,532	-,057(a)
AIP 10	37,04	16,180	,326	,622	-,098(a)
AIP 11R	36,78	16,040	,159	,363	-,044(a)
AIP 12	36,29	22,665	-,386	,640	,258
AIP 13R	37,24	17,280	,179	,393	-,023(a)
AIP 14	37,82	19,286	-,063	,583	,093
AIP 15	37,96	18,407	,068	,228	,034

Tabelle 2.4: Statistik Gesamt-Item in der übersetzten “Decisional Procrastination Scale”. Spalten: A - Durchschnittwert wenn der Item eliminiert wird, B - Skala Varianz wenn der Item eliminiert wird, C - Korrigierte Korrelation Item-Gesamt, D - Multiple Quadratkorrelation, E - Cronbach Alpha wenn der Item eliminiert wird.

Item	A	B	C	D	E
N					
DPS 1	9,63	9,133	,607	,423	,714
DPS 2	9,96	10,637	,450	,231	,765
DPS 3	9,46	7,998	,571	,434	,733
DPS 4	10,46	10,934	,388	,237	,780
DPS 5	9,67	7,461	,765	,606	,646

Die eliminierten Items erfassten Aufschiebeverhalten, das schwere oder sehr peinliche Folgen hat (z.B. die Rechnungen zu spät zu bezahlen) oder die eine extrem gute Organisation benötigen (z.B. Ich bin pünktlicher als der Durchschnitt der Leute).

Alle Items des übersetzten Fragebogen „Decisional Procrastination Scale“ wurden erhalten. Im Unterschied zu den anderen beiden Fragebögen, misst dieser Fragebogen den kognitiven Anteil der chronischen Prokrastination, nämlich das Aufschieben in Entscheidungsprozessen.

Tabelle 2.5: Eliminierten Items der übersetzten „General Procrastination Scale“

-
- | | |
|----|---|
| 3 | Wenn ich eine Party gebe, bereite ich rechtzeitig wichtige Details vor. |
| 4 | Morgens stehe ich zügig auf. |
| 8 | Ich treffe Entscheidungen so schnell wie möglich. |
| 13 | Wenn ich bezahlen muss (auch eine kleine Summe), mache ich es sofort. |
| 18 | Gewöhnlich erledige ich alles, was ich mir für den Tag vornehme. |
| 20 | Ich muss zuerst alles erledigt haben, um den Feierabend genießen zu können. |
-

Tabelle 2.6: Eliminierten Items des übersetztes „Adult Inventory of Procrastination“

-
- | | |
|----|--|
| 1 | Ich bezahle meine Rechnungen immer pünktlich. |
| 2 | Ich komme immer pünktlich zu meinen Terminen. |
| 3 | Vor einem offiziellen Termin lege ich meine Kleidung am Abend davor zurecht, um nicht zu spät zu kommen. |
| 8 | Ich erledige wichtige Angelegenheiten so, dass mir hinterher noch Zeit bleibt. |
| 12 | Ich bin pünktlicher als die Mehrheit der Menschen, die ich kenne. |
| 13 | Ich mache routinemäßige Wartungen (z.B. Öl wechseln, Fahrradkette schmieren) immer zur rechten Zeit. |
-

Dies umfasst entweder den Prozess des „Sich Entscheidens“ oder das Durchführen der Entscheidung. Der Entscheidungsprozess impliziert, dass man die beste Alternative sucht um ein positives Selbstbild zu behalten (Mann et al., 1997).

In der untersuchten Stichprobe wurde ein Cronbachs Alpha Wert gefunden, der den Werten aus Vorstudien mit amerikanischen, australischen und englische Stichproben entspricht (Ferrari et al., 1995; Mann et al., 1997; Ferrari et al., 2004).

Der Fragebogen Aufschiebeverhalten in Entscheidungsprozessen ist unidimensional. Außerdem scheint die kognitive Ausprägung der chronischen Prokrastination nicht von kulturellen Unterschiede oder den Erwartungen gegenüber der Aufgabe beeinflusst zu sein.

Analyse der Items des neu entwickelten Prokrastinationsfragebogens Eine Faktorenanalyse ergab:

- *Faktor 1 bilden Items, das Aufschiebeverhalten erfassen, das keine negativen Folgen im Hinblick auf das zu erreichende Ziel nach sich ziehen (z.B. Abgabe einer Arbeit in letzter Minute, jedoch noch innerhalb des Abgabetermins.)*
- *Faktor 2 fasst Items zusammen, die messen, dass das Aufschiebeverhalten zu negativen Konsequenzen führt.*
- *Faktor 3 fasst Items über Pünktlichkeit.*
- *Faktor 4 macht Aussagen über soziale Verpflichtungen. Die Items, die zu keinem signifikanten Faktor gehören, fallen in spezifische Bereiche (z.B. ärztliche Untersuchungen, Autoinspektion).*

Harriott & Ferrari (1996) sowie vorhergehende Forschungsarbeiten heben hervor, dass man keine Unterschiede in der Ausprägung der chronischen Prokrastination zwischen Männern und Frauen gefunden hat. In Übereinstimmung mit diesem Postulat scheint die untersuchte Stichprobe keine Unterschiede in chronischer Prokrastination bzgl. des Geschlechts zu haben.

Der neu entwickelte Prokrastinationsfragebogen umfasst 28 Items, die in Tabelle 2.7 aufgelistet sind.

Validität und Reabilität der drei ursprünglichen Fragebogen Die drei übersetzte Prokrastinationsfragebögen korrelieren positiv miteinander, allerdings ist ursprünglich nur die Korrelation zwischen DPS und signifikant ($r = 0,477$ vgl. Tabelle 10). Wenn reduzierte Fragebögen benutzt werden, werden die Korrelationen signifikant. Die Korrelation zwischen dem DPS und GPS bleibt am höchsten ($r = 0,688$), gefolgt von der Korrelation zwischen GPS und AIP ($r = 0,536$). Die geringste Korrelation besteht zwischen den Fragebögen AIP und GPS ($r = 0,337$), die nur bei einem Signifikanzniveau von 0,05 signifikant wird.

Tabelle 2.7: Items des neu entwickelten Prokrastinationsfragebogens

-
- 1 Ich komme bei allem (Verabredungen, Terminen) zu spät.
 - 2 Ich bereite meine Sachen kurzfristig vor.
 - 3 Wenn ein Seminar zum Thema „Pünktlichkeit“ angeboten werden würde, würde ich mich sofort anmelden.
 - 4 Meine Freunde und Familie denken, dass ich mit allem immer bis zur letzten Minute warte.
 - 5 Ich habe Schwierigkeiten, mich an Abgabetermine zu halten.
 - 6 Ich laufe immer der Zeit hinterher.
 - 7 Ich nehme die anfallenden ärztlichen Routineuntersuchungen wahr, wenn sie anstehen, und schiebe sie nicht auf.
 - 8 Wenn ich eine Verabredung habe, erwarten meine Freunde sowieso, dass ich zu spät komme.
 - 9 Häufig stelle ich fest, dass ich Aufgaben erledige, die ich schon früher erledigt haben wollte.
 - 10 Ich verpasse Konzerte, Sportveranstaltungen usw., weil ich die Tickets zu spät kaufen gehe.
 - 11 Normalerweise beantworte ich E-Mails einige Tage nach dem Empfang.
 - 12 Normalerweise beantworte ich Telefonanrufe sofort.
 - 13 Ich brauche sehr viele Tage, um meine Aufgaben zu erfüllen, auch für solche, die keinerlei Vorbereitung bedürfen.
 - 14 Normalerweise schiebe ich Arbeiten längere Zeit vor mir her.
 - 15 Wenn ich verreise, muss ich am Ende überstürzt packen, um pünktlich am Flughafen oder Bahnhof zu sein.
 - 16 Wenn ich mich darauf vorbereite auszugehen, kommt es selten vor, dass ich in letzter Minute noch etwas erledigen muss.
 - 17 Wenn ich etwas zu erledigen habe, verliere ich Zeit mit anderen Dingen.
 - 18 Ich sage Einladungen häufig spontan zu und halte sie dann auch ein.
 - 19 Ich bin meistens schneller fertig als erwartet.
 - 20 Zumeist warte ich bis zur letzten Minute, um Geburtstagsgeschenke zu kaufen.
 - 21 Meistens kaufe ich Wichtiges erst in letzter Minute.
 - 22 Mein Motto lautet: „Das erledige ich morgen“.
 - 23 Im letzten Jahr hat meine Angewohnheit, Sachen immer auf die letzte Minute zu verschieben, mir finanziell geschadet und/ oder mich um Chancen gebracht.
 - 24 Ich verliere sehr viel Zeit mit nebensächlichen Details, bevor ich eine endgültige Entscheidung treffe.
 - 25 Auch wenn ich eine Entscheidung bereits getroffen habe, brauche ich viel Zeit, um sie umzusetzen.
 - 26 Ich treffe Entscheidungen nur dann, wenn ich muss.
 - 27 Wichtige Entscheidungen schiebe ich oft so lange auf, bis es zu spät ist.
 - 28 Normalerweise schiebe ich Entscheidungen auf.
-

Reliabilität und „Descriptives“ des Prokrastinationsfragebogens ($N = 391$)

Die Item-Test Korrelation für 5 Items der drei ursprünglichen Fragebogen war niedrig ($r < 0,20$) und Alpha steigt, wenn man sie eliminiert. Trotzdem wurden sie behalten, um die Heterogenität des Tests zu schützen, da Cronbachs Alpha bereits hoch genug war, vgl. Tabelle 2.8. So blieb der neu auf Deutsch entwickelte Test mit 28 Items.

Tabelle 2.8: Reliabilität des Prokrastinationsfragebogens

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha based on standardized items	N of items
0,908	0,906	28
N	Valid	391
Mean		75,91
Std. Deviation		17,614

2.1.5 Faktoranalyse

Eine Faktoranalyse mit Varimax-Rotation, ohne erwartete Faktoren zu spezifizieren, zeigt sieben Faktoren, von denen drei signifikant waren (sowohl in der Original-Stichprobe und als auch in der Metaanalyse). Die Ergebnisse in der Original-Stichprobe und in der Metaanalyse sind praktisch identisch. Nur 4 Items (Total Items = 28) ändern den Faktor und nur einer wird zu einem signifikanten Faktor (Item GPS6 von 6. zum 3. Faktor), ohne den theoretischen Inhalt der Faktoren zu ändern.

Signifikante Faktoren (alle zusammen erklären 46,098 Prozent der Varianz)

Faktor 1: Zeit Management (33.481% der Varianz) Der Faktor 1 beinhaltet die deutsche Übersetzung der Items der Original Skalen AIP und GPS. Alle Items haben eine hohe Item-Test Korrelation ($r > 0,20$). Der Inhalt dieser Items, siehe Tabelle 2.9, erfragt Aspekte des Zeit Management, zum Anfang und Ende einer Aufgabe. Ein repräsentatives Beispiel dieses Faktors ist das Item „Ich bereite meine Sachen kurzfristig vor“.

Tabelle 2.9: Items in Faktor 1 (Zeitmanagement)

5	Ich bereite meine Sachen kurzfristig vor.	AIP5
10	Meine Freunde und Familie denken, dass ich mit allem immer bis zur letzten Minute warte.	AIP7
12	Ich habe Schwierigkeiten, mich an Abgabetermine zu halten.	AIP9
14	Ich laufe immer der Zeit hinterher.	AIP10
20	Häufig stelle ich fest, dass ich Aufgaben erledige, die ich schon früher erledigt haben wollte.	GPS1
28	Ich brauche sehr viele Tage, um meine Aufgaben zu erfüllen, auch für solche, die keinerlei Vorbereitung bedürfen.	GPS7
30	Normalerweise schiebe ich Arbeiten längere Zeit vor mir her.	GPS9
37	Wenn ich etwas zu erledigen habe, verliere ich Zeit mit anderen Dingen.	GPS12
45	Mein Motto lautet: „Das erledige ich morgen“.	GPS19
47	Im letzten Jahr hat meine Angewohnheit, Sachen immer auf die letzte Minute zu verschieben, mir finanziell geschadet und/ oder mich um Chancen gebracht.	GPS15

Faktor 2: Entscheidungsfindung (6,882% der Varianz) Der Faktor 2, siehe Tabelle 2.10, beinhaltet die deutsche Übersetzung aller fünf Items der Original-Skala DPS. Die Übersetzung aller dieser Items sind im Fragebogen Prokrastination enthalten. Die alte Skala war bereits unidimensional. Alle Items haben eine hohe Item-Test Korrelation ($r > 0,20$). Der Inhalt dieser Items befasst sich mit der Entscheidungsfindung. Sie ist ein kognitiver Aspekt der Prokrastination. Ein repräsentatives Beispiel dieses Faktors ist das Item „Wichtige Entscheidungen schiebe ich oft so lange auf, bis es zu spät ist“

Tabelle 2.10: Items in Faktor 2 (Entscheidungsfindung)

1	Ich verliere sehr viel Zeit mit nebensächlichen Details, bevor ich eine endgültige Entscheidung treffe.	DPS1
2	Auch wenn ich eine Entscheidung bereits getroffen habe, brauche ich viel Zeit, sie umzusetzen.	DPS2
3	Ich treffe Entscheidungen nur dann, wenn ich muss.	DPS3
4	Wichtige Entscheidungen schiebe ich oft so lange auf, bis es zu spät ist.	DPS4
5	Normalerweise schiebe ich Entscheidungen auf.	DPS5

Faktor 3: Pünktlichkeit (5,735% der Varianz) Der Faktor 3, vgl. Tabelle 2.11, beinhaltet die deutsche Übersetzung der fünf Items der Original Skalen AIP und GPS. Alle Items haben eine hohe Item-Test Korrelation ($r > ,20$). Das Item AIP6 war in der Original Stichprobe ($N = 198$) Teil des 6. Faktors, aber inhaltlich modifiziert. Der Inhalt dieser Items erfragt Pünktlichkeit / Unpünktlichkeit. Ein repräsentatives Beispiel dieses Faktors ist das Item „Wenn ich eine Verabredung habe, erwarten meine Freunde sowieso, dass ich zu spät komme“

Tabelle 2.11: Items in Faktor 3 (Pünktlichkeit)

4	Ich komme zu allem (Verabredungen, Terminen) zu spät.	AIP4
8	Wenn ein Seminar zum Thema „Pünktlichkeit“ angeboten werden würde, würde ich mich sofort anmelden	AIP6
19	Wenn ich eine Verabredung habe, erwarten meine Freunde sowieso, dass ich zu spät komme.	AIP14
33	Wenn ich verreise, muss ich am Ende überstürzt packen, um pünktlich am Flughafen oder Bahnhof zu sein.	AIP10
35	Wenn ich mich darauf vorbereite auszugehen, kommt es selten vor, dass ich in letzter Minute noch etwas erledigen muss.	AIP11R

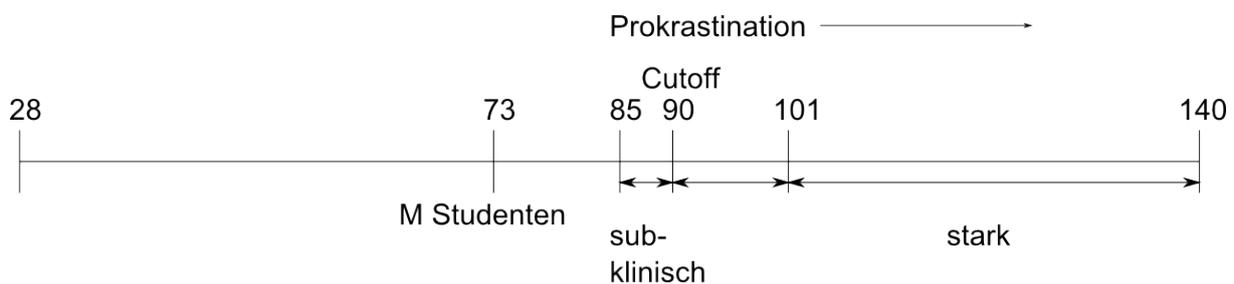
Nicht signifikante Faktoren (alle zusammen erklären 16,759% der Varianz)

Die nicht signifikanten Faktoren beinhalteten die deutsche Übersetzung der acht Items der Original Skala GPS. Zwei der Items haben eine niedrige Item-Test Korrelation ($r < 0,20$). Alle andere Items haben eine hohe Korrelation Item-Test ($r > 0,20$). Der Inhalt dieser Items geht um verschiedene konkrete Aspekte des Verhaltens, z.B. „Ich nehme die anfallenden ärztlichen Routineuntersuchungen wahr, wenn sie anstehen, und schiebe sie nicht auf“.

Eliminierte Items erfassten Prokrastination, das sehr peinliche oder wichtige Folgen hat (z.B. die Rechnungen zu spät zu bezahlen) oder die eine extrem gute Organisation benötigen (z.B. Ich bin pünktlicher als der Durchschnitt der Leute).

2.1.6 Cut-Off

In der Subskala Verhalten liegt dieser zwischen 23 und 115, in der Subskala Kognitionen zwischen 5 und 25. Ein Gesamtsummenscore von min. 28 bis max. 140 ist möglich. Damit wird mit einem Wert ab 85 von leichter Prokrastination oder subklinischer Prokrastination gesprochen, ab 90 von Prokrastination. Ab 101 wird die Prokrastination stark. Deshalb wurde der Cut-Off bei 90 Punkten in dem Gesamtsummenscore festgelegt.



2.1.7 Instruktion und Testdurchführung

Die Probanden werden gebeten den Fragebogen ehrlich, zuverlässig und so schnell wie möglich zu beantworten. Sie sollen ihre Antworten spontan und ohne lange zu überlegen abgeben. Sie werden gebeten die Behauptungen aufmerksam durchzulesen und mithilfe der angegebenen Skala zu beurteilen inwiefern diese auf sie zutreffen. Hierzu sollen sie ein Kreuz in eins der fünf Kästchen machen. Vgl. Anhang A (Prokrastinationsfragebogen)

2.2 Andere Messinstrumente

2.2.1 NEO-FFI

Das NEO-FFI basiert auf einer deutschen Übersetzung des „NEO Five-Factor Inventory“ (NEOFFI) von Costa & McCrae (1992). Es handelt sich beim NEO-FFI um ein faktorenanalytisch konstruiertes Fragebogenverfahren, welches der Erfassung individueller Merkmalsausprägungen aus den Bereichen Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrung, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit dient (je 12 Sätze der insgesamt 60

Items). Diese fünf Faktoren (Big Five) haben sich als diejenigen Dimensionen individueller Unterschiede erwiesen, welche bei Faktorenanalysen mit hoher Regelmäßigkeit auftauchen. In einer Vielzahl faktorenanalytischer Studien erwiesen sich diese fünf Faktoren als weitgehend replizierbar. Die fünf Faktoren werden hier näher beschrieben:

Probanden mit hohen Werten in Neurotizismus neigen dazu, nervös, ängstlich, traurig, unsicher und verlegen zu sein und sich Sorgen um ihre Gesundheit zu machen. Sie neigen zu unrealistischen Ideen und sind weniger in der Lage, ihre Bedürfnisse zu kontrollieren und auf Stresssituationen angemessen zu reagieren. Probanden mit hohen Werten in Extraversion sind gesellig, aktiv, gesprächig, personenorientiert, herzlich, optimistisch und heiter. Sie mögen Anregungen und Aufregungen.

Probanden mit hohen Werten in Offenheit für Erfahrung zeichnen sich durch eine hohe Wertschätzung für neue Erfahrungen aus, bevorzugen Abwechslung, sind wissbegierig, kreativ, phantasievoll und unabhängig in ihrem Urteil. Sie haben vielfältige kulturelle Interessen und interessieren sich für öffentliche Ereignisse.

Probanden mit hohen Werten in Verträglichkeit sind altruistisch, mitfühlend, verständnisvoll und wohlwollend. Sie neigen zu zwischenmenschlichem Vertrauen, zu Kooperativität, Nachgiebigkeit und sie haben ein starkes Harmoniebedürfnis.

Die Skala Gewissenhaftigkeit unterscheidet ordentliche, zuverlässige, hart arbeitende, disziplinierte, pünktliche, penible, ehrgeizige und systematische von nachlässigen und gleichgültigen Personen.

Die Item-Formulierungen sind auf erwachsene Personen zugeschnitten. Die Probandenstichprobe ist aus 966 Männer und 1076 Frauen im Alter von 16 bis über 46 Jahre zusammengesetzt (Gesamt $N = 2112$, Altersdurchschnitt $\bar{x} = 28,8$ Jahre mit Standardabweichung $\sigma = 11,3$ Jahre). Die Stichprobe wurde ausschließlich in Deutschland rekrutiert.

Reliabilität: Cronbachs Alpha von 0,67 bis 0,85, Stabilität: 0,65 bis 0,81 (Abstand 2 Jahre).

Die Durchführungszeit beträgt etwa 10 Minuten.

Die Testautoren liefern keine Normwerte. Sie weisen aber auf Mittelwerte und Standard-

abweichungen einer Probandenstichprobe hin, bei welcher allerdings die Repräsentativität nicht gesichert ist.

Vgl. Anhang B (NEO-FFI)

2.2.2 Demographische Daten

Nach Beantwortung der Prokrastinations- und Persönlichkeitsfragebögen im Erstinterview wurden die demographischen Daten der Teilnehmer erhoben. Die Fragen umfassten persönliche Daten wie Geschlecht, Alter, Familienstand. Der Geburtsort wurde in drei Kategorien untergliedert: Baden-Württemberg, Deutschland oder Ausland.

Zudem gab es Fragen zum Studium: Studienfach, Jahr der Erstimmatrikulation und aktuelles „tatsächliches“ Semester im aktuellen Studium und der Notendurchschnitt des letzten Semesters. Das Studienfach wurde in strukturiert, unstrukturiert und keine Zuordnung nach Opiz (2004) kategorisiert.

Der letzte Fragenblock befasst sich mit der Finanzierung des Lebensunterhalts. Erhoben wurde der prozentuelle Anteil an Unterstützung durch Eltern/Verwandte, BAföG oder Stipendium. Auf der anderen Seite wurde nach einer Erwerbsarbeit gefragt und falls vorhanden, ob diese regelmäßig oder nur in Semesterferien ausgeübt wird und wie viele Stunden pro Woche sie ausgeübt wird.

Vgl. Anhang C (Demographische Daten)

2.2.3 SKID Screening

Wir haben das strukturierte klinische Interview nach DSM-IV (SKID) (Wittchen et al., 1997) in der deutschsprachigen Version des US-Amerikanischen Originals von First und al. (SCID-I, 1996) verwendet.

Es wurden die 12 Screening-Fragen des SKID im persönlichen Erstinterview benutzt. Das explorative Ziel des Screening Fragebogens erlaubte uns keine exakte Diagnose zu vergeben, was jedoch auch nicht Ziel des persönlichen Interviews war. Vielmehr sollten potenzielle psychische Belastungen in anderen Bereichen exploriert werden. Werden die

Screening Fragen verneint, ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine Diagnose in den einzelnen Sektionen ergibt, kleiner als 1% (SKID Handanweisungsmニュアル, Seite 29).

Vgl. Anhang D (SKID Screening)

2.2.4 Fragebogen zur physischen und psychischen Gesundheit

Dieser Fragebogen wurde in Anlehnung an den „Kurzen Explorationsleitfaden“ (des SKID) entwickelt und hatte die die Funktion die biografischen Daten im Erstinterview strukturiert zu explorieren. Da das Screening weder Fragen über depressive Verstimmungen noch über physische Beschwerden enthält, wurde dieser Fragebogen entwickelt.

Die Frage über die depressive Stimmung wurde wie oben erläutert aus der Sektion A „affektive Syndrome über derzeitige Major Depression Episode“ des SKID I (Autoren, Jahreszahl) übernommen. Die Frage lautet:

„Während der letzten 4 Monate gab es da eine Zeitspanne, in der Sie sich fast jeden Tag nahezu durchgängig niedergeschlagen oder traurig fühlten?“ (die Zeitspanne wurde erweitert von 4 Wochen in der Originalfrage des SKID I auf bis zum 4 Monate)

Durch die Standardisierung der Fragen war es möglich, dass verschiedene Interviewer die Interviews durchführten.

Vgl. Anhang E (Fragebogen zur physischen und psychischen Gesundheit)

2.2.5 Feedbackfragebogen

Um die persönliche Erfahrungen der Teilnehmer und ihre Meinung über den Workshop zu erfahren, wurde ein Feedbackfragebogen entwickelt. Die Teilnehmer beider Interventionsarten haben den Fragebogen in der letzte Sitzung zum Ausfüllen erhalten.

Dieser Fragebogen wurde anonym ausgefüllt. Die Teilnehmer vergaben eine Schulnote zu relevanten Aspekte der Workshops und konnten zusätzlich Kommentare dazu schreiben.

Die Ergebnisse werden helfen die Meinung, Wünsche und Problematik der Probanden besser zu verstehen.

Vgl. Anhang F (Feedbackfragebogen)

2.2.6 Tagebuch

Wird als Selbstbeobachtungsinstrument benutzt. Jeder Teilnehmer soll am Vortag einen Plan für den nächsten Tag erstellen und an dem darauf folgenden Tag notieren, was er tatsächlich von den vorgenommenen Dingen erledigen konnte. Dies fördert die Strukturierung des eigenen Tages und ermöglicht einen Feedback über das reale, alltägliche Verhalten. Auch Stimmung und Schlafzeiten sowie Schlafqualität werden erfasst.

Vgl. Anhang G (Tagebuch)

2.2.7 Verhaltensverträge

Die Verhaltensverträge operationalisieren die Erledigung der aufgeschobene Tätigkeiten. Diese würden von die Autorin entwickelt um eine breite Spektrum von Tätigkeiten strukturieren zu können. Die nicht an Lehrntätigkeiten beschränkt ist.

Die gedruckte Verträge sind von der Teilnehmern mit Hilfe der Workshpsleitern ausgefüllt und unterschrieben.

In der Verhaltensverträge ist die gestrebte Leistung definiert sowie die Zeitfenster wann die Tätigkeit geübt wird. Andere Merkmale wie die Örtlichkeit oder Bemerkungen in der Erledigung sind auch erfasst.

In der Vertrag steht eine explizite zeitliche Teilung der Handlung und die Folgen der Erledigung oder nicht Erledigung der Tätigkeit.

Vgl. Anhang H (Vertrag)

VORSTUDIE 2: ENTWICKLUNG DER INTERVENTION

In diesem Kapitel wird der Inhalt der Workshops, den wir an der Universität Tübingen durchgeführt haben, näher erläutert. Zum einen wird die Entwicklung beschrieben sowie die unterschiedlichen Interventionsvarianten vorgestellt.

3.1 Pilotstudie

Eine Pilotstudie fand im Sommersemester 2007 statt. Es gab zwei Gruppen mit jeweils 9 und 10 Teilnehmern. Gruppe A erhielt weniger theoretische Erklärungen und die Sitzungen waren 30 Minuten kürzer. Insgesamt gab es in beiden Gruppen 6 Sitzungen. Die Sitzungen 1 und 2 fand in der gleichen Woche statt. Die Sitzungen 3 – 5 fanden einmal pro Woche statt. Daraufhin gab es eine Woche sitzungsfrei bevor die letzte Sitzung stattfand.

3.1.1 Theoretische Grundlagen des Workshops

Die Grundlage der Workshops sind Kognitive- und Verhaltenstherapie, Umstrukturierung, Paradoxe Intervention und Selbstbeobachtung. Der psychoedukative Inhalt der beiden Workshops bestand aus der Erklärung des wenig bekannten Konzepts der Prokrastination und Entspannungsübungen sowie in Gruppe B auch in der Erklärung von Begleitthemen, wie Entscheidungsfindung oder Problemlösung. Nach den ersten Kontakten mit den

Teilnehmern der Pilotstudie wurde deutlich, dass Schlafprobleme oft ein Thema bei Prokrastinatoren sind. Aufgrund dieser Erkenntnis wurde das Thema Schlafhygiene in die Gruppe B der Workshops, aufgenommen. Die zwei Gruppen haben sich in den vertikalen Modulen unterschieden, d.h. in den Themen, die nur in einer einzelnen Sitzung abgehandelt werden.

3.1.2 Stichprobe

Die Teilnehmer wurden durch eine Rundmail an alle Studenten der Universität Tübingen rekrutiert. Die Anzahl der Rückmeldungen war überraschend hoch. Leider waren die Plätze für die erste Pilotstudie sehr begrenzt. Insgesamt konnten 19 Studenten (10 Männer und 9 Frauen) zwischen 20 und 29 Jahren teilnehmen. 79% haben bis zum Ende des Workshops mitgemacht (vier haben vorzeitig abgebrochen). Ein Teilnehmer war während des Workshops in psychologischer Psychotherapie und fünf haben sich überlegt, ob sie eine Therapie wegen anderer psychischer Probleme anfangen sollten. Der durchschnittliche Summenscore im Prokrastinationsfragebogen betrug 94,79 Punkte (Mindestpunktzahl 28, Max. 140, Cut-off = 90 Punkte).

3.1.3 Ergebnisse

Der durchschnittliche Summenscore im Prokrastination Fragebogen nach der Intervention betrug 87,71, siehe Tabelle 3.1 (Mindestpunktzahl 28, Max. 140, Cut-off = 90 Punkte). Die erreichte Durchschnittspunktzahl ist um 7,08 Punkte gesunken und lag damit nach

Tabelle 3.1: Ergebnisse der Pilotstudie

	Min. Punkt.	Max. Punkt.	Durchschnitt	Deviation
Test	72	116	94,79	12,02
Re-test	58	114	87,71	15,98

der Intervention unter dem Cut-off des Tests.

- Die Durchschnittsnote des Workshops, welche die Teilnehmer in einem anonymen Fragebogen vergaben, lag bei 1,69 (Vergabe nach Schulnoten 1-6).

- Die Teilnehmer, die unter anderen psychischen Problemen litten, haben sich weniger verbessert.
- Die Unterschiede der Ergebnisse zwischen beiden Interventionen war nicht signifikant.

Der anonyme Teilnehmer-Fragebogen und dessen Ergebnisse waren nötig, um das Konzept des Workshops zu verbessern und neue Ideen zu entwickeln. Zum Beispiel waren manche Themen (Schlaf, Irrationale Gedanken, ...) zu vertiefen und auch die Sitzungslänge wurde überdacht. Die Entspannungsübungen wurden ausgelassen (nur empfohlen), da viele Teilnehmer diese negativ bewerteten. Das Format der Tagebücher und der Verhaltensverträge wurde verändert, um mehr Flexibilität für die individuellen Unterschiede zu erreichen. Alle Handouts und PowerPoint-Präsentationen, die im Workshop benutzt wurden, wurden auf der Basis der im Workshop gewonnenen Erfahrungen anschließend weiterentwickelt. Da die Effektivität der beiden Interventionskonzepte ähnlich war, haben wir auch für das weitere Projekt beide Alternativen weiter entwickelt, so dass man beide Interventionen für verschiedene Behandlungskonzepte optimal anpassen und nutzen kann. Klinische Erfahrung mit Studenten die unter Prokrastination leiden, war meiner Meinung nach sehr wichtig um das Konzept besser zu verstehen und den Workshop praktischer und realitätsnäher zu entwickeln.

3.2 Entwickelte Interventionsvarianten

In der Hauptstudie wurden zwei abgeleitete Interventionsvarianten durchgeführt. Jeder Teilnehmer wurde vor der Intervention interviewt und wurde per Zufallsprinzip in die Kontrollgruppe oder/und in eine der Interventionsvarianten eingeteilt.

3.2.1 Interviews

1. Interview (2 Wochen vor der Workshop)

- Fragebogen ausfüllen
- Fragebogen korrigieren

- SKID
- Erklärung des Workshops
- Erklärung des Tagebuchs

Beim ersten Interview wurden die Fragebogen korrigiert und entschieden, ob die Person die Voraussetzungen erfüllt, und falls ja, welcher Gruppe sie zugeteilt wurde. Die Interessenten wurde telefonisch kontaktiert.

2. Interview (Nach dem Workshop oder Wartezeit)

- Fragebogen Prokrastination

Katamnese (3 Monate nach dem Workshop)

- Fragebogen Prokrastination

3.2.2 Warteliste oder Kontrollgruppe

Die Probanden der Warteliste wurden erst wie alle anderen Teilnehmer interviewt. In diesem Interview wurden sie zu ihrer Prokrastinationsproblematik befragt und mussten anschließend eine Woche lang den Tagesstrukturplan ausfüllen. Wir hatten keinen Kontakt mit ihnen bis zum Ende der laufenden Workshops. Nach Abschluss dieser haben sie wieder den Prokrastinationsfragebogen ausgefüllt und hatten dann die Möglichkeit beim nächsten Workshop teilzunehmen.

3.2.3 Theoretische Erklärung der zwei Interventionsvarianten

Die Kurse A und B sind die beiden Interventionsvarianten, die Warteliste ist die Kontrollgruppe. Probanden der Warteliste bekamen keine spezifische Intervention gegen Prokrastination. Der Grund zwei verschiedene Interventionsarten in der Studie zu realisieren, hatte das Ziel zu bestätigen, ob die Paradoxe Intervention alleine der wichtige Teil der Intervention ist und ob diese alleine reichen sollte. Das Problem in der Praxis war, dass Kurs A weniger theoretische Inhalte und damit mehr Zeit zum Austausch

in der Gruppe hatte, wodurch es mehr soziale Gruppenunterstützung gab. Zudem war es auch sehr schwierig für die Kursleiterinnen manche psychoedukative Informationen nicht weiterzuleiten, da die Teilnehmer des Kurs A aktiv nach Themen die im Kurs B besprochen wurden, gefragt haben. Deswegen kann man die Intervention A nicht als eine verkürzte Version der Variante B ansehen, sondern als eine Alternative. Es wurde trotzdem weitergeführt um die Effektivität der beiden Interventionen, unabhängig von einander, zu erforschen.

3.2.4 Workshops A & B

Die Grundlagen der Workshops sind Elemente aus der Verhaltenstherapie, paradoxe Intervention und Selbstbeobachtung. Es gibt 6 Sitzungen á 90 Minuten (A) bzw. 120 Minuten (B). Die ersten beiden Sitzungen fanden in der gleichen Woche statt. Die Sitzungen 3-5 wurden einmal pro Woche gehalten. Danach gab es eine Woche sitzungsfrei bevor die letzte Sitzung stattfand.

Im Folgenden werden die Inhalte der beiden Interventionsarten erläutert.

Horizontale Module (gleich in beiden Gruppen)

- **Gruppendynamik:** Um eine vertrauensvolle Atmosphäre in der Gruppe zu schaffen wurden Befindlichkeitsrunden und Gruppenaktivitäten (Vorstellungsrunde, Magic Box) durchgeführt
- **Paradoxe Intervention:** Durch Verhaltensverträge werden „Zeitfenstern“ (vereinbarte Zeit, in der die Teilnehmer aufgeschobenen Tätigkeiten üben „dürfen“) und die genaue Planung der Tätigkeiten verhandelt und fixiert.

Anschließend wird die „paradoxe Intervention“ eingeführt und mittels eines zweitägigen Lernverbots umgesetzt

Schon in der erste Sitzung wird das Konzept der paradoxen Intervention mittels einer Metapher eingeführt: „Wie bringt man eine Kuh in den Stall? Es fallen einem spontan zwei Möglichkeiten ein: Entweder man zieht sie an der Leine oder man schiebt sie von hinten. Was passiert aber, wenn beides nicht funktioniert, weil die

Kuh sich wehrt?“ Hierfür hatte der Verhaltensforscher Milton Erickson eine gute Idee: Er zog die Kuh am Schwanz und sie lief sofort in die andere Richtung geradewegs in den Stall.

Nach dieser Einführung werden die Teilnehmer gefragt, welche Strategien sie bereits ausprobiert haben, um das Prokrastinationsverhalten zu ändern. Diese Frage zielt auf die Annahme ab, dass alle bisherigen Bewältigungsversuche erfolglos waren, da die Teilnehmer sich sonst nicht für diesen Workshop angemeldet hätten. Diese Annahme stellt das Hauptargument dar, um der möglichen Reaktanz von Teilnehmern gegen eine zunächst ungewöhnlich erscheinende Intervention zu begegnen.

Um die oben erläuterte Paradoxe Intervention in unserem Workshop praktisch umzusetzen, wird den Teilnehmern ein Lernverbot erteilt. Aufgrund dieses Lernverbots findet die zweite Sitzung noch in derselben Woche (zwei Tage später) statt.

Während das Lernverbot, wird den Teilnehmern verboten in den nächsten zwei Tagen (bis zur nächsten Sitzung) soweit wie möglich MUSS-Aktivitäten auszuüben, d.h. sie dürfen die Tätigkeiten, die sie normalerweise aufschieben, nicht machen. Allerdings werden die Teilnehmer an dieser Stelle gefragt, ob sie in den folgenden zwei Tagen irgendwelche Tätigkeiten haben, die sich nicht aufschieben lassen (z.B. Arbeit, wichtige Termine, Prüfungen etc.). Diese Tätigkeiten dürfen dann erledigt werden. Die so verbleibende freie Zeit können sie mit angenehmen Dingen füllen.

Ziel dieses Lernverbots ist es, die Teilnehmer aus dem „Teufelskreis der Gewohnheit“ herauszureißen. Da wir die Verantwortung für dieses Lernverbot übernehmen, sollen sie von ihren Schuldgefühlen, aufgrund nicht erledigter Aufgaben, befreit werden. Da Schuldgefühle und schlechtes Gewissen Prokrastinatoren mehr blockieren als ihnen zu helfen Tätigkeiten auszuführen, sollen sie lernen sich gezielt Freizeit ohne schlechtes Gewissen zu gönnen, um dadurch zu Kräften zu kommen und die Aufgaben leichter anpacken zu können.

Im Folgenden soll das Prinzip des Lernverbots und der Lernerlaubnis genauer spezifiziert werden. Grundlage dieses Prinzips ist die paradoxe Intervention. Das Prinzip des Lernverbots und der Lernerlaubnis stellt den praktischen Teil der folgenden Sitzungen dar.

Bei diesem Prinzip wird die Lernzeit jeden Tag durch ein Lernfenster festgelegt, d.h. wenn dieses Fenster geöffnet ist, ist Lernen erlaubt; wenn es geschlossen ist, darf nicht gelernt werden. Das Lernfenster definiert sich durch die Dauer, die konkrete Anfangsuhrzeiten und den Ort, z.B. von 10-12 Uhr in der Bibliothek. Davor und danach herrscht Lernverbot. Das Lernfenster wird mit Hilfe eines Verhaltensvertrags auf ein realistisches Maß festgelegt.

- **Verhaltensverträge:**

Mittels des Vertrags soll eine zeitliche Beschränkung für die Beschäftigung mit einer Tätigkeit geschaffen werden, die üblicherweise aufgeschoben werden würde. Mit Hilfe des Vertrages treffen die Teilnehmer eine Entscheidung aus ihrer Überzeugung darüber eine Aufgabe zu erledigen. Sie können optional einen Vertrag über eine Zweitaufgabe abschließen. Eine der Funktionen des Vertrages besteht darin eine Grundstruktur für die aufgeschobenen Tätigkeiten zu entwickeln und das Erledigen einer typischerweise aufgeschobenen Aufgabe in die Tagesstruktur zu etablieren.

Am Anfang des Vertrags sollte das genaue Datum für eine Aufgabe festgelegt, danach die eigentliche Aufgabe konkret definiert werden, z.B. sollte im Vergleich zu der globalen Beschreibung „Lernen“ eine Konkretisierung, wie „Kapitel 1 durchlesen“, erfolgen. Der Teilnehmer sollte sich eine Anfangsuhrzeit aussuchen sowie eine Dauer für die Tätigkeit festlegen. Dabei sollte die Dauer so kurz wie möglich sein, damit die Aufgabe tatsächlich erledigt werden kann, der Teilnehmer dadurch Erfolgserlebnisse verspürt und Lust darauf bekommt weiter an der Aufgabe dranzubleiben. Anfangs sollte die Dauer maximal auf eine Stunde gesetzt werden, da der Vertrag so geregelt ist, dass beim Erfüllen des Vertrages eine Zeitsteigerung mitenthalten ist.

Die Steigerung sollte in nicht allzu großen Schritten erfolgen und besonders am Anfang nicht länger als 5-10min. sein. Falls die Teilnehmer es nicht schaffen sich an den Vertrag zu halten, indem z.B. eine kürzere Dauer oder zu einem anderen als festgelegten Zeitpunkt sich der Teilnehmer mit der Aufgabe beschäftigt oder es aus irgendwelchen Gründen gar nicht tut, wird das Zeitfenster um eine festgelegte Zeit reduziert. Wenn der Teilnehmer an mehreren Tagen die Dauer des Zeitfensters nicht einhalten kann, so sollte diese bei einem Folgevertrag reduziert werden. Falls die Teilnehmer das Zeitfenster überschreiten, dann sollten sie am nächsten Tag

keine zusätzliche Zeit bekommen, sondern das Zeitfenster bleibt gleich, um eine zu schnelle Steigerung zu verhindern. Das Zeitfenster braucht nicht reduziert zu werden, auch wenn sich die Person dadurch nicht an den Vertrag hält, sie sollte dafür keine Bestrafung, allerdings auch keine Verstärkung erhalten.

Wenn der Vertrag dauerhaft nicht eingehalten werden kann und die Dauer fast auf Null gesenkt wird, so kann man mit dem Teilnehmer vereinbaren in dem Lernfenster anstelle der aufgeschobenen Tätigkeit Alternativtätigkeiten auszuführen, die die Person sonst in der Zeit erledigt, um diese Alternativtätigkeiten dadurch zu einer Pflicht werden zu lassen und dadurch zu bewirken das Interesse sie auszuführen zu verlieren. Nachdem die Person mehrere Tage hintereinander diese Alternativtätigkeiten erledigt hat, bekommt sie die Möglichkeit die eigentliche aufgeschobene Tätigkeit auszuführen, falls sie die Lust danach verspürt.

Wenn die Teilnehmer eine längere Aufgabenerledigung wollen, dann ist es ein gutes Zeichen dafür, dass sie motiviert sind noch mehr zu machen, allerdings besteht die Aufgabe des Workshopleiters darin die Personen zu bremsen und die Dauer nicht zu hoch anzusetzen, damit es machbar bleibt.

Auch der Ort, an dem die Tätigkeit ausgeführt wird, wird mittels des Vertrages vereinbart. Manchmal äußern die Teilnehmer den Wunsch die Aufgabe daheim am Schreibtisch zu erledigen, beklagen sich aber gleichzeitig darüber einen unaufgeräumten Schreibtisch zu haben. Dabei kann ihnen empfohlen werden die Erstattigkeit in der Bibliothek auszuführen und als Zweitaufgabe den Schreibtisch aufzuräumen. In den Bemerkungen könnten persönliche Schwierigkeiten mitberücksichtigt werden. Bei vorhandenem Lärm könnten z.B. Ohrstöpsel benutzt werden. Viele vereinbaren in den Bemerkungen ihr Handy sowie Internet auszuschalten, um nicht abgelenkt zu werden.

Sowohl der Teilnehmer als auch der Kursleiter unterzeichnen den Vertrag. Jeder der beiden erhält ein Exemplar des Vertrages.

In der zweiten Sitzung werden die ersten Verträge für die Teilnehmer vorbereitet, in den darauffolgenden Sitzungen nicht mehr. Um die ersten vorzubereiten, sollte man sich an den Tagebüchern der Teilnehmer sowie am Fragebogen zum Lernverhalten

orientieren, um dadurch sowohl die bereits gesammelten Erfahrungen als auch die tatsächliche Tagesstruktur der Teilnehmer zu berücksichtigen.

Vgl. Anhang H (Vertrag)

Vertikale Module (Psychoedukation) Die Vertikale Module sind Themen die in einzelne Sitzungen durchgenommen werden. Diese Module unterscheiden sich in den zwei Interventionsvarianten. Die Sitzungen sind dabei fortlaufend nummeriert von S1 bis S6.

Workshop A:

- S1:** Definition des Prokrastinationskonzepts: Es wird den Teilnehmern das Konzept der Prokrastination erläutert. Anschließend wird die „paradoxe Intervention“ eingeführt und mittels eines zweitägigen Lernverbots umgesetzt. Fragebogen zum Lernverhalten werden ausgefüllt.
- S2:** Verhaltensprozess: Den Teilnehmern wird der kognitive- und der Verhaltensprozess bei der Erledigung von Aufgaben erläutert und begründet nach dem Rubikonmodell von Heckhausen (1987).
- S3:** Prokrastinatoren-Typen: Zwei Prokrastinatoren-Typen, der passive und der Erregungs-Prokrastinator werden vorgestellt.
- S4:** Teufelskreis im Prokrastinationsverhalten: Es werden dabei zwei Teufelskreise, einer für aktive und einer für Erregungs-Prokrastinatoren vorgestellt, die ihr Verhalten dominieren.
- S5:** Konsequenzen und Beispiele der Prokrastination: Wir zeigen welche möglichen Konsequenzen das Aufschiebeverhalten haben kann. Dabei wird sowohl auf die negativen als auch auf die positiven Folgen eingegangen. Anschließend wird die Top 10 der Alternativtätigkeiten besprochen.
- S6:** Tipps gegen Prokrastination: Zum Abschluss erhalten die Teilnehmer noch einige konkrete Tipps zum Umgang mit Prokrastination. Diese Tipps wurden im Verlauf des Workshops bereits mehr oder weniger explizit behandelt, stellen also keinen wirklich neuen Inhalt dar. Ziel ist es nochmals eine Zusammenfassung bzw. einen

Überblick darüber zu geben, was ganz konkret getan werden kann. Die Sitzung endet mit einem Feedback-Fragebogen und einer Abschlussrunde.

Workshop B: Die Grundlagen dieses Workshops sind Elemente aus der Verhaltenstherapie, kognitive Umstrukturierung, paradoxe Intervention, psychoedukative Inhalte und Selbstbeobachtung. In der Intervention B werden mehrere zusätzliche Themen besprochen, deswegen waren die Sitzungen entsprechend länger.

- S1:** Erklärung des Prokrastinationskonzepts: Das Konzept der Prokrastination und die Verhaltensprozesse, die dem zugrunde liegen, wird erläutert. Des Weiteren folgen die Beschreibung der Prokrastinatorentypen, die Konsequenzen der Prokrastination und der Teufelskreis, in dem sich Prokrastinatoren befinden. Anschließend wird die „paradoxe Intervention“ eingeführt und mittels eines zweitägigen Lernverbots umgesetzt. Fragebogen zum Lernverhalten werden ausgefüllt.
- S2:** Die Planung: Die Teilnehmern werden Tipps und Tricks zur Planung empfohlen und Verhaltensverträge vorstellen und abschließen. Hausaufgabe: Irrationale Gedanken sammeln und schreiben: Es sollen typische Gedanken, die man beim Aufschieben hat, gesammelt werden. Dies soll außerdem zur Vorbereitung auf das kommende Thema in Sitzung 3 dienen.
- S3:** Gefühle und Gedanken, Wahrnehmung: Problem oder Herausforderung, Kontrollüberzeugung, Irrationale Gedanken I: Es werden verschiedene emotionale und kognitive Bereiche, die mit Prokrastination zusammenhängen, angesprochen: Wahrnehmung der Situation aus emotionaler und kognitiver Sicht (Herausforderung vs. Problem), Locus of Control und irrationale Gedanken erkennen und alternative rationale Gedanken entwickeln. Hausaufgabe: Kosten und Nutzen der Prokrastination nachdenken und schreiben. Die Hausaufgabe besteht darin sich kurz- und langfristige Vorteile (Nutzen) und Nachteile (Kosten) durch die Erledigung bzw. Nicht-Erledigung einer Aufgabe zu überlegen. Die Hausaufgabe „Kosten und Nutzen“ werden in der folgenden Sitzung besprochen, dabei sollten sich die Teilnehmer dessen bewusst werden, dass die Prokrastination kurzfristig Vorteile bringt, langfristig aber allerdings eher Nachteile.

- S4:** Realistische Ziele planen, Wichtigkeit des Schlaf, Irrationale Gedanken II: Es wird erklärt, wie man realistische Ziele setzt. Danach wird der Schlaf und seine möglichen Störungen erläutert sowie weitere irrationalen Gedanken besprochen, die beim Prokrastinieren auftreten können.
- S5:** Problemlösung, Entscheidungsfindung, Lernen Nein zu sagen: Es wird erklärt, wie man bei einer Problemlösung und Entscheidungsfindung vorgehen kann. Des Weiteren wird angesprochen, dass man in bestimmten Situationen lernen sollte Nein zu sagen, seine Grenzen einzuhalten, sich allerdings nicht immer von anderen abgrenzen sollte. Hier sind psychologische Konzepte, wie Assertivität, Reaktanz und Perfektionismus relevant.
- S6:** Lerntechniken, sich nicht ablenken lassen: Es werden verschiedene Lerntechniken vorgestellt sowie eine Zusammenfassung der praktischen Tipps, die während des Workshops angesprochen wurden, gegeben. Feedbackbogen werden ausgefüllt und eine Abschlussrunde beendet die Sitzung.

3.2.5 Manuale der Interventionen

Die Inhalte der Workshops A und B finden sich in deren Manuale auf der beiliegenden CD. Dort werden die theoretischen und praktischen Inhalte der Interventionen ausführlich präsentiert und erklärt. Auf dieser CD sind außerdem alle die Materialien gespeichert (Handouts und PowerPoint Präsentationen), die während des Workshops benutzt wurden.

Vgl. CD Workshop Manuale

HAUPTSTUDIE: EVALUATION DER INTERVENTION

4.1 Einleitung in die Studie

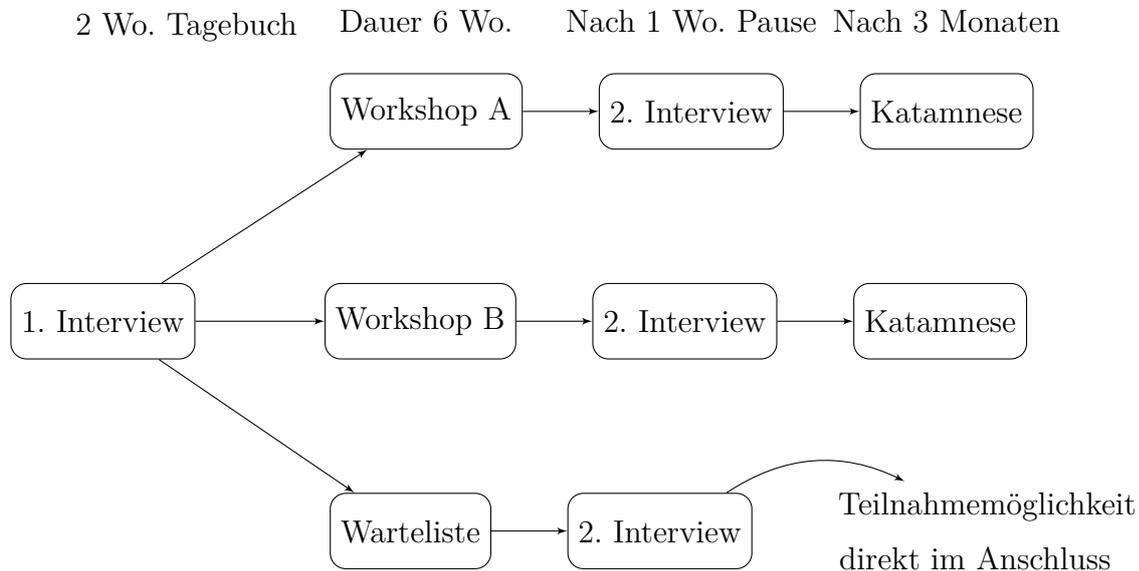
Zusammenfassend stellt diese Studie ein Quasiexperiment mit Test, Re-test und 3-Monats-Katamnese dar. Es gab zwei Interventionsarten und eine Warteliste als Kontrollgruppe. Die Teilnehmer der studentischen Stichprobe haben sich freiwillig gemeldet. Das Erstinterview legte als Ausschlusskriterium für die Interessenten folgende Bedingungen fest:

- Durchschnittliches Niveau von Prokrastination in einer studentischen Stichprobe (durch den „Prokrastinationsfragebogen“ gemessen).
- Massive psychische Leiden unabhängig von der Prokrastination (z.B. akute Krisensituation)

Das zweite Kriterium wurde in den Fällen, in denen sich ein Interessent aktuell in psychotherapeutischer Behandlung befand, flexibler gehandhabt.

Die Auswertung der Interviews und die Kursleitung wurden von unterschiedlichen Personen durchgeführt um Unabhängigkeit und Objektivität zu wahren.

Der Verteilung der Interessenten in die verschiedenen Gruppen wurde aufgrund von zwei Faktoren vorgenommen: Tagespräferenz (Workshop A und B wurden an unterschiedlichen Wochentagen durchgeführt) und Gender-Verteilung in den Gruppen (ca. 50% Mann-Frau)



Dieses Projekt fand in der Abteilung „Klinische und Entwicklungspsychologie“ des Psychologischen Instituts der Universität Tübingen statt. Die Workshops, deren Inhalt vorher beschrieben wurde, fanden bis zu 175 Teilnehmer (ca. 10 Personen in jedem Workshop). Diese Anzahl war ausreichend um signifikante statistische Ergebnisse über die Modifikation des prokastinatorischen Verhaltens der Probanden zu bekommen ($n \times \text{Interventionsart} > 52$). Es gab 6 Sitzungen à 2 Stunden. Die erste und zweite Sitzung fanden in der gleichen Woche statt; die dritte, vierte und fünfte Sitzung wöchentlich. Danach war eine Woche sitzungsfrei und dann folgte die letzte Sitzung. Die Workshops A und B wurden parallel durchgeführt.

Teilnehmer der Warteliste nahmen lediglich am Erstinterview teil (wie auch die Workshop-Teilnehmer) und füllten anschließend eine Woche die Tagesstrukturpläne aus. Nach Ablauf der Workshops wurden auch sie zum Zweitinterview eingeladen.

4.2 Stichprobe

4.2.1 Statistische Beschreibung der Probanden

Um die Aussagekraft der Ergebnisse zu gewährleisten, wurde vorher der optimale Stichprobeumfang untersucht.

Im Rahmen der Studie wurden insgesamt 175 Studenten der Universität Tübingen interviewt. Sie wurden durch eine Rundmail an alle Studenten freiwillig rekrutiert. Sie hatten ein Alter zwischen 20 und 43 ($\bar{x} = 25,69$, 53% von ihnen waren Frauen und 47% Männer.

82% der Studenten waren ledig, 14% zusammenlebend und 4% verheiratet, keiner hat sich als geschieden oder verwitwet ausgegeben.

Die Daten zur Herkunft der Studenten sind in Tabelle 4.1 zusammengefasst. Ausländische Studenten sind in der Stichprobe überrepräsentiert.

Tabelle 4.1: Geburtsorte der Probanden

	Häufigkeit	Anteil (%)
Baden-Württemberg	87	49,7
Deutschland	61	34,9
Ausland	26	14,9
Keine Angabe	1	,6
Total	175	100,0

Die Probanden kamen von verschiedenen Studienfächern, siehe Tabelle 4.2. Die Studienfächer lassen sich als unstrukturiert, strukturiert und „keine Zuordnung“ einordnen (Opitz 2004). Diese Strukturierung der Studien sollte einen Einfluss auf die Prokrastination haben, da die Studenten durch die strukturierten Studienpläne einem viel stärkeren äußerlichen Druck ausgesetzt sind. Vgl. Anhang H (Studienfächer)

Tabelle 4.2: Studienfächer

		Frequency	Percent
Valid	Unstrukturiert	74	42,3
	Strukturiert	19	10,9
	Keine Zuordnung	81	46,3
	Total	174	99,4
Missing	Keine Angabe	1	,6
Total		175	100,0

Tabelle 4.3: Aktuelles Semester der Probanden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2	26	14,9	14,9	14,9
	3-4	31	17,7	17,7	32,6
	5-6	29	16,6	16,6	49,1
	7-8	34	19,4	19,4	68,6
	9-10	23	13,1	13,1	81,7
	11-12	15	8,6	8,6	90,3
	13-14	7	4,0	4,0	94,3
	>14	10	5,7	5,7	100,0
Total		175	100,0	100,0	

Tabelle 4.4: Erwerbstätigkeit der Probanden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative %
Valid	Keine Arbeit	47	26,9	27,0	27,0
	Regelmäßig	100	57,1	57,5	84,5
	Nur in Semesterferien	24	13,7	13,8	98,3
	Keine Angabe	3	1,7	1,7	100,0
	Total	174	99,4	100,0	
Missing	System	1	0,6		
Total		175	100,0		

Es gibt keine Unterschiede im Prokastinationsniveau zwischen Männern und Frauen vor der Intervention, da sich die Werte der Probanden in der ersten Messung nicht signifikant zwischen Männern ($N = 83$; $M = 99,82$) und Frauen ($N = 92$; $M = 99,63$) unterschieden haben. ANOVA ($p = ,923$; $F = ,009$; $df = 1$)

Die Ergebnisse, dass man keine Unterschiede in der Ausprägung der chronischen Prokrastination zwischen Männern und Frauen gefunden hat, stimmen überein mit dem Postulat von Harriott & Ferrari (1996) sowie vieler anderer Autoren.

Die Werte der Probanden in der ersten Messung unterscheiden sich nicht signifikant zwischen denen, die einer Erwerbsarbeit nachgehen ($N = 125$; $M = 99,34$) und denen, die keiner Erwerbsarbeit nachgehen ($N = 49$; $M = 100,86$) ANOVA ($p = ,657$; $F = ,421$; $df = 2$), vgl. Tabelle 4.4.

Es gibt auch keine signifikante Unterscheidung wenn man die verschiedenen Arbeitsgewohnheiten splittet ($p = ,350$; $F = 1,101$; $df = 3$), vgl. Tabelle 4.5.

Tabelle 4.5: Arbeitsgewohnheiten der Probanden

	N	Mean	Std. Deviation
Keine Arbeit	48	100,83	13,253
Regelmäßig	100	99,82	12,641
Nur in Semesterferien	24	98,63	13,596
Keine Angabe	3	87,33	8,083

Die Werte der Probanden in der ersten Messung unterscheiden sich nicht signifikant zwischen Studenten von strukturierten ($N = 19$; $M = 102,42$) und unstrukturierten ($N = 74$; $M = 101,05$) Studiengängen. ANOVA ($p = ,677$; $F = ,175$; $df = 1$). 46,5% der Studiengänge der Probanden gehörten zur Kategorie „keine Zuordnung“ ($N = 81$, $M = 97,79$).

4.2.2 Persönlichkeitsfaktoren und ihre Korrelation mit Prokrastination

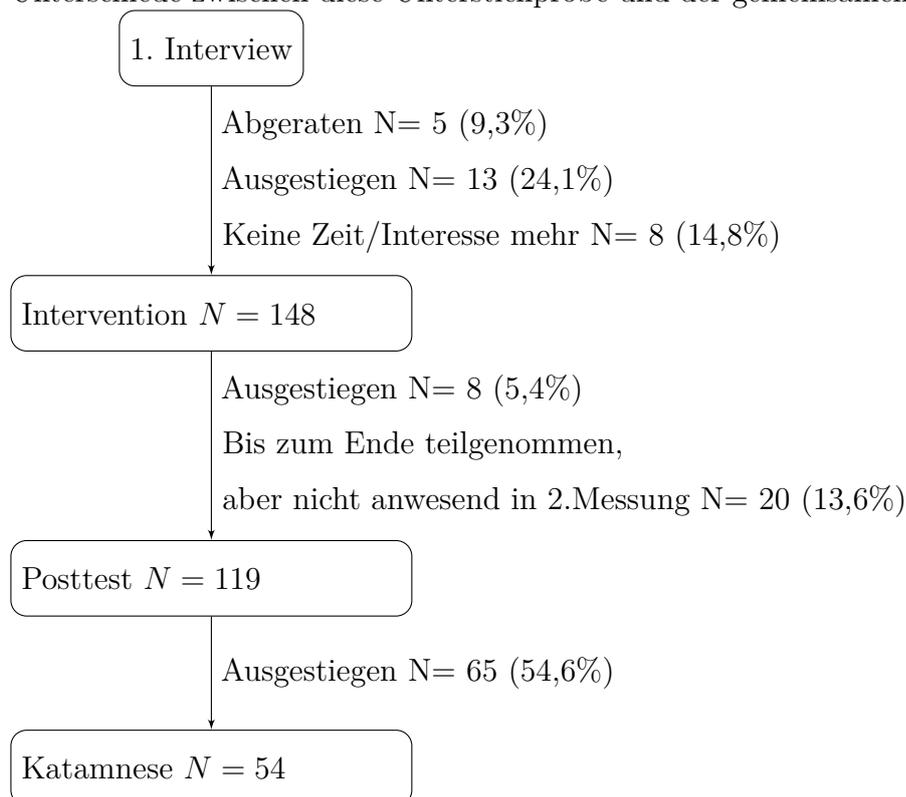
Tabelle 4.6: Persönlichkeitsfaktoren der Probanden

1. Messung		Prok.	Extravers.	Offenheit	Verträglichk.	Gewissenh.	Neurotiz.
N	Valid	175	166	166	165	175	175
	Missing	0	9	9	10	0	0
	Mean	99,7	38,9	45,7	44,2	37,3	36,2
	Std. Dev.	12,9	7,57	6,00	5,80	5,07	8,94
	Minimum	64	13	28	22	23	13
	Maximum	127	59	59	55	58	59

Aus Tabelle 4.6 entnehmen wir, dass höhere Prokrastinationswerte vor der Intervention bei Teilnehmern mit hohen Werten in Neurotizismus auftreten. Bei Teilnehmern mit hohen Werten in Gewissenhaftigkeit sind niedrige Prokrastinationswerte vor der Intervention zu erwarten. Es liegt keine Unterschiede im Prokrastinationsniveau vor der Intervention bei Teilnehmern mit hohen Werten in Verträglichkeit, Extraversion oder Offenheit für Erfahrung vor.

4.2.3 Ausstiegsrate und Ausschluss

54 Probanden der insgesamt 175 sind im Verlauf der Studie wegen verschiedener Gründe ausgestiegen oder wurden im Vorfeld abgelehnt. 67% der Probanden sind bis zum Posttest geblieben. Wir werden im Folgenden kurz beschreiben wer diese Probanden waren und die Unterschiede zwischen diese Unterstichprobe und der gemeinsamen Stichprobe analysieren.



Die Prokrastinationswerte im ersten Interview der später ausgeschiedenen Probanden unterscheiden sich nicht signifikant von den Werte der Probanden die bis zum Ende der Studie teilgenommen haben (Drop out $M = 101$, Survivors $M = 100,56$). Das Prokrastinationsniveau der Interessenten, denen vom Kurs abgeraten wurde, war signifikant

unter dem Cut-off Wert 90 (M=91) in 60% der Fälle. Das Geschlechterverhältnis der Non-Starter betrug 1:1 zwischen Mann-Frau.

Tabelle 4.7: Unterschiede der Geburtsorte zwischen Survivors und Drop-outs

	Survivors		Drop-out	
	Häufigkeit	Prozent	Häufigkeit	Prozent
Baden-Württemberg	63	52,1	24	44,4
Deutschland (Rest)	38	31,4	24	44,4
Ausland	19	15,7	6	11,1
Keine Angabe	1	,8	0	0
Gesamt	121	100,0	54	100,0

Tabelle 4.8: Unterschiede der Studienfächer zwischen Survivors und Drop-outs

	Survivors		Drop-out	
	Häufigkeit	Prozent	Häufigkeit	Prozent
Unstrukturiert	54	44,6	21	38,9
Strukturiert	13	10,7	6	11,1
Keine Zuordnung	53	43,8	27	50,0
Keine Angabe	1	,8	0	0
Gesamt	121	100,0	54	100,0

Tabelle 4.9: Persönlichkeitsfaktoren und Prokrastinationsniveau der abgelehnten Probanden in der ersten Messung

		Prok.	Extravers.	Offenheit	Verträglichk.	Gewissenh.	Neurotiz.
N	Valid	5	4	4	4	5	5
	Missing	0	1	1	1	0	0
	Mean	91,00	43,8	48,5	40,5	36,0	35,4
	Std. Dev.	17,819	4,35	5,80	12,6	6,67	11,1
	Minimum	71	38	43	22	30	24
	Maximum	115	48	54	49	47	53

Tabelle 4.10: Persönlichkeitsfaktoren und Prokrastinationsniveau der Drop-Outs in der ersten Messung

		Prokr.	Extravers.	Offenheit	Verträglichkeit	Gewissenhaftigkeit	Neurot.
N	Valid	49	41	41	41	49	49
	Missing	0	8	8	8	0	0
	Mean	98,43	39,95	47,07	42,76	39,53	34,47
	Std. Dev.	14,090	5,983	6,334	6,012	5,459	8,322
	Minimum	64	28	33	28	26	13
	Maximum	127	53	59	53	58	51

Tabelle 4.11: Persönlichkeitsfaktoren und Prokrastinationsniveau der Drop-outs

		Prokr.	Extravers.	Offenheit	Verträglichkeit	Gewissenhaftigkeit	Neurot.
N	Valid	54	45	45	45	54	54
	Missing	0	0	0	0	0	0
	Mean	101	40,3	47,20	42,6	39,2	34,56
	Std. Dev.		5,92	6,240	6,64	5,61	8,50
	Minimum		28	33	22	26	13
	Maximum		53	59	53	58	53

Tabelle 4.12: Persönlichkeitsfaktoren der Survivors

		Extravers.	Offenheit	Verträglichkeit	Gewissenhaftigkeit	Neurot.
N	Valid	121	121	120	121	121
	Mean	38,33	45,11	44,86	36,41	36,94
	Std. Dev.	8,047	5,836	5,357	4,582	9,065
	Minimum	13	28	30	23	18
	Maximum	59	58	55	52	59

4.2.4 Statistische Analyse

Für diese statistische Analyse würde das Programm SPSS benutzt.

Die Rohdaten der Teilnehmer bei den Messungen (Prätest, Posttest und Katamnese) wurden in zwei verschiedenen Datenmatrizen organisiert. Es gab auch eine Matrix, in welcher die Daten der Interessenten, die letztendlich nicht teilgenommen haben gesammelt wurden. Die Teilnahme an der Drei-Monatskatamnese war nie eine Voraussetzung zur Einordnung in eine der Matrizen.

Completer-Matrix

In dieser Matrix wurden die Daten der Teilnehmer die bis Ende der Workshops teilgenommen haben organisiert. Von der Gesamtstichprobe mit 175 Interessenten sind 124 Completer.

Voraussetzungen, nach denen ein Teilnehmer als Completer zählt sind:

- Die Person hat nach einer Wartezeit oder ohne Wartezeit in einem der Workshops teilgenommen
- oder war nur auf der Warteliste, hat aber die 2. Messung der Warteliste mitgemacht
- oder war in mindestens drei der insgesamt sechs Sitzungen der Workshops anwesend

In manchen Fällen gab es aufgrund von Zeitproblemen der Teilnehmer keinen Posttest aber eine Katamnese, dann haben wir die Werte der Katamnese doppelt verwendet als Posttest Messung und als Katamnese.

Intended-to-treat Matrix

In dieser Matrix wurden die Daten der Teilnehmern aufgenommen, die nach dem Erstinterview entweder auf der Warteliste standen oder mindestens in einer Sitzung der Workshops anwesend waren. Von der Gesamtstichprobe von 175 Interessenten sind 161 als Intended-to-Treat angenommen.

Diese Matrix wurde als Ergänzung der Completer Matrix angelegt, um die Stärke der Interventionseffekte zu überprüfen. So werden die Daten der Teilnehmer, die während der Studie ausgestiegen sind mitgerechnet, als ob sie in der Posttest Messung die gleichen Werte wie in dem Prätest aufweisen würden. Diese sehr konservative Analyse hat eine sehr starke Signifikanz falls Interventionseffekte zu finden sind.

Voraussetzungen, nach denen ein Teilnehmer als Intended-to-Treat zählt sind:

- Die Person hat mindestens am Erstinterview teilgenommen,

- ihr wurde von uns nicht die Teilnahme abgeraten und
- sie hatte dann Interesse an der Studie teilzunehmen
- war auf der Warteliste und/oder in einem der Workshops angemeldet
- und die Person hat mindestens eine Workshop-Sitzung besucht

Die fehlenden Messungen von Teilnehmern, die vor dem Posttest ausgestiegen sind, wurden mit den Daten der letzten Messung, die wir von ihnen hatten, ausgefüllt.

Beispielsweise wurden im Fall eines Aussteigers nach der ersten Workshopssitzung, die Werte des Prätest als Posttest angenommen, so als ob diese Person keinen Interventionseffekt erlebt hätte.

Non-Starters

Um die Daten der Interessenten die nicht bis zum Ende der Studie mitgemacht haben, so wie die Interessenten denen von der Teilnahme abgeraten wurde zu untersuchen, wurde die „Non-Starter“-Matrix entwickelt. In dieser wurden die Daten von 54 Interessenten und Teilnehmern erfasst. Diese Matrix umfasst die Daten die nicht in der „Completer“ Matrix zu finden sind.

Voraussetzungen, nach denen ein Teilnehmer als Non-Starter zählt sind:

- Die Person hat sich nach der Wartezeit nicht mehr gemeldet oder hatte keine Interesse mehr an der Studie teilzunehmen,
- sie war weniger als zwei der insgesamt sechs Sitzungen der Workshops anwesend,
- ihr wurde schon im Erstinterview von uns abgeraten
- oder sie wollte nicht mehr teilnehmen

Datenvorbereitung

Um die Daten der Probanden vergleichbar zu machen, wurde zunächst die Normalität und die Homogenität der 1. Messung der verschiedenen Gruppen untersucht.

Normalität Wir können von der Normalverteilung der Stichprobe und der meisten der Subgruppen ausgehen, da die Anzahl der Probanden $n \geq 30$ ist. (Bortz & Döring, 2005). Dieses Kriterium ist in der Katamnese nicht erfüllt, weshalb diese Stichprobe durch den Kolmogorov-Smirnov Test überprüft wurde.

Homogenität der 1. Messung Ein t-Test für unabhängige Stichproben zeigt keine signifikanten Unterschiede zwischen den Prokrastinationswerten der Interessenten der Warteliste ($N = 28$) im Vergleich zu den Interessenten, die nicht auf der Warteliste vor dem Besuch eines Workshop waren ($N = 93$). So war es in der 1. Messung ($t = -1,535$, $p = 0,127$) sowie in der 2. Messung ($t = -,976$, $p = ,331$).

Tabelle 4.13: Homogenität

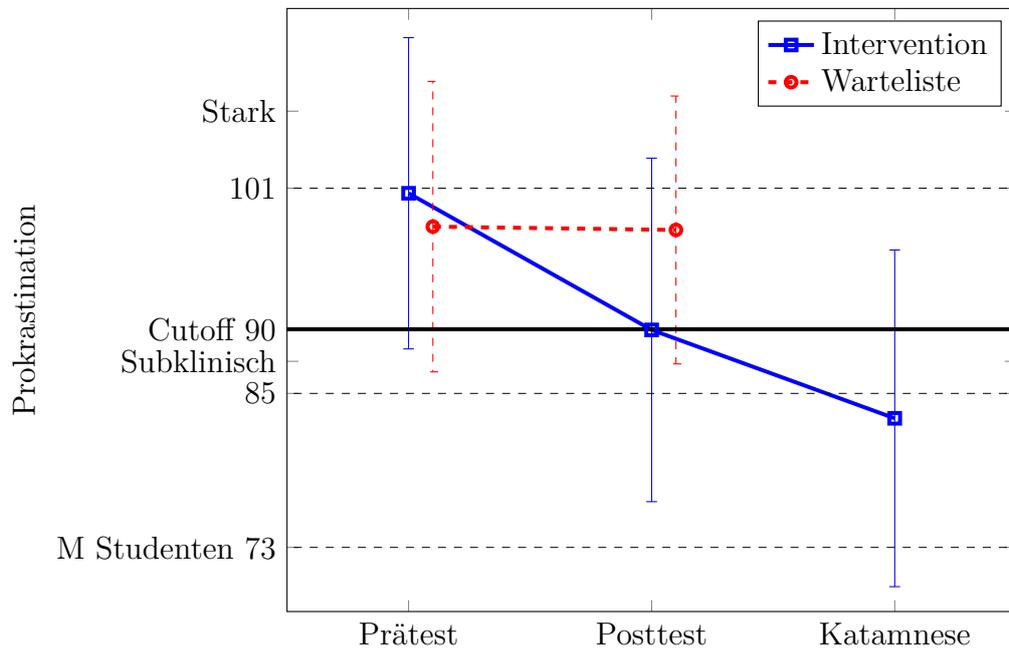
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Erste Messung				
war in der Warteliste	28	97,54	10,585,	2,00
war nicht in der Warteliste	93	101,53	12,460	1,292
Zweite Messung				
war in der Warteliste	28	87,79	14,454	2,732
war nicht in der Warteliste	93	90,60	13,061	1,354

Ein t-Test für unabhängige Stichproben zeigt keine signifikanten Unterschiede zwischen den Prokrastinationswerten der ersten Messung von Probanden die anschließend im Workshop A teilgenommen haben, im Vergleich zu Werten der Probanden die am Workshop B teilgenommen haben. ($t = ,634$, $p = ,125$, $df = 146$).

Tabelle 4.14: Homogenität der Interventionsarten

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Erste Messung				
Intervention A	74	101,26	13,419	1,560
Intervention B	74	99,96	11,389	1,324

Abbildung 4.1: Vergleich zwischen Interventions- und Kontrollgruppe



4.3 Hypothesen zur Überwindung der Prokrastination nach der Intervention

Unsere erste Hypothese war, dass Teilnehmer einer Intervention (A oder B) in der 2. Messung signifikant niedrigere Werte im Prokrastinationsfragebogen zeigen als Teilnehmer der Warteliste (Kontrollgruppe). Dies wurde bestätigt mit einer großen Effektstärke.

Die zweite Hypothese war, dass die Werte im Prokrastinationsfragebogen der Teilnehmer der Warteliste sich nicht signifikant unterscheiden zwischen der ersten und zweiten Messung. Die Hypothese wurde bestätigt, es gibt keine signifikanten Unterschiede.

Wir erwarteten dass die Werte der Probanden im Prokrastinationsfragebogen in der Prätest-Messung signifikant niedriger sind als die Werte im Posttest. Die Hypothese wurde bestätigt mit einer großen Effektstärke.

Zuletzt erwarteten wir, dass die Verbesserung in der 3-Monatskatamnese ebenfalls signifikant bleibt. Die Hypothese wurde auch bestätigt mit einer großen Effektstärke.

Die Ergebnisse sind in Tabelle 4.15 zusammengefasst.

Tabelle 4.15: Zusammenfassende Tabelle zum Vergleich der Kontroll- und Interventionsgruppe

		„Completer“			„Intended to treat“	
	N	Mean & Signifikanz	Std. Dev.	N	Mean & Signifikanz	Std. Dev.
Prätest	121	100,60	12,128	148	100,66	12,362
Posttest	121	89,95	13,387	148	91,85	14,163
Katamnese	54	83,06	13,120	55	82,75	13,200
Warteliste 1. Mess.	31	98,00	11,320	44	97,95	12,177
Warteliste 2. Mess.	31	97,74	10,440	44	97,59	11,530
Mean differenz 2.Mess Warteliste- Posttest (T-Test)	28	M= 9,536 (p = ,001) t= 3,817 df= 27 d= 1,469	13,220	31	M= 8,710 (p = ,001) t= 3,786 df= 30 d= 1,382	12,809
Warteliste 1-2 (ANOVA mit Messwiederholung)	31	M= ,258 (p = ,878) F= ,024 df= 1 d = ,063		44	M= ,364 (p = ,760) F= ,094 df= 1 d = ,089	
Intervention Prätest -Posttest (ANOVA mit Messwiederho- lung)	121	M=10,653 (p = ,000) F= 106,781 df= 1 d = 1,887		148	M= 8,804 (p = ,000) F= 94,276 df=1 d = 1,602	
Intervention Post- test -Katamnese (ANOVA mit Messwiederholung)	54	M= 4,315 (p = ,004) F= 9,319 df= 1 d = ,840		55	M= 4,236 (p = ,004) F= 9,293 df= 1 d = ,830	
Intervention Prätest - Katamnese (ANO- VA mit Messwieder- holung)	54	M=15,759 (p = ,000) F= 74,320 df=1 d = 2,370		55	M= 15,727 (p = ,000) F= 76,788 df= 1 d = 2,384	
Intervention Prätest - Posttest- Ka- tamnese (ANOVA mit Messwiederho- lung)	54	M=15,759 (p = ,000) F= 50,140 df=1 d = 1,944		55	M= 15,727 (p = ,000) F= 51,889 df=1 d = 1,960	

4.3.1 Hypothesen zu den Unterschieden zwischen den Interventionen

Die Unterschieden zwischen die Werte der Probande der beide Interventionen sind komplexer als erwartet.

Die Teilnehmer der Intervention A zeigen in der 2. Messung signifikant niedrigere Werte

im Prokrastinationsfragebogen als Teilnehmer der Intervention B. Da die Werte der Probanden der beiden Interventionen sich in der Posttest Messung unterscheiden bei kleiner Effektgröße.

Es bestätigte auch dass das Prokrastinationsniveau der Teilnehmer in der Katamnese unterscheidet sich auch zwischen Teilnehmern der Intervention A und den Teilnehmern der Intervention B. Die Teilnehmer der Intervention B zeigen signifikant niedriger Werte in der Katamnese mit einer mittleren Effektgröße.

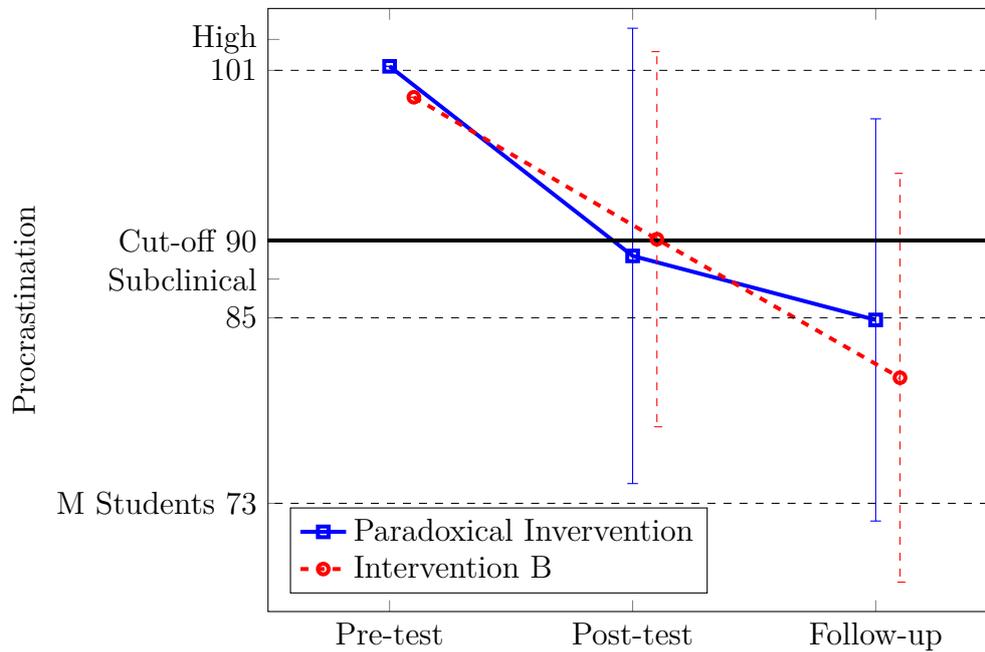
Die Ergebnisse sind in Tabellen 4.16 zusammengefasst.

Tabelle 4.16: Zusammenfassende Tabellen zum Vergleich der Interventionsarten

	„Completer“			„Intended to treat“		
	N	M	s	N	M	s
Posttest A	57	89,00	14,724	74	90,97	15,400
Posttest B	64	90,08	12,129	74	92,73	12,854
Katamnese A	28	84,86	13,006	29	84,21	13,243
Katamnese B	26	81,12	13,216	26	81,12	13,216

	„Completer“		„Intended to treat“	
	Between Group	Within Group	Between Group	Within Groups
ANOVA				
Varianzanalyse				
Posttest A-B	p = ,761 F= ,093 df= 1 d = ,063	p = ,018 F= 5,779 df= 1 d = ,439	p = ,927 F= ,008 df= 1 d = ,000	p = ,083 F= 3,057 df= 1 d = ,293
Katamnese A-B	p = ,844 F= ,039 df= 1 d = ,063	p = ,027 F= 5,214 df= 1 d = ,633	p = ,990 F= 000 df= 1 d = ,000	p = ,023 F= 5,482 df= 1 d = ,644
Prätest- Katamnese A-B	p = ,521 F= ,417 df= 1 d = ,180	p = ,082 F= 2,658 df= 1,778 d = ,454	p = ,698 F= ,153 df= 1 d = ,110	p = ,075 F= 2,762 df= 1,778 d = ,460

Abbildung 4.2: Vergleich der Interventionsarten



4.3.2 Hypothesen über den Einfluss der demographischen Variable

Unsere Hypothese war, dass keine signifikanten Unterschiede in den Posttestwerten und in der Katamnese zwischen Männern und Frauen zu finden wären. Die Hypothese wurde nicht bestätigt, da Männer niedrigere Werte in Prokrastination nach der Intervention haben. Es zeigt sich eine Tendenz in den Posttestwerten, die dann in der Katamnese mit einer kleinen bis mittleren Effektgröße steigt.

Tabelle 4.17: Vergleich zwischen Männern und Frauen

	„Completer“			„Intended to treat“		
	N	M	s	N	M	s
Männer Posttest	56	87,89	13,834	71	91,24	15,235
Frauen Posttest	65	91,72	12,832	77	92,42	13,173
Männer Katamnese	24	82,83	12,093	24	82,83	12,093
Frauen Katamnese	30	83,23	14,090	31	82,68	14,195

Tabelle 4.18: Zusammenfassende Tabellen zum Vergleich zwischen Männern und Frauen

ANOVA mit Messwiederholung		„Completer“		„Intended to treat“	
		Between Groups	Within Groups	Between Groups	Within Groups
Posttest Männer - Frauen	p = ,125	p = ,549	p = ,598	p = ,895	
	F= 2,391	F= ,360	F= ,280	F= ,018	
	df= 1	df= 1	df= 1	df= 1	
Katamnese Männer - Frauen	d = ,286	d = ,110	d = ,089	d = ,000	
	p = ,299	p = ,037	p = ,411	p = ,042	
	F= 1,099	F= 4,580	F= ,688	F= 4,345	
Prä- Posttest - Katamnese Männer - Frauen	df= 1	df= 1	df= 1	df= 1	
	d = ,293	d = ,594	d = ,229	d = ,573	
	p = ,216	p = ,201	p = ,215	p = ,327	
	F= 1,567	F= 1,645	F= 1,570	F= ,979	
	df= 1	df= 1,806	df= 1,810	df= 1	
	d = ,346	d = ,358	d = ,346	d = ,271	

Probanden, die keine Erwerbsarbeit neben dem Studium ausgeübt haben, haben niedrigere Prokrastinationswerte nach der Intervention und auch in der Katamnese mit einer kleinen Effektgröße (als Probanden, welche einer Erwerbsarbeit nachgehen).

Tabelle 4.19: Vergleich der Erwerbstätigkeit

	„Completer“			„Intended to treat“		
	N	M	s	N	M	s
Erwerbsarbeit Posttest	82	90,11	12,979	104	92,24	13,690
Keine Erwerbsarbeit Posttest	38	89,68	14,546	43	91,02	15,517
Erwerbsarbeit Katamnese	36	83,47	14,405	37	83,00	14,491
Keine Erwerbsarbeit Katamnese	17	82,24	10,727	17	82,24	10,727

Tabelle 4.20: Zusammenfassende Tabellen zur Erwerbstätigkeit

ANOVA anzalyse	Vari-	„Completer“		„Intended to treat“	
		Between Groups	Within Groups	Between Groups	Within Groups
Posttest		p = ,792	p = ,371	p = ,224	p = ,224
Erwerbsarbeit-		F= ,234	F= ,999	F= 1,525	F= 1,512
Kein		df= 2	df= 2	df= 2	df= 2
		d = ,127	d = ,263	d = ,286	d = ,286
Katamnese		p = ,737	p = ,634	p = ,827	p = ,654
Erwerbsarbeit-		F= ,306	t= ,460	F= ,190	F= ,428
Kein		df= 2	df= 2	df= 2	df= 2
		d = ,220	d = ,270	d = ,255	d = ,255

Wie es erwartet wurde (Opiz, 2004), haben wir signifikant höhere Prokrastinationswerte im Posttest und in der Katamnese bei Teilnehmern aus unstrukturierten Studiengängen (z.B. Geisteswissenschaften) gemessen (als bei Teilnehmern aus strukturierten Studiengängen). Die Werte, besonders in der Katamnese, haben jedoch eine fragliche Repräsentativität, da die Gruppe „strukturierte Studiengänge“ lediglich fünf Probanden beinhaltet. So können wir in der Katamnese nur über eine Tendenz sprechen.

Tabelle 4.21: Vergleich der Ergebnisse anhand der Studiengänge der Probanden

	„Completer“			„Intended to treat“		
	N	M	s	N	M	s
Unstr. Studiengang Posttest	53	90,04	14,462	65	92,45	14,770
Strukt. Studiengang Posttest	13	91,00	10,801	14	92,57	11,927
Studiengänge ohne Zuordnung Posttest	54	89,57	13,177	68	91,13	14,252
Unstr. Studiengang Katamnese	17	81,35	16,678	17	82,82	9,951
Strukt. Studiengang Katamnese	5	82,40	11,887	5	89,60	11,459
Studiengänge ohne Zuordnung Katamnese	31	84,26	13,981	32	88,63	13,981

Weitere Variablen wie Alter, Familienstand oder aktueller Semesteranzahl wurden ohne signifikante Ergebnisse untersucht.

4.3.3 Hypothesen über den Einfluss von Persönlichkeitsfaktoren

Zuerst haben wir die Korrelationen zwischen den fünf Persönlichkeitsfaktoren (Big 5 nach Costa und McCrae (1992) und auch in Zusammenhang mit der Prokrastinationsniveau in Prätest und die Veränderung nach der Intervention untersucht.

Tabelle 4.22: Korrelationen. **. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). *. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

		Neurot.	Gewiss.	Verträgl.	Offenheit	Extravers.	Prä-Posttest	Prätest
Neurotiz.	Pearson Co.	1	-,256**	-,144	-,018	-,525**	-,079	,246**
	Sig.(2-tailed)	,004	,110	,845	,000	,454	,006	
	N	124	124	124	124	124	93	121
Gewissenhaft.	Pearson Co.	-,256**	1	,039	,326**	,279**	-,202	-,328**
	Sig.(2-tailed)	,004	,664	,000	,002	,053	,000	
	N	124	124	124	124	124	93 121	
Verträglichk.	Pearson Co.	-,144	,039	1	,102	,131	-,086	-,230*
	Sig.(2-tailed)	,110	,664	,261	,148	,412	,011	
	N	124	124	124	124	124	93	121
Offenheit	Pearson Co.	-,018	,326**	,102	1	,326**	,087	-,038
	Sig.(2-tailed)	,845	,000	,261	,000	,409	,679	
	N	124	124	124	124	124	93	121
Extraversion	Pearson Co.	-,525**	,279**	,131	,326**	1	,254*	-,161
	Sig.(2-tailed)	,000	,002	,148	,000	,014	,078	
	N	124	124	124	124	124	93 121	
Prä-Posttest	Pearson Co.	-,079	-,202	-,086	,087	,254*	1 ,381**	
	Sig.(2-tailed)	,454	,053	,412	,409	,014	,000	
	N	93	93	93	93	93	93	93
Prätest	Pearson Co.	,246**	-,328**	-,230*	-,038	-,161	,381**	1
	Sig.(2-tailed)	,006	,000	,011	,679	,078	,000	
	N	121	121	121 121	121	93	121	

Es gibt eine negative Korrelation zwischen Neurotizismus und Gewissenhaftigkeit ($r = -,256$), auch zwischen Neurotizismus und Extraversion ($r = -,525$), sowie eine positive Korrelation zwischen Gewissenhaftigkeit und Extraversion ($r = ,279$). Wir können auch eine positive Korrelation zwischen Gewissenhaftigkeit und Offenheit für Erfahrung ($r = ,326$) finden. Ebenso korrelieren Offenheit für Erfahrung und Extraversion positiv ($r = ,254$).

Jetzt werden wir die Korrelationen zwischen einzelnen Persönlichkeitsfaktoren und Prokrastinationswerten analysieren.

Tabelle 4.23: Lineare Regression, ANOVA^b. a. Einflußvariablen : (Konstante), Neurotizismus, Verträglichkeit, Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Extraversion b. Abhängige Variable: Differenz Prä-Posttest

Modell		Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.
1	Regression	1710,619	5	342,124	3,233	,010 ^a
	Nicht standardisierte Residuen	9207,854	87	105,837		
	Gesamt		10918,473	92		

Tabelle 4.24: Koeffizienten. Abhängige Variable: Differenz Prä-Posttest

Modell		Nicht stand. Koeff.	Stand. Koeff.	T	Sig.	
		Regressions- koeff. B	Standardfehler Beta			
1	(Konstante)	26,133	17,693	1,477	,143	
	Extraversion	,406	,168	,277	2,412	,018
	Offenheit	,250	,205	,129	1,222	,225
	Verträglichkeit	-,255	,210	-,121	-1,214	,228
	Gewissenhaftigk.	-,793	,275	-,306	-2,886	,005
	Neurotizismus	-,050	,142	-,041	-,352	,725

Nach der Intervention zeigten Teilnehmern mit hohen Werten in Neurotizismus eine signifikant weniger Verbesserung im Bezug auf Prokrastination. Im Gegensatz dazu, zeigten Teilnehmern mit hohen Werten in Gewissenhaftigkeit eine signifikant stärkere Verbesserung in Prokrastination. Teilnehmern mit hohen Werten in Offenheit für Erfahrung und Extraversion verbesserten sich ebenfalls stark signifikant nach der Intervention. Wir finden keine signifikante Unterschiede in der Verbesserung nach der Intervention bei Teilnehmern mit hohen vs. niedrigen Werten in Verträglichkeit.

4.3.4 Hypothesen über den Einfluss anderer Variablen

Unsere Hypothese war, dass wenn die Intervention am Ende vom Semester stattfand, werden sich die Teilnehmer signifikant weniger verbessern als wenn die Intervention zu Beginn des Semesters stattfand. Diese Hypothese wurde bestätigt.

Die Ergebnisse sind in Tabelle 4.25 zusammengefasst.

Tabelle 4.25: Vergleich der Ergebnisse der Gruppen am Anfang und am Ende des Semesters

Prä-Posttest Anfang-Ende des Semesters	Gruppe	N	Mean	Std. Dev.	Std. Error Mean
	1	53	10,85	11,275	1,549
	2	40	11,03	10,509	1,662

Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Diff.	Std. Error Diff.	95% Confidence In- terval of the Diff.		
							Lower	Upper	
Equal var. assumed	,017	,897	91	,939	-,176	2,294	-4,733	4,381	
Equal var. not assumed		-,077	86,970	,938	-,176	2,271	-4,691	4,339	

4.3.5 Feedbackbogen

Die Teilnehmer wurden gebeten, nach der Intervention durch anonyme Fragebögen ihre subjektiven Erfahrungen im Workshop Schulnoten (1 bis 5) zu geben.

Den anonymen Fragebogen haben 115 Teilnehmern ausgefüllt (59 waren in Workshop A und 56 in B) und ihre Ergebnisse sind in Tab. 4.26 dargestellt.

Tabelle 4.26: Bewertungen der Teilnehmer. Die jeweiligen Durchschnittsnoten sind angegeben.

	\bar{x} in A	\bar{x} in B
Hat es mir etwas gebracht?	2,19	1,95
Hat es Spaß gemacht?	1,80	1,64
Persönliches Interview	1,80	1,85
Tagebuch	2,10	1,98
<i>Erklärung des Prokrastinationskonzepts</i>		
Handout	1,85	1,84
Erklärung	1,49	1,63
<i>Erklärung des Lernverbots</i>		
Handout	1,84	1,78
Erklärung	1,60	1,56
<i>Relevanz der im Kurs besprochenen Themen</i>		
Handout	1,84	1,73
Erklärung	1,74	1,52
<i>Aggregierte Bewertungen</i>		
Handout	1,97	1,95
Erklärung	1,60	1,31

DISKUSSION DER DREI STUDIEN

Diese Studie hat zu sehr positiven Ergebnissen zur Überwindung der Prokrastination bei den untersuchten Probanden nach beiden Interventionen geführt. Die Hypothesen bezüglich der Effektivität wurden breit bestätigt, aber es gab auch andere - erwartete wie unerwartete - Ergebnisse.

Im Folgenden wird die Studie kritisch revidiert und dabei jeder wichtige Aspekt beleuchtet, d.h. gewählte Stichprobe, Diagnose, Durchführung und das Prokrastinationskonzept das als Grundlage diese Studie steht.

5.1 Vorstudie 1: Entwicklung von Messinstrumenten

Das Hauptziel dieser Studie war die Entwicklung einer wirksamen Intervention gegen Prokrastination. Nichtsdestotrotz muss die Notwendigkeit der Entwicklung einer genaueren Diagnose im Auge behalten werden. Das erste Hindernis für die Entwicklung einer Intervention war, dass kein validierter Test auf Deutsch für die Diagnose von Prokrastination vorhanden war. Die bisherigen Studien haben nicht validierte Prokrastinationstests benutzt, was deren Replizierbarkeit verhindert. Die Ergebnisse zeigen, dass sich die intensive Vorarbeit auf diesem Gebiet gelohnt hat: Der neue Test ist ein sehr starkes diagnostisches Werkzeug. Er basiert auf den meistgenutzten englischsprachigen Prokrastinationsfragebogen. Dadurch wird der Vergleich zur englischsprachigen Forschung vereinfacht. Durch

die Anwendung des Tests bei einer Metastichprobe von 511 Studenten haben wir einen breiten Daten-Pool mit demografischen Daten, Persönlichkeitsmerkmalen und Prokrastinationswerten gewonnen. Zum jetzigen Zeitpunkt, da die Forschung in Deutschland in diesem Bereich zunimmt, sind diese Daten von unschätzbarem Wert.

5.2 Vorstudie 2: Entwicklung einer Intervention

Auch wenn diese Studie Studenten als Teilnehmer benutzt hat, hat sie sich nicht auf die Überwindung der akademischen Prokrastination beschränkt, wie z. B. das am 2013 publizierte Manual der Universität Münster (2013). In unsere Studie werden nicht nur Lernzeiten durch Paradox-Interventionen zeitlich beschränkt, sondern andere Aufgaben die von den Probanden auch aufgeschoben würden (z.B. Haushalt, Bürokratie erledigen, etc.).

Dank dieses Konzepts konnte die Intervention ein breiteres Spektrum von Aufgaben erreichen als in andere Studien (Höcker & Engberding, 2008). Dies scheint ein wichtiger Schritt für die Behandlung der Prokrastination in Deutschland zu sein, da bisher nur akademische Aufgaben mit Zeitrestriktion behandelt wurden. Wie gerade erwähnt wurde, ist einer der größten Mängel der bisherigen Studien in Deutschland die Generalisierbarkeit zur allgemeinen deutschen Bevölkerung, die nicht nur mit akademische Tätigkeiten zu tun hat. Hierzu muss noch weitere Forschung an nicht-studentischer Bevölkerung betrieben werden. Auf jeden Fall ist die studentische Bevölkerung laut zahlreichen internationalen Studien (Hirsch, 2001) besonders betroffen. Es gibt aufgrund der länderübergreifenden Homogenität der studentischen Bevölkerung keinen Grund anzunehmen, dass dies in anderen Ländern anders sei. Diese Studie sollte somit einen Grundstein in der Erforschung der spezifischen deutschen Realität der Prokrastination legen.

Auch die Änderungen in den Studienplänen durch den Bologna-Prozess (1999 bis 2010) haben Auswirkungen auf die Problematik. Sie beeinflussen die Überwindung der Prokrastination. Bachelor- und Master-Studenten haben ein viel stärker strukturiertes akademisches Arbeitsprogramm als Diplom- oder Magister-Studenten. Dies könnte gegen Prokrastination helfen, doch die größere Anzahl von Unterrichtsstunden und Hausarbeiten in manchen Studienplänen belasten genau die Studenten zusätzlich, die mangelhafte organisatorische

Fähigkeiten besitzen. Im Workshop wird thematisiert, wie man sich realistische Leistungsziele setzt. Dazu gehört, sich eine maximale Lernzeit pro Tag zu setzen, sich Pausen zu gönnen oder mindestens einen freien Tag pro Woche einzuplanen. Oft waren bei Studenten im Bologna-Plan gerade diese Erholungsphasen nicht durchsetzbar. Besonders problematisch war die Situation bei Studenten, die einer Nebentätigkeit nachgingen. Deren akademische Verpflichtungen beliefen sich auf nicht weniger als 10 bis 12 Stunden täglich. Dies lag zum einen an der großen Anzahl von Unterrichtsstunden und zum anderen daran, dass sie sich am Wochenende und in den Semesterferien aus finanziellen Gründen in einem regulären Arbeitsverhältnis befanden, was wiederum einen Aufschub von akademischer Arbeit auf diese Zeit nicht zuließ. Diese hohen Leistungserwartungen an die Studenten kontrastieren mit den Studien, in denen gezeigt wird, dass ein regelmäßiger Arbeitstag von über 8 Stunden und die Abwesenheit eines Erholungstags in der Woche mittelfristig einen schlechten Einfluss auf die Leistungsfähigkeit und die Gesundheit zur Folge hat (Sparks, Cooper et al., 1997). Gerade diese Studien haben jedoch schon seit Jahren die Regulierung von Erwerbsarbeit in unserer Gesellschaft inspiriert.

In einigen konkreten Fällen ist die Frage zu stellen, ob das prokrastinatorische Verhalten eine pathologische Reaktion ist oder einfach ein gesunder Schutz gegen eine Überbelastung. So kommen wir zu einer zentralen Frage in der Diagnostik und der daraus folgenden Interventionsart gegen Prokrastination: die Grenze zu finden in einem Kontinuum zwischen der umgangssprachlichen „Faulheit“ durch Motivationsmangel, der pathologischen Prokrastination und dem gesunden Aufschiebeverhalten, das uns vor übertriebenem Leistungsdruck schützt. Diesen Punkt werden wir im folgende Abschnitt „Prokrastinationskonzept“ weiter erläutern.

5.2.1 Konzept Prokrastination

Ein wichtiger Aspekt dieser Studie ist die eigene Definition der Prokrastination. Wie wir in Kapitel 1 erläutert haben ist dieses Konzept noch nicht fest definiert und es gibt noch Unterschiede zwischen verschiedenen Autoren und Studien. Deswegen war unser erster Schritt zu definieren was wir messen und überwinden wollten.

Wie bei jeder anderen psychologischen Diagnose, die festgestellt wurde, sollen wir die

moralische Aspekte aussortieren. Die Unterscheidung zwischen Faulheit, Prokrastination und Überlastung zu finden, ist der zentraler Punkt, wenn wir die diagnostische Merkmale der Prokrastination definieren wollen.

Perfektionismus, über- oder niedrige Motivation und äußerliche Erwartungen sind Faktoren, die Aufschiebeverhalten verursachen. Die Unterschiede zwischen gesundem und pathologischem Aufschieben (Prokrastination) sollen immer sehr deutlich sein. Leistungsdruck-Perfektionismus sind letztendlich zwei Seiten der selben Medaille.

5.2.2 Interventionsinhalt

Diese Studie legt viel Wert auf die klinische Anwendung der Intervention. Die Interventionen sind für kleine homogene Gruppe von Studenten entwickelt. Andere Möglichkeiten wurden nicht angenommen wegen der Abgrenzung der Studie in einer Doktorarbeit und dem Ziel der statistischen Messbarkeit und Replizierbarkeit. Andere mögliche Interventionen werden später im Abschnitt „Ausblick auf zukünftige Forschung“ erläutert.

In Rahmen der Pilotstudie waren noch in der Intervention Entspannungsübungen geplant. Diese Übungen waren in den Feedbackbögen von vielen Teilnehmern als „Zeitverschwendung“ kritisiert worden, aber auch von vielen gelobt, die noch mehr davon wissen wollten. Diese Entspannungsübungen wurden in der Hauptintervention weggelassen. Diese Ablehnung wurde am meisten von den männlichen Probanden ausgedrückt und ist wahrscheinlich von der Alterspanne der Gruppe beeinflusst.

Ein anderes Thema hat sich auch seit der ersten Durchführung in der Pilot-Phase als sehr wichtig bewiesen. Die Schlafgewohnheiten waren in fast allen Fällen problematisch. Die Wichtigkeit von Schlaf wurde stark unterschätzt und in manchen Fällen wurde sogar ausgedrückt, das sie manchmal „vergessen haben“ in der Nacht zu schlafen. Die Psychoedukation um den Schlaf ist dann ein wichtiger Teil der psychoedukativen Aspekte der Intervention A geworden. Die Probanden, auch die, die in der Intervention B teilgenommen hatten, haben oft das Thema Schlafschwierigkeiten und das Konzept „Nachtmensch zu sein“ zum Worte gebracht. Parallel zu dieser Studie hat sich eine der damaligen Studentinnen, die im Projekt als wissenschaftliche Hilfskraft mitgearbeitet hatte, mit diesem Thema in ihrer Diplomarbeit beschäftigt und weitere Daten über unsere Probanden und ihre

Schlafgewohnheiten und Chronotypen gesammelt (Marzusch, 2011).

Die Durchführung einer reinen Paradoxintervention war auch ziemlich problematisch. Die Intervention A war als reine Paradoxintervention geplant. Wir wollten die Effektivität der Paradoxintervention bestimmen. In anderen Studien wie in Münster (Höcker & Engberding, 2009) wurde sie als einzige Technik benutzt. Deswegen war für uns wichtig zu wissen, ob die zusätzliche Inhaltsthemen, die in Intervention B geplant waren, auch eine signifikante Wirkung in der Überbindung der Prokrastination zeigten. In der Praxis war es sehr schwer, den Teilnehmern keine weitere Informationen über die Prokrastination zu geben. Im Workshop wurden die Kursleiterinnen ständig gefragt und aufgefordert mehr psychoedukative Inhalte zu erklären. Als sie diese nicht mehr erklären wollten, haben die Teilnehmer nach Literatur gefragt. Intervention A beinhaltete die Erklärung von Prokrastination, aber das war offensichtlich nicht ausreichend.

Die paradoxe Intervention verfolgt das Ziel, die Wahrnehmung des eigenen Verhaltens zu modifizieren und den Teufelkreis der chronischen Prokrastination zu unterbrechen. Sie wurde mit Hilfe von Verhaltensverträgen und Aktivitäts-Tagebüchern strukturiert. Die Verhaltensverträge waren sehr personalisiert und die Ziele einzeln vereinbart (nicht nur Arbeitszeiten, sondern auch Leistungen wurden operationalisiert). Es hat sich nach der Pilotstudie herausgestellt, dass manche Tätigkeiten, nicht nach Dauer sondern nach Leistung zu beurteilen waren, z.B. wenn jemand drei unangenehme Telefonate lange verschoben hatte, war die optimale Teilung der Aufgabe in kleine Schritte nicht eine Frage der zeitlichen Einschränkung, sondern der Leistung. Von daher waren solche Tätigkeiten anders operationalisiert in den Verhaltensverträgen, in diesem Beispiel wäre das Ziel einen Anruf pro Tag zu erledigen, z.B. um 12:30 anrufen und nur ein Telefonat erledigen (egal ob das Gespräch 5 oder 15 Minuten dauert), geplant wurde auch eine maximale Dauer, z.B. 45 min, um den Tagesplan nicht zu belasten, aber die wahre Einschränkung war, nur ein Telefonat pro Tag durchzuführen. Diese Methode war auch für akademische Tätigkeiten sehr wichtig, beispielsweise beim Vokabeln lernen oder dem Bearbeiten mathematischer Übungen (Siehe 3.2.4.). Der Tagebuch war zentral in beiden Interventionen. Es dient zum einen als Selbstbeobachtungsinstrument und zum anderen als Instrument für der Therapeut um die alltägliche Routinen des Prokrastinators zu beobachten (Siehe 2.2.6.). Ohne diese Informationen wäre nicht möglich eine personalisierte Paradox-Intervention für

jeden Teilnehmer zu entwickeln. Diese Flexibilität im Konzept, die durch die mehrmalig verbesserten Verhaltensverträge operationalisiert war, erlaubte uns vielfältige Aufgaben zu betrachten.

Der innovative Teil des Workshop B ist die Inklusion der Kognitivumstrukturierung. Das Ziel war nicht nur das Verhalten zu restrukturieren sondern auch die kognitive Grundlage dieses Verhalten zu modifizieren um eine dauerhafte Verbesserung zu erreichen. Wie vorher erwähnt (2.1.5), ist die kognitive Prokrastination ein spezifischer Faktor der 6,882 der Variable erklärt und der in manchen Fällen, überwiegend problematisch ist. Die Nutzung dieser Techniken in Deutschland ist auch eine Neuigkeit.

5.3 Hauptstudie

Die Hauptstudie fand 2 Jahre lang an der Universität Tübingen statt und involvierte 200 Probanden, die an ersten Interviews, Wartelisten und an wiederholten Workshops und Katamnesen teilnahmen. Das Team beinhaltete sechs studentische Hilfskräfte und mich als Doktorandin unter der Supervision von Prof. Dr. Hautzinger.

5.3.1 Kritische Revision der Stichprobe

Die Merkmale der Stichprobe wurden schon gründlich in Kapitel 3 kommentiert. Nun werden wir die Besonderheiten der Werte in der ersten Messung beschreiben, die sowohl die Daten von anderen Studien bestätigen, aber auch unerwartete Ergebnisse und Korrelationen zeigen.

Für die vorliegende Studie wurde eine Stichprobe von Studenten ausgewählt. Die meisten Prokrastinationsforschungen haben mit wenigen Ausnahmen auch Studenten als Probanden benutzt. Diese Homogenität der Stichproben der verschiedenen Studien in unterschiedlichen Ländern ermöglicht eine gute Vergleichbarkeit der Ergebnisse. Aufgrund der kleinen Anzahl der deutschen Studien über Prokrastination war für uns diese Vergleichbarkeit mit der großen Anzahl der Untersuchungen in anderen Ländern wichtig. Die Wahl dieser Stichprobe hat jedoch auch Nachteile. Wie bereits erwähnt, ist die Verteilung und die Verbreitung dieses Phänomens noch nicht ausreichend erforscht. Wir nehmen an, dass die Ergebnisse

der studentischen Stichprobe aus Deutschland mit den Ergebnissen der studentischen Stichproben aus den USA vergleichbar sind. Nun könnte man fälschlicherweise annehmen, dass man die Ergebnisse von ausländischen Studien auf die von Nichtstudenten in der deutschen Bevölkerung generalisieren kann. Dies wäre jedoch ein Fehler, da Studenten selbst länderübergreifend eine viel homogenere Gruppe (Alterspanne, sozioökonomische Schicht, Tagesablauf, ...) als die allgemeine Bevölkerung innerhalb eines Landes darstellen. Obwohl die studentische Bevölkerung verschiedener Länder gut miteinander vergleichbar ist, bedeutet das nicht, dass andere Untergruppen ebenfalls vergleichbare Ergebnisse liefern müssen. Über diese müssen eigene Untersuchungen angestellt werden. Daher muss die Prokrastination beispielsweise in der deutschen Bevölkerung gesondert untersucht werden. Schließlich ist die kleine Alterspanne der Stichprobe problematisch. Die Stichprobe erlaubt uns keine Rückschlüsse über den Langzeitverlauf der Prokrastination. Longitudinale Studien könnten uns zeigen, wie die Prokrastination verläuft. Das könnten unter anderem frühere Diagnosen ermöglichen. Bereits im Schulalter könnte man durch psychoedukative Arbeit oder mittels Übungen gegen mangelnde Organisationsfähigkeit vorbeugen.

5.3.2 Durchführung der Studie

Die größte Überraschung in der Durchführung dieser Studie war die riesige Anzahl von Interessenten. Als die erste Rundmail an Studenten geschickt wurde, haben wir ca. 200 Rückmeldungen innerhalb von drei Tagen erhalten. Diese massive Nachfrage hat den Rahmen der Studie verändert. Es wurden mehr Workshops geplant und die Organisation wurde deutlich komplizierter und es war notwendig mehrere wissenschaftliche Hilfskräfte für das Projekt zu beschäftigen. Schon die Vereinbarung der Ersttermine mit Probanden die schwere Organisationsprobleme hatten, war ziemlich abenteuerlich.

Wir mussten den meisten Studenten wegen der Begrenzungen freier Zimmer am Institut und meiner zeitlichen Einschränkungen absagen. Bis heute noch bekommen wir noch weiter regelmäßig Emails von Studenten die von den Workshops gehört haben und fragen, ob sie noch stattfinden.

Wir mussten dann entscheiden, welche Probanden zum ersten Termin eingeladen werden sollten. Die Kriterien waren „first-come first-serve“ und eine Geschlechterverteilung von

ungefähr 50% Männer-Frauen Verteilung. Über diese Kriterien wurde lange überlegt. Die Männer- Frauen Verteilung begründete sich auf den Erfahrungen aus der Pilotstudie. Da waren die Gruppen nicht so balanciert und ihre Dynamik war deutlich anders. Diese Kriterien wurden festgelegt, um die Homogenität der Gruppen zu gewährleisten. Das Kriterium „first-come first-serve“ ist doch kontrovers zu betrachten. Man kann argumentieren, dass Probanden, die sich früh gemeldet haben weniger Prokrastinationsprobleme hätten. Die Prokrastinationswerte der ersten Messung zeigen doch sehr hohe Werte in manche Fällen (bis 120 Punkte von maximal 140). Wir haben dann diese schnelle Rückmeldung auf unser Angebot doch als ein Zeichnen von Leidensdruck und Änderungsmotivation verstanden. Viele Probanden haben zugegeben, dass sie unsere Email gelesen und geantwortet haben während sie tatsächlich lernen sollten und deswegen haben sie sich angesprochen gefühlt. Somit war ihre Antwort selbst ein Prokrastinationsverhalten, in der Art: „bald werde ich durch diesen Workshop lernen können, heute geht’s aber nicht“. Andererseits, haben alle Interessenten die aufgrund der begrenzten Teilnehmerkapazitäten nicht teilnehmen konnten, eine Email von uns bekommen. Wir erklärten dort die begrenzten Kapazitäten und boten die Möglichkeit nächstes Semester teilzunehmen, wenn sie schnell genug antworten würden. Das haben mehrere nach ein oder zwei Semestern geschafft. Diese Kriterien haben auf jeden Fall die Stichprobe beeinflusst.

Die größte Schwierigkeit in der Durchführung trat in der 2. Messung auf, besonders am Ende von Sommersemestern. Viele Probanden, die am Ende des Semestern am Workshop teilgenommen hatten, waren direkt nach der letzten Sitzung in den Urlaub gefahren oder gingen einer Vollzeitbeschäftigung in den Semesterferien nach. Deswegen sind sie zur 2. Messung nicht erschienen. Dies ist in elf Fällen passiert und die Daten dieser Probanden sind in den Intended to Treat Werten gelandet, obwohl sie bis zum Ende der Intervention teilgenommen haben. Trotzdem war die Wirkung der Intervention trotzdem hoch signifikant. Auf jeden Fall sollte man für diese Bedingungen in der Planung zukünftiger Workshops berücksichtigen.

Die Durchführung der Intervention am Semesterende, war auf alle Fälle schwieriger als zu Semesterbeginn (wie in 4.3.4. besprochen, war die Verbesserung der Teilnehmer der Workshops am Ende des Semesters signifikant niedriger). Die zeitnahen Klausuren und die angestauten und nicht geschriebenen Hausarbeiten konnten oft nicht mehr verschoben

werden. Dies machte die paradoxe Intervention durch die begrenzten Lernzeiten schwerer durchsetzbar. Trotzdem war das Ziel der Intervention eine dauerhafte Veränderung des Verhaltens und nicht nur eine Hilfe für ein Semester. Für andere Probanden, die am Schreiben der Diplomarbeit waren, Doktoranden oder die, die Klausuren nach dem Ferien hatten, gab es jedoch keine Unterschiede ob die Intervention am Anfang oder am Ende des Semesters stattfand. Auf jedem Fall, für zukünftige Studien oder klinische Interventionen, wird auf Grund der Ergebnisse empfohlen, dass die Interventionen am Anfang des Semester stattfinden sollten.

5.3.3 Kritische Revision der Ergebnisse der Hauptstudie

Die Teilnehmer in beiden Interventionen (A und B) zeigen danach in der 2. Messung signifikant niedrigere Werte im Prokrastinationsfragebogen als Teilnehmer der Kontrollgruppe, deren Werte sich nicht von denen in der 1. Messung unterscheiden.

Diese Werte zeigen eine deutliche Verbesserung (große Effektstärke) nach der Intervention. 49,6% der Probanden bekommen Prokrastinationswerte unter dem Cut-off, im Vergleich zu 18,2% in der 1. Messung. In der Katamnese nach 3 Monaten sind die Prokrastinationswerte noch geringer (70,4% der Fälle unter Cut-off). Diese Werte sind auch genauso repräsentativ wenn man die Daten der Intended-to-Treat Matrix annimmt.

Mit dieser Wirkung wird das Ziel, eine effektive Intervention gegen Prokrastination zu entwickeln, die auch nach mehreren Monaten noch eine Wirkung hat, erreicht.

Teilnehmer der Intervention A zeigen in der 2. Messung signifikant niedrigere Werte im Prokrastinationsfragebogen als Teilnehmer der Intervention B. Dagegen finden wir signifikant niedriger Werte in Teilnehmer der Intervention B in der Katamnese.

Die Intervention A wirkt effektiver in der 2. Messung als die Intervention B. Die Intervention B geplant war um abzuschätzen, wie stark die paradoxe Intervention allein wirkt. Auf jeden Fall war die Durchführung einer reinen paradoxen Intervention problematisch, wie wir in „Durchführung“ detaillierter erklärt haben. Aber auch wenn wir Intervention A nicht als reine paradoxe Intervention annehmen können, können wir feststellen, dass die paradoxe Intervention eine Hauptrolle für die Wirkung der Intervention gespielt hat. Die

paradoxe Intervention operationalisiert durch Lernfenstern und Verhaltensverträge erwies sich auf Grund der positiven Ergebnisse als sehr effektive Technik. Deswegen war die Personalisierung der Paradox-Intervention durch flexible Verhaltensverträge zentral in der Entwicklung einer wirksamen Behandlung.

Innerhalb der A-Gruppen gab es während der Intervention einen intensiveren persönlichen Kontakt zwischen den Teilnehmern. Dies hatte zur Folge, dass manche Teilnehmer in persönlicher Kontakt kamen, sich weiter getroffen und sogar Lerngruppen während der Workshops gebildet haben. Auch wenn ihr genauer Effekt nicht statistisch zu erfassen war, scheinen diese Treffen eine positive Ressource für manche gewesen zu sein, um die Wirkung der Intervention zu verstärken und eine schnellere Wirkung zu ermöglichen. So gaben die Teilnehmer an, dass sie diese spontanen weiteren Treffen mit anderen als eine hilfreiche Erfahrung erlebt haben. Dies deckt sich mit der Hypothese von Özer (2013), dass „die Kontrolle über das Verhalten mit der Hilfe einer Gruppe von Moderatoren und anderen Gruppenmitgliedern mit ähnlichen Problemen und Zielen beginnt“ (erste Beobachtung in Godfield, 1991).

Die Ergebnisse der Katamnese bei den Teilnehmern nach Intervention B waren besser. Diese stärkere Nachhaltigkeit der Wirkung (auch wenn beide Gruppen sich in den folgenden drei Monaten noch weiter verbessert haben) kann man durch den zusätzliche Inhalt der Intervention B erklären. Ein wichtiger und innovativer Teil des Workshop B war kognitive Restrukturierung. Das Ziel war nicht nur das Verhalten umzustrukturieren sondern auch deren kognitive Basis um eine anhaltende Verbesserung zu erreichen. Die kognitive Prokrastination ist ein spezifischer Faktor der 6.882% der Varianz in der German Procrastination Scale erklärt.

Das Gewicht von irrationalen Gedanken für die Prokrastination wurde schon in anderen Studien beobachtet, z.B. von Pychyl & Flett (2012).

Ein weiteres Thema das exklusiv im Workshop B behandelt wurde, stellte sich schon seit der Pilot-Phase als sehr wichtig heraus: Die Schlafgewohnheiten der Teilnehmer war in fast allen Fällen problematisch. Die Wichtigkeit des Schlafs wurde stark unterschätzt, was sich mit den jüngeren Resultaten anderer Autoren deckt, vgl. Kroese et al. (2014) or Sirois et al. (2015).

5.4 Ausblick auf zukünftige Forschung

Diese Studie erbrachte mehrere Publikationen aufgrund des umfangreichen Daten-Pool und der vielfältigen Themeninhalte, sowie von der Autorin wie auch von beteiligten Diplomandinnen (Über Schlaf (Marzusch, 2011), Neurotizismus (Herber, 2009) und Gewissenheit (Stegmeier, 2009) in Bezug auf Prokrastination in dieser Studie).

In der "8th Biennial Procrastination Research conference" in Quebec, Kanada (Ostermin, 2013) wurden die Zusammenhänge zwischen Prokrastinationswerten und mehreren psychologische Störungen präsentiert, die dank der Sammlung klinischer Daten in den ersten Interviews der Probanden hergestellt werden konnten. Die statistische Analyse der Deutsche Prokrastinationsfragebogen würde auch von der Autorin im Rahmen der "9th Biennial Procrastination Research conference" in Bielefeld (2015) präsentiert. In der letzte "10th Biennial Procrastination Research conference" in Chicago (2017) war die Paradox Intervention als Behandlung gegen Prokrastination präsentiert. Die Hauptergebnisse dieser Studie wurden in einer Monographie über aktuelle weltweit Prokrastinationsinterventionen, organisiert von Prof. Ferrari, im "Journal of Prevention & Intervention in the Community" publiziert (Ostermin & Hautzinger, 2018).

Es gibt noch viele nicht genügend erforschte Bereiche der Prokrastination. Neben den schon besprochenen Schwierigkeiten eine einzige Definition zu finden, merken wir, dass die Probanden, die uns in der Mehrheit der Studien zur Verfügung standen, Studenten waren. Die Studien über akademische Prokrastination sind überrepräsentiert. Andererseits gibt es besonders in Europa weniger Daten über andere Stichproben, die auch von Prokrastination stark betroffen sind, z.B. Arbeitslose, Selbstständige, Hausfrauen, Rentner, Schüler. Also Personen, die meistens selber die Verantwortung dafür tragen, ihre Aufgaben zu bestimmen und zu erledigen. Im Falle der Angestellten finden wir auch praktische Schwierigkeiten, Studien durchzuführen. Der Grund dafür ist, dass solche Arbeiter fürchten den Arbeitsplatz zu riskieren, wenn sie andeuten, dass sie prokrastinieren.

Auch mehr longitudinale Studien fehlen, um die Entwicklung während der Lebensspanne näher zu beobachten.

Die zukünftige Forschung sollte das Ziel nicht aus den Augen verlieren weitere Interventio-

nen zu entwickeln, um den Menschen dabei zu helfen, eigene Projekte zu realisieren, ohne unnötige Zeit- und Energieverschwendung, anstatt unmenschliche Techniken zu entwickeln, um übertriebene Leistungserwartungen zu erfüllen.

LITERATUR

- [1] Aitken, M. E. (1982). A personality profile of the college student procrastinator. *Dissertation Vol 43(3-A), Sep 1982, 722-723.*
- [2] Anderson, J. H. (2016). Structured Nonprocrastination: Scaffolding Efforts to Resist the Temptation to Reconstruct Unwarranted Delay. *Procrastination, Health, and Well-Being, 43.*
- [3] Ashforth, B. E. (1996). Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment. *Revue Canadienne des Sciences de l'Administration, 13(2), 182.*
- [4] Baumeister, RF, Bratslavsky, E, Muraven, M & Tice, DM (1998) Ego depletion: Is the active self a limited resource?. *Journal of Personality and Social Psychology, 74 5: 1252-1265.*
- [5] Bazzry, J. D., & Woehr, D. J. (2017). Integrity, ego depletion, and the interactive impact on counterproductive behavior. *Personality and individual differences, 105, 124-128.*
- [6] Beck, B. L., Koons, S. R., & Milgrim, D. L. (2000). Correlates and consequences of behavioral procrastination: The effects of academic procrastination, self-consciousness, self-esteem and self-handicapping. *Journal of Social Behavior & Personality.*
- [7] Bermudez J., Pérez A.M., Sanjuan P. (2003) Psicología de la Personalidad: Teoría e Investigación, Volumen II, Madrid, Spanien, *Fernández Ciudad, S.L.*
- [8] Bortz, J. & Döring, N. (2005). Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler (3., überarb. Auflage). *Heidelberg: Springer Medizin Verlag.*
- [9] Brody, N & Ehrlichman, H. (2000). Psicología de la Personalidad. Madrid, Spanien. *Prentice Hall.*
- [10] Burka, J. B., Yuen, L. M. (2008). Procrastination: Why you do it, what to do about it now. *Da Capo Press.*

- [11] Burt, C. D. B., & Kemp, S. (1994). Construction of activity duration and time management potential. *Applied Cognitive Psychology, 8*, 155–168.
- [12] Bustinza, D. A., Cerna, K. D., García, A. C., Díaz-Morales, J. F., & Ferrari, J. R. (2012). Evaluación de la confiabilidad y la estructura factorial de tres escalas de procrastinación crónica. *Revista de Psicología, 23(1)*, 113-138.
- [13] Chowdhury, S. (2016). The Construct Validity of Active Procrastination: Is it Procrastination or Purposeful Delay? (Doctoral dissertation, Carleton University Ottawa).
- [14] Cerna, K. D. (2004). *Procrastinación crónica y estilos de personalidad en una muestra de estudiantes universitarios de Lima metropolitana* (Doctoral dissertation)
- [15] Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). NEO PI-R Professional Manual. Odessa, FL: *Psychological Assessment Resources*.
- [16] DeArmond, S., Matthews, R. A., & Bunk, J. (2014). Workload and procrastination: The roles of psychological detachment and fatigue. *International Journal of Stress Management, 21(2)*, 137.
- [17] Di Fabio, A. (2006). Decisional procrastination correlates: personality traits, self-esteem or perception of cognitive failure?. *International Journal for Educational and Vocational Guidance, 6(2)*, 109-122.
- [18] Díaz Morales, J. F., Ferrari, J. R., Díaz, K. & Argumedo, D. (2006). Factorial Structure of Three Procrastination Scales with a Spanish Adult Population. *European Journal of Psychological Assessment, 22(2)*, 132-137.
- [19] Dryden, W. (2000). *Overcoming Procrastination*, London, U.K., *Sheldon Press*.
- [20] Effert, B. R., & Ferrari, J. R. (1989). Decisional procrastination: Examining personality correlates. *Journal of Social Behaviour & Personality, 4*, 151-156.
- [21] Ellis, A., & Knaus, W. (1977). *Overcoming procrastination*. New York: *Institute for Rational Living*.
- [22] Ferrari J.R., (1992). Psychometric validation of two Procrastination inventories for adults: Arousal and avoidance measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment Vol. 14, N° 2* , 97-110.

-
- [23] Ferrari J.R., Díaz-Morales J.F. (2007). Procrastination: Different time orientations reflect different motives. *Journal of Research in Personality* 41, 707–714.
- [24] Ferrari J.R., Díaz-Morales J.F., O’Callaghan, J., Diaz, K., & Argumedo, D. (2007). Frequent behavioral delay tendencies by adults international prevalence rates of chronic procrastination. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(4), 458-464.
- [25] Ferrari, J. & Emmons, R. (1995). Methods of Procrastination and their Relation to Self-Control and Self-Reinforcement. *Journal of Social Behavior and Personality*, Vol. 10, N° 1, 135 – 142.
- [26] Ferrari, J. R., & Dovidio, J. F. (2000). Examining behavioral processes in indecision: Decisional procrastination and decision-making style. *Journal of Research in Personality*, 34, 127–137.
- [27] Ferrari, J. R., & Pychyl, T. A. (2000). Procrastination: Current issues and new directions. *Corte Madera, CA: Select Press*.
- [28] Ferrari, J & Pychyl, T. (2001). Academic procrastination: A review of Who, When and Why students (and Faculty) engage in Task Delays. *DePaul university*.
- [29] Ferrari J. R., Johnson J. L., McCown W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research, and Treatment. New York, U.S.A., *Plenum Press*.
- [30] Freud, S. (1971). Hemmung, Symptom und Angst (1926). GW XIV, 111-205.
- [31] Furlong, A. (2008). The Japanese hikikomori phenomenon: acute social withdrawal among young people. *The sociological review*, 56(2), 309-325.
- [32] Guess, C. D. (2004). Decision making in individualistic and collectivistic cultures. *Online Readings in Psychology and Culture*, 4(1), 3.
- [33] Gustavson, D. E., du Pont, A., Hatoum, A. S., Rhee, S. H., Kremen, W. S., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2017). Genetic and Environmental Associations Between Procrastination and Internalizing/Externalizing Psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 2167702617706084.
- [34] Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2015). Understanding the cognitive and genetic underpinnings of procrastination: Evidence for shared

- genetic influences with goal management and executive function abilities. *Journal of Experimental Psychology: General*, *144*(6), 1063.
- [35] Gustavson, D. E., Miyake, A., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2014). Genetic relations among procrastination, impulsivity, and goal-management ability: Implications for the evolutionary origin of procrastination. *Psychological Science*, *25*(6), 1178-1188.
- [36] Haghbin, M. (2015). Conceptualization and operationalization of delay: Development and validation of the multifaceted measure of academic procrastination and the delay questionnaire (doctoral dissertation). Retrieved from the Carleton University Research Virtual Environment.
- [37] Harriott, J., & Ferrari, J. R. (1996). Prevalence of procrastination among samples of adults. *Psychological Reports*, *78*(2), 611-616.
- [38] Haycock, L. A. (1993). The Cognitive Mediation of Procrastination: an Investigation of the Relationship Between Procrastination and Self-Efficacy Beliefs. *Dissertation Abstracts International*, *54*, 2261.
- [39] Hautzinger M. (2000) Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen, 5. Auflage, Weinheim, Deutschland, *Beltz*.
- [40] Herber, K. (2009). Prokrastination und Persönlichkeit- Der Zusammenhang zwischen Prokrastination und Neurotizismus, Befindlichkeit sowie demografischen Variablen. *AV Akademie Verlag*.
- [41] Hirsch G. (2001). Helping college students succeed: A model for effective Intervention. U.S.A., *Brunner-Routledge*.
- [42] Höcker, A., Engberding, M., Beißner, J. & Rist, F. (2009). Reduktion von Prokrastination: Module zum pünktlichen Beginnen und realistischen Planen. *Verhaltenstherapie*, *19*, 28-32.
- [43] Höcker, A., Engberding, M., Beißner, J. & Rist, F. (2008). Evaluation einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Intervention zur Reduktion von Prokrastination. *Verhaltenstherapie*, *18*, 223-229.

-
- [44] Johnson, J. (1992). The SS-77. A measure of psychological symptom severity. Princeton, NJ: NorthShore Press.
- [45] Kafi, M., Dehghotbadini, M. A., Nik, S. S. H. (2014). An Investigation into Prediction of Procrastination and Test Anxiety among High School Students Based on 2x2 Achievement Goals. *International Journal of Psychology and Psychiatry*, 2(1), 103-107.
- [46] Klingsieck, K.B. & Fries, S. (2012). Allgemeine Prokrastination. Entwicklung und Validierung einer deutschsprachigen Kurzsкала der General Procrastination Scale (Lay, 1986). *Diagnostica*, 58 (4), 182-193.
- [47] Krause, K., & Freund, A. M. (2014). Delay or procrastination—A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being. *Personality and Individual Differences*, 63, 75-80.
- [48] Lay, C. H. (1986). At Last, My Research Article on Procrastination. *Journal of Research in Personality* 20, 474-495.
- [49] Lay, C. H. (1990). Working to schedule on personal projects: An assessment of person-project characteristics and trait procrastination. *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 91–103.
- [50] Lay, C. H., & Burns, P. (1991). Intentions and behavior in studying for an examination: The role of trait procrastination and its interaction with optimism. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 605–617.
- [51] Loehlin, J. C., & Martin, N. G. (2014) The genetic correlation between Procrastination and Impulsivity. *Twin Research and Human Genetics*, 17(6), 512-515.
- [52] Lyons, M., & Rice, H. (2014). Thieves of time? Procrastination and the Dark Triad of personality. *Personality and Individual Differences*, 61, 34-37.
- [53] Malatincová, T. (2015). The mystery of “should”: Procrastination, delay, and reactance in academic settings. *Personality and Individual Differences*, 72, 52-58.
- [54] Mann, L. (1982). Decision making questionnaire I and II. Unpublished scales. Flinders University of South Australia, Bedford Park, South Australia.

- [55] Marzusch, J.(2011). Prokrastination-eine Frage der inneren Uhr?: Wichtige Zusammenhänge zwischen Prokrastination/Aufschiebenverhalten, Chronotyp und Schlafqualität. Saarbrücken, Germany. *AV Akademikerverlag*.
- [56] McBride, K., Shamarkukh, C. & Pychyl, T.A. (2017). The relations between self-report measures of Procrastination, other forms of Delay, Emotion Regulation and Irrational Cognitions. Unpublished Poster, 10th Biannual Procrastination Conference, Chicago, 2017)
- [57] McCown, W. G., & Howatt, W. A. (2007). Treating gambling problems (Vol. 2). *John Wiley Sons*.
- [58] McCown, W., Johnson, J. & Petzel, T. (1989). Procrastination, a Principal Components Analysis. *Personality and Individual Differences*, 10 (2), 197-202.
- [59] McCown, W. (1995). The relationship between venturesomeness, impulsivity, and procrastination in college students and adults. *Integral/Apogee Technical Research Paper No. 95-08. Radnor, PA: Integra/Apogee, Inc.*
- [60] McCown, W. & Roberts, R. (1994). A studies of academic and work-related dysfunctioning relevant to the college version of an indirect measure of impulsive behaviour. *Integra Technical Paper 94-28, Radnor, PA: Integra, Inc.*
- [61] Meyer, C. (2000). Academic Procrastination and Self-Handicapping: Gender Differences in Response to Noncontingent Feedback. (*special issue*) *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 87-102.
- [62] Mohammed, S., & Schwall, A. (2009). Individual differences and decision making: What we know and where we go from here. *International review of industrial and organizational psychology*, 24, 249-312.
- [63] Newark, P. E., & Stieglitz, R. D. (2010). Therapy-relevant factors in adult ADHD from a cognitive behavioural perspective. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 2(2), 59-72.
- [64] Niermann, H., & Scheres, A. (2014). The relation between procrastination and symptoms of attentiondeficit hyperactivity disorder (ADHD) in undergraduate students. *International journal of methods in psychiatric research*, 23(4), 411-421.

-
- [65] Núñez M. (1996). *Cómo estudia*”, Barcelona, Spanien; *Liberdúplex, S.L.*.
- [66] Ossebaard M. & van den Heuvel S. (2001). Self-management course for academic procrastinators at IVLOS. *IVLOS*, Utrech University, Holand.
- [67] Opiz, I. (2004). Arbeitsstörungen bei Studierenden- Aufschieben, Versagens- und Bewertungsangst. Diplomarbeit, *Westfälische Wilhelms- Universität Münster*.
- [68] Pemberton S, (2008). <http://www.envplan.com/abstract.cgi?id=c0654>
- [69] Pemberton S, (2008). Tackling the NEET generation and the ability of policy to generate a ‘NEET’ solution—evidence from the UK. *Environment and Planning C: Government and Policy* 26(1), 243 – 259.
- [70] Peterson, K. E. (1996). The tomorrow trap: unlocking the secrets of procrastination – protection syndrome. *Deerfield; Health Communications, Inc.*
- [71] Perry A. (2002). *Isn’t about Time? How to stoop putting things off and get on with your life*, London; *Worth Publishing Ltd.*
- [72] Prokopčáková, A. (2014). Personal need for structure, counterfactual thinking and decision making in women. *Studia Psychologica*, 56(3), 181.
- [73] Pychyl, T. A., Coplan, R. J., & Reid, P. A. (2002). Parenting and procrastination: gender differences in the relations between procrastination, parenting style and self-worth in early adolescence. *Personality and Individual Differences*, 33(2), 271-285.
- [74] Pychyl, T. A., Morin, R. W., & Salmon, B. R. (2000). Procrastination and planning fallacy: An examination of the study habits of university students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15, 135–150.
- [75] Rahaman, H. S. (2014). Personality and decision making styles of university students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 40(1), 138.
- [76] Rebetz, M. M. L., Barsics, C., Rochat, L., D’Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2016). Procrastination, consideration of future consequences, and episodic future thinking. *Consciousness and cognition*, 42, 286-292.

- [77] Reinecke, L., Hartmann, T., & Eden, A. (2014). The guilty couch potato: The role of ego depletion in reducing recovery through media use. *Journal of Communication*, *64*(4), 569-589.
- [78] Rice, K. G., Neimeyer, G. J. & Taylor, J. M. (2011). Efficacy of Coherence Therapy in the Treatment of Procrastination and Perfectionism. *Counseling Outcome Research and Evaluation; vol. 2, 2*: pp. 126-136.
- [79] Rice, K. G., Lopez, F. G., Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *24*(4), 580-605.
- [80] Rorer, L. G. (1983). Deep RET: A reformulation of some psychodynamic explanations of procrastination. *Cognitive Therapy and Research*, *7*, 1-10.
- [81] Rozentel, A. & Carlbring, P. (2014). New perspectives for the evaluation of training sessions in self-regulated learning: Time-series analyses of a diary data. *Psychology*, *5*, 1488-1502.
- [82] Sabini, J., & Silver, M. (1982). Moralities of everyday life. *New York: Oxford Univ. Press*.
- [83] Saxena, S., Brody, A. L., Maidment, K. M., Smith, E. C., Zohrabi, N., Katz, E. & Baxter Jr, L. R. (2004). Cerebral glucose metabolism in obsessive-compulsive hoarding. *American Journal of Psychiatry*, *161*(6), 1038-1048.
- [84] Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *36*(6), 753-764.
- [85] Simpson, J. & Speake, J. (2008) *The Oxford Dictionary of Proverbs* (5 ed.) *New York: Oxford Univ. Press*.
- [86] Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2017). A Metaanalytic and Conceptual Update on the Associations Between Procrastination and Multidimensional Perfectionism. *European Journal of Personality*, *31*(2), 137-159.

-
- [87] Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). Future of research on procrastination, health, and well-being: Key themes and recommendations. *Procrastination, Health, and Well-Being*, 255.
- [88] Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of shortterm mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115-127.
- [89] Sirois, F. (2012). Lost in the Moment? An Investigation of Procrastination, Mindfulness, and Well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapie*, 30(4), 237-248.
- [90] Skinner, B.F. (1953). Science and Human Behavior. New York: *Free press. cognitive-behavioral correlates. Journal of Counseling Psychology*, 31,504-510.
- [91] Solomon L. J. & Rothblum E. D. (1984). Academic procrastination: Frecuency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- [92] Sparks, K., Cooper, C., Fried, Y. & Shirom, A. (1997). The effects of hours of work on health: A meta-analytic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 70, 391–408.
- [93] Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A metaanalytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133, 65-94.
- [94] Stegmeier, C. (2009.) Der Zusammenhang zwischen Prokrastination und Gewissenhaftigkeit, Wohlbefinden und demografischen und studienbezogenen Variablen. Diplomarbeit. *Universität Tübingen*.
- [95] Spitzer, R. L., Gibbon, M., & Williams, J. B. (1998). Structured Clinical Interview for DSM-IV Axis I Disorders: Patient Edition (February 1996 Final), *SCID-I/P. Biometrics Research Department*, New York State Psychiatric Institute.
- [96] Schouwenburg, H., Lay, C., Pychyl, T. & Ferrari, J. (2004). Counseling the procrastinator in Academic settings. Washington D.C.: *American Psychological Association*.
- [97] Schouwenburg, H., & Lay, C. (1995). Trait Procrastination and the Big-Five Factors of Personality. *Personality and Individual differences*, 18, 481 - 490.

- [98] Tan, J. F., Ma, Z. W., & Li, X. T. (2015). Global self-esteem mediates the effect of general self-efficacy on Chinese undergraduates' general procrastination. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 43(8), 1265-1271.
- [99] Tracy, B. Eat the frog!: 21 great ways to stop procrastinating and get more done in less time. *Berrett-Koehler Publishers*.
- [100] Van Eerde W. (2015). Time management and procrastination. *The Psychology of Planning in Organizations: Research and Applications*, 312. Göttingen, Germany, *Hoegrefe-Verlag*.
- [101] Van Eerde W. (2003). Procastination and time Management Training. *The Journal of Psychology*, 137(5), 421-434.
- [102] Vodanovich, S. J., & Seib, H. M. (1997). Relationship between time structure and procrastination. *Psychological Reports*, 80, 211–215.
- [103] Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., & Tice, D. M. (2014). Making choices impairs subsequent self-control: a limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative.
- [104] Walsh, J. J., & Ugumba-Agwunobi, G. (2002). Individual differences in statistics anxiety: the roles of perfectionism, procrastination and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 33(2), 239-251.
- [105] Watson, D. (2001). Procrastination and the Five-factor Model: A facet level analysis. *Personality and Individual Differences*, 30, 149 – 158.
- [106] Wikipedia (2015). Aufschieben, Wikipedia, Die freie Enzyklopädie. <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Aufschieben&oldid=139141335>,(Online; Stand 25. Februar 2015)
- [107] Wikiquote, Die freie Zitatsammlung: Afrikanische Sprichwörter (2014). Abgerufen am 25. Februar 2015, 17:02 von http://de.wikiquote.org/w/index.php?title=Afrikanische_Sprichw%C3%B6rter&oldid=479766
- [108] Wittchen H. U., Zaudig M., Fydrich T. (1997). SKID, Strukturiertes Klinisches interview für DSM-IV, Achse I und II. Göttingen, Deutschland, *Hogrefe-Verlag*.

- [109] Zakeri, H., Esfahani, B. N., & Razmjoe, M. (2013). Parenting styles and academic procrastination. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 57-60.

Anhang **A**

PROKRASTINATIONSFRAGEBOGEN

Teilnehmer N°: _____

Name: _____

Tefefon: _____

E-Mail: _____

FRAGEBOGEN PROKRASTINATION

Wir bitten Sie, die Fragebögen ehrlich, zuverlässig und so schnell wie möglich zu beantworten.

Antworten Sie ganz spontan und überlegen Sie nicht lange.

*Eberhard Karls Universität Tübingen
Dipl.-Psych. Solange Otermin*

Bitte lesen Sie folgende Behauptungen aufmerksam durch und beurteilen Sie mithilfe der unten angegebenen Skala, inwiefern diese auf Sie zutreffen.

- 1 = Trifft gar nicht auf mich zu.**
2 = Trifft nur in Ausnahmefällen auf mich zu.
3 = Trifft teilweise auf mich zu.
4 = Trifft meistens auf mich zu.
5 = Trifft sehr gut auf mich zu.

N°	Behauptungen	1	2	3	4	5
1	Ich komme bei allem (Verabredungen, Terminen) zu spät.	1	2	3	4	5
2	Ich bereite meine Sachen kurzfristig vor.	1	2	3	4	5
3	Wenn ein Seminar zum Thema „Pünktlichkeit“ angeboten werden würde, würde ich mich sofort anmelden.	1	2	3	4	5
4	Meine Freunde und Familie denken, dass ich mit allem immer bis zur letzten Minute warte.	1	2	3	4	5
5	Ich habe Schwierigkeiten, mich an Abgabetermine zu halten.	1	2	3	4	5
6	Ich laufe immer der Zeit hinterher.	1	2	3	4	5
7	Ich nehme die anfallenden ärztlichen Routine-untersuchungen wahr, wenn sie anstehen und schiebe sie nicht auf.	1	2	3	4	5
8	Wenn ich eine Verabredung habe, erwarten meine Freunde sowieso, dass ich zu spät komme.	1	2	3	4	5
9	Häufig stelle ich fest, dass ich Aufgaben erledige, die ich schon früher erledigt haben wollte.	1	2	3	4	5
10	Ich verpasse Konzerte, Sportveranstaltungen usw., weil ich die Tickets zu spät kaufen gehe.	1	2	3	4	5
11	Normalerweise beantworte ich E-Mails einige Tage nach dem Empfang.	1	2	3	4	5
12	Normalerweise beantworte ich Telefonanrufe sofort.	1	2	3	4	5
13	Ich brauche sehr viele Tage, um meine Aufgaben zu erfüllen, auch für solche, die keinerlei Vorbereitung bedürfen.	1	2	3	4	5

- 1 = Trifft gar nicht auf mich zu.**
2 = Trifft nur in Ausnahmefällen auf mich zu.
3 = Trifft teilweise auf mich zu.
4 = Trifft meistens auf mich zu.
5 = Trifft sehr gut auf mich zu.

14	Normalerweise schiebe ich Arbeiten längere Zeit vor mir her.	1	2	3	4	5
15	Wenn ich verreise, muss ich am Ende überstürzt packen, um pünktlich am Flughafen oder Bahnhof zu sein.	1	2	3	4	5
16	Wenn ich mich darauf vorbereite auszugehen, kommt es selten vor, dass ich in letzter Minute noch etwas erledigen muss.	1	2	3	4	5
17	Wenn ich etwas zu erledigen habe, verliere ich Zeit mit anderen Dingen.	1	2	3	4	5
18	Ich sage Einladungen häufig spontan zu und halte sie dann auch ein.	1	2	3	4	5
19	Ich bin meistens schneller fertig als erwartet.	1	2	3	4	5
20	Zumeist warte ich bis zur letzten Minute, um Geburtstagsgeschenke zu kaufen.	1	2	3	4	5
21	Meistens kaufe ich Wichtiges erst in letzter Minute.	1	2	3	4	5
22	Mein Motto lautet: „Das erledige ich morgen“.	1	2	3	4	5
23	Im letzten Jahr hat meine Angewohnheit, Sachen immer auf die letzte Minute zu verschieben, mir finanziell geschadet und/ oder mich um Chancen gebracht.	1	2	3	4	5

Jeder Mensch hat seine eigene Art und Weise, Entscheidungen zu treffen. Bitte kreuzen Sie an, wie Sie Entscheidungen treffen. Wählen Sie dabei bei jeder Frage zwischen den Antworten 1-5 diejenige aus, die Ihre Art am besten charakterisiert.

- 1= Überhaupt nicht meine Art**
2= Normalerweise nicht meine Art
3= Teilweise meine Art
4= Normalerweise zutreffend
5= Trifft voll und ganz meine Art

1	Ich verliere sehr viel Zeit mit nebensächlichen Details, bevor ich eine endgültige Entscheidung treffe.	1	2	3	4	5
2	Auch wenn ich eine Entscheidung bereits getroffen habe, brauche ich viel Zeit, um sie umzusetzen.	1	2	3	4	5
3	Ich treffe Entscheidungen nur dann, wenn ich muss.	1	2	3	4	5
4	Wichtige Entscheidungen schiebe ich oft so lange auf, bis es zu spät ist.	1	2	3	4	5
5	Normalerweise schiebe ich Entscheidungen auf.	1	2	3	4	5

Anhang **B**

NEO-FFI

Teilnehmer N°: _____

FRAGEBOGEN

Neo-FFI

Dieser Fragebogen umfasst 36 Aussagen, welche sich zur Beschreibung Ihrer eigenen Person eignen könnten. Lesen Sie bitte jede dieser Aussagen aufmerksam durch und überlegen Sie nicht lange, ob diese Aussage auf Sie persönlich zutrifft oder nicht.

- 1 = Trifft gar nicht auf mich zu.**
2 = Trifft nur in Ausnahmefällen auf mich zu.
3 = Trifft teilweise auf mich zu.
4 = Trifft meistens auf mich zu.
5 = Trifft sehr gut auf mich zu.

N°	Behauptungen	1	2	3	4	5
1	Ich versuche zu jedem, dem ich begegne, freundlich zu sein.	1	2	3	4	5
2	Ich mag meine Zeit nicht mit Tagträumereien verschwenden.	1	2	3	4	5
3	Ich habe gerne viele Leute um mich herum.	1	2	3	4	5
4	Ich bekomme häufiger Streit mit meiner Familie und meinen Kollegen.	1	2	3	4	5
5	Ich finde philosophische Diskussionen langweilig.	1	2	3	4	5
6	Ich bin leicht zum Lachen zu bringen.	1	2	3	4	5
7	Manche Leute halten mich für selbstsüchtig und selbstgefällig.	1	2	3	4	5
8	Mich begeistern die Motive, die ich in der Kunst und in der Natur finde.	1	2	3	4	5
9	Ich halte mich nicht für besonders fröhlich.	1	2	3	4	5
10	Ich würde lieber mit anderen zusammenarbeiten, als mit ihnen zu wetteifern.	1	2	3	4	5
11	Ich glaube, dass es Schüler oft nur verwirrt und irreführt, wenn man sie Rednern zuhören lässt, die kontroverse Standpunkte vertreten.	1	2	3	4	5
12	Ich unterhalte mich wirklich gerne mit anderen Menschen.	1	2	3	4	5
13	Im Hinblick auf die Absichten anderer bin ich eher zynisch und skeptisch.	1	2	3	4	5
14	Poesie beeindruckt mich wenig oder gar nicht.	1	2	3	4	5
15	Ich bin gerne im Zentrum des Geschehens.	1	2	3	4	5
16	Ich glaube, dass man von den meisten Leuten ausgenutzt wird, wenn man es zulässt.	1	2	3	4	5
17	Ich probiere oft neue und fremde Speisen aus.	1	2	3	4	5
18	Ich ziehe es gewöhnlich vor, Dinge allein zu tun.	1	2	3	4	5
19	Die meisten Menschen, die ich kenne, mögen mich.	1	2	3	4	5

- 1 = Trifft gar nicht auf mich zu.**
2 = Trifft nur in Ausnahmefällen auf mich zu.
3 = Trifft teilweise auf mich zu.
4 = Trifft meistens auf mich zu.
5 = Trifft sehr gut auf mich zu.

N°	Behauptungen	1	2	3	4	5
20	Ich nehme nur selten Notiz von den Stimmungen oder Gefühlen, die verschiedene Umgebungen hervorrufen.	1	2	3	4	5
21	Ich habe oft das Gefühl, vor Energie überzuschäumen.	1	2	3	4	5
22	Manche Leute halten mich für kalt und berechnend.	1	2	3	4	5
23	Ich glaube, dass wir bei ethischen Entscheidungen auf die Ansichten unserer religiösen Autoritäten achten sollten.	1	2	3	4	5
24	Ich bin ein fröhlicher, gut gelaunter Mensch.	1	2	3	4	5
25	In Bezug auf meine Einstellungen bin ich nüchtern und unnachgiebig.	1	2	3	4	5
26	Wenn ich Literatur lese oder ein Kunstwerk betrachte, empfinde ich manchmal ein Frösteln oder eine Welle der Begeisterung.	1	2	3	4	5
27	Ich bin kein gut gelaunter Optimist.	1	2	3	4	5
28	Ich versuche stets rücksichtsvoll und sensibel zu handeln.	1	2	3	4	5
29	Ich habe wenig Interesse, über die Natur des Universums oder die Lage der Menschheit zu spekulieren.	1	2	3	4	5
30	Ich führe ein hektisches Leben.	1	2	3	4	5
31	Wenn ich Menschen nicht mag, so zeige ich ihnen das auch offen.	1	2	3	4	5
32	Ich bin sehr wissbegierig.	1	2	3	4	5
33	Ich bin ein sehr aktiver Mensch.	1	2	3	4	5
34	Um zu bekommen, was ich will, bin ich notfalls bereit, Menschen zu manipulieren.	1	2	3	4	5
35	Ich habe oft Spaß daran, mit Theorien oder abstrakten Ideen zu spielen.	1	2	3	4	5
36	Lieber würde ich meine eigenen Wege gehen, als eine Gruppe anzuführen.	1	2	3	4	5

Anhang C

DEMOGRAPHISCHE DATEN

Persönliche Daten

Das Ziel der folgenden Fragen ist allgemeine Informationen zu sammeln, wie zum Beispiel Alter, Immatrikulationsjahr, etc. Bitte füllen Sie den Fragebogen offen und ehrlich aus.

1.- Geschlecht: (Bitte Zutreffendes ankreuzen)

Männlich	<input type="checkbox"/>
Weiblich	<input type="checkbox"/>

2.- Wie alt sind Sie? _____

3. Geburtsort: _____

4.- Familienstand (Bitte Zutreffendes ankreuzen)

Ledig	<input type="checkbox"/>
Verheiratet	<input type="checkbox"/>
Zusammenlebend	<input type="checkbox"/>
Verwitwet	<input type="checkbox"/>
Geschieden	<input type="checkbox"/>

5.- Was studieren Sie zur Zeit?

6.- In welchem Jahr haben Sie sich erst immatrikuliert? _____

7.- In welchem "tatsächlichen" Semester sind Sie nach eigener Einschätzung?

Versuchen Sie aus Ihrem jetzigen Prüfungs- und Scheinstand dieses abzuschätzen (Bitte Zutreffendes ankreuzen):

1. – 2. Semester	<input type="checkbox"/>	9. – 10. Semester	<input type="checkbox"/>
3. – 4. Semester	<input type="checkbox"/>	11. – 12. Semester	<input type="checkbox"/>
5. – 6. Semester	<input type="checkbox"/>	13. – 14. Semester	<input type="checkbox"/>
7. – 8. Semester	<input type="checkbox"/>	Mehr als 14 Semester	<input type="checkbox"/>

8.- Haben Sie Seminare oder Vorlesungen mehrere Male besucht?

(Bitte Zutreffendes ankreuzen und ergänzen)

JA ()

Wie viele Kurse? _____

NEIN ()

9.- Geben Sie bitte den Notendurchschnitt des letzten Semesters an: _____

10.- Wie viel Prozent Ihres Finanzbedarfs bekommen Sie aus der Unterstützung durch Ihre Eltern/ Verwandte/BAFOG/ Stipendium?

0% des Finanzbedarfs	
10 bis 25% des Finanzbedarfs	
25 bis 50% des Finanzbedarfs	
50 bis 75% des Finanzbedarfs	
75 bis 90% des Finanzbedarfs	
100% des Finanzbedarfs	

Eltern / Verwandte	
BAFöG	
Stipendium	
Andere	

11.- Gehen Sie einer Erwerbsarbeit nach?

JA ()

NEIN ()

Wenn ja: (Bitte Zutreffendes ankreuzen und ergänzen)

Regelmässig Arbeit () *Stunden pro Woche:* _____

Nur in Semesterferien () *Stunden pro Woche:* _____

Anhang D

SKID SCREENING

Es geht nicht darum eine Diagnose oder Therapie zu geben, sondern zu schauen, welche Faktoren einen Einfluss auf die Prokrastination haben könnten.

Frage 1: Alkohol (unter Alkoholeinfluss schlechte Konzentration / Organisation)	
Wie viel und was derzeit?	
Wann in deinem Leben am meisten?	
Probleme wichtige Dinge zu erledigen wegen Alkohol oder Nachwirkungen?	
Wie oft?	
Situationen in denen du dich oder andere gefährdet hast wegen Alkohol?	
Konflikt mit dem Gesetz wegen Alkohol?	
Schon öfter vorgekommen, dass du viel mehr getrunken hast als du dir vorgenommen hast?	
Wie oft hast du versucht, weniger zu trinken oder aufzuhören?	
Zeiten, in denen du so viel / oft getrunken hast, dass du deswegen nicht mehr arbeiten oder Zeit mit Familie / Freunden verbringen konntest?	
Frage 2 und 3: Drogen und Medikamente	
Welche Drogen / Medikamente?	
Jemals mehr als 10 Mal im Monat über eine längere Zeit?	
(Medikamente: jemals abhängig oder mehr genommen als verschrieben?)	
Schon öfter vorgekommen, dass du viel mehr von X konsumiert hast als du dir vorgenommen hast?	
Schon oft versucht, X zu reduzieren / ganz einzustellen?	
Zeiten, in denen du so viel / oft X genommen hast, dass du deswegen nicht mehr arbeiten oder Zeit mit Familie / Freunden verbringen konntest?	
Frage 4: PS	
Hattest du jemals einen Angstanfall, bei dem du ganz plötzlich in panische Angst geraten bist? → Ja	
Kamen die Attacken ganz plötzlich und unerwartet, in Situationen in denen du / andere gewöhnlich keine Angst haben?	
Sorgen, dass du eine körperliche Erkrankung hast, Angst durchzudrehen? Wie lange dauerten diese Befürchtungen an (mind. 1Monat)?	
Hast du deshalb irgendetwas in deinem Leben verändert (Sit. vermieden)?	
Hast du dir viele Sorgen gemacht, wieder so einen Anfall zu bekommen?	
Wie viele solcher Angstanfälle hattest du?	
Traten die Symptome plötzlich auf und verschlimmerten sich dann innerhalb von weniger Minuten? Während der schwersten Attacke, hattest du da:	
<ul style="list-style-type: none"> • Herzrasen, Herzklopfen • Schwitzen • Zittern • Kurzatmigkeit, Schwierigkeiten Luft zu bekommen • Gefühl zu ersticken • Schmerzen, Engegefühl in der Brust • Übelkeit und Magenbeschwerden • Schwindel, Gefühl Ohnmächtig zu werden • Gefühl der Unwirklichkeit, Depersonalisierung (Körperteile fremd?) • Angst Kontrolle zu verlieren, verrückt zu werden • Angst zu sterben • Taubheits- oder Kibbelgefühle an bestimmten Körperteilen • Hitzewallungen oder Taubheitsgefühle 	

Frage 5: PS mit AP	
Gibt es Orte / Situationen die du vermeidest, aus Angst vor Angstanfall → Nein → Hast du dich in s.u. sehr unwohl gefühlt, Angst vor Anfall? <u>Wie ist es damit:</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Alleine zu sein • An belebten Orten (Kino, Restaurant) • In einer Schlange zu stehen • Auf einer Brücke zu stehen • Öffentliche Verkehrsmittel benutzen 	
Falls oben nein → Frage 5: PS ohne AP	
Hast du dich jemals unwohl gefühlt, allein aus dem Haus zu gehen, in Menschenmenge zu sein, Bus zu fahren? <u>Was hast du befürchtet, könnte passieren?</u>	
<ul style="list-style-type: none"> • Angstanfall • Schwindel oder Sturz • Depersonalisierung (Dinge unwirklich empfinden) • Verlust von Blasen oder Darmkontrolle • Erbrechen • Herzbeschwerden • Andere 	
Vermeidest du solche Situationen? Fühlst du dich in solchen Situationen sehr unwohl?	
Frage 6: SP	
Angst manche Dinge in der Gegenwart anderer Menschen zu tun, was genau? <ul style="list-style-type: none"> • In der Öffentlichkeit sprechen (glaubst du es ist dir wesentlich unangenehmer als anderen Menschen?) • Vor anderen essen • Vor anderen schreiben • Fast alle Situationen (generalisiert) • Andere 	
Was befürchtest du könne passieren?	
Hast du in diesen Situationen immer Angst?	
Gehst du diesen Situationen aus dem Weg? Wie schlimm ist es zu bleiben?	
(Wie sehr fühlst du dich durch diese Angst beeinträchtigt?)	
Frage 7: P	
Vor welchen Dingen hast du Angst?	
Was befürchtest du könnte passieren?	
Glaubst du die Angst ist unangemessen und übertrieben stark?	
Vermeidest du diese Situationen? Wie schlimm ist Konfrontation?	
Wie sehr fühlst du dich dadurch beeinträchtigt	
Frage 8 und 9: ZG, ZH (eins bejaht beim anderen nachfragen)	
Was waren das für Gedanken? (unangenehme, wie jemanden verletzen, durch Keime / Schmutz angesteckt zu werden) Wie oft hast du diese Gedanken?	
Wenn du solche Gedanken hattest, hast du versucht sie mit aller Kraft zu unterdrücken, zu vermeiden?	
Was waren das für Handlungen? (Händewaschen, kontrollieren, Rituale) Wie oft führst du die Handlung aus?	
Was passiert wenn du es nicht machst? Was wäre eingetreten, wenn du das nicht getan hättest?	

Denkst du, dass diese Gedanken / Handlungen übertrieben sind? Wie war es, als dieses Problem zum ersten Mal auftrat?	
Welche Auswirkungen hatte das auf dein Leben, sehr darunter gelitten?	
Wenn du gestresst bist, eher mehr oder weniger Handlungen / Gedanken?	
Frage 10: GAS	
Kurz bevor du dich nervös und ängstlich gefühlt hast, hast du da viel Koffein, Medikamente, Drogen genommen oder warst du körperlich krank?	
Machst du dir auch viele Sorgen, über Dinge die passieren könnten? Über was?	
Wie stark waren diese Sorgen; die meiste Zeit des Tages? (6 Monate)	
Konntest du dich von diesen Sorgen noch ablenken oder nicht?	
Welche Auswirkungen hatte das auf dein Leben (fiel es dir schwer zur Uni zu gehen, Freunde zu treffen?)	
Wann haben diese Sorgen und die Ängstlichkeit begonnen?	
Als du nervös und sorgenvoll warst: <ul style="list-style-type: none"> • Fühltest du dich körperlich ruhelos, angespannt und konntest nicht stillsitzen • Warst du leicht ermüdbar • Hattest du Mühe Entscheidungen zu treffen, dich zu konzentrieren? • Warst du leicht reizbar? • Fühltest du dich verspannt (Muskeln) • Schlafprobleme? 	
Frage 11: ES - A	
Andere haben gesagt zu bist zu dünn, weshalb? (Wie dünn warst du?)	
Hast (Hattest) du Angst davor zu dick zu werden?	
Mit diesem Gewicht, fühlst (fühltest) du dich damit immer noch zu dick (einzelne Körperpartien?)	
Bei Frauen: Hattest du davor deine Tage? Haben sie aufgehört?	
Frage 12: ES - B	
Erzähl mir mehr über diese Anfälle. Hast du oft innerhalb von 2 Stunden soviel gegessen, dass andere die Menge als ungewöhnlich bezeichneten?	
Während dieser Anfälle: <ul style="list-style-type: none"> • Hast du da viel schneller gegessen als sonst • hast du soviel gegessen bis du dich übermäßig voll gefühlt hast • hast du große Menge an Nahrung zu dir genommen, obwohl du keinen Hunger hattest • hast allein gegessen, weil du dich vor anderen schämst so viel zu essen • fandest du dich selbst abstoßend, niedergeschlagen, schuldig nachdem du so viel gegessen hast 	
Beunruhigt / belastet es dich sehr, dass du keine Kontrolle über das Essen hast?	
Hast du irgendetwas unternommen um den Auswirkungen der Essanfälle entgegenzuwirken (Erbrechen, Abführmittel, übermäßig Sport)?	
Wie oft hast du solche Anfälle? (2 Tage pro Woche / 3 Monate)	
Hängt dein Wohlbefinden v.a. von deinem Gewicht und deiner Figur ab?	
MDE – was war zu dieser Zeit, kurz davor?	
Während der letzten 4 Wochen: <ul style="list-style-type: none"> • depressive Verstimmung, fast den ganzen Tag lang, fast täglich • Verlust von Interesse / Freude an fast allen Aktivitäten, die dir sonst Spaß gemacht haben? 	
<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverlust / Gewichtszunahme bzw. verminderter /gesteigerter Appetit • Schlaflosigkeit / vermehrter Schlaf • Hast du dich unruhig und nervös gefühlt, konntest nicht still sitzen 	

-
- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Energie verloren, fühltest du dich ständig müde und abgeschlagen• Wie war es mit deinem Selbstwertgefühl, Schuldgefühle?• Verminderte Denk- und Konzentrationsfähigkeit• Hattest du das Gefühl, dass alles keinen Sinn mehr macht? War es so schlimm, dass du oft über den Tod nachgedacht hast oder daran, dass es besser wäre, tot zu sein?• Hast du daran gedacht dir etwas anzutun? Wie wolltest du dich umbringen? Wo? Wann? | |
|---|--|

Anhang **E**

FRAGEBOGEN ZUR PHYSISCHEN UND
PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

Über Prokrastination:

- **Warum haben sie sich für dieses Kurs interessiert?**

- **Was sind in Ihren Worten eigentlich Ihre Hauptprobleme?**

- **Wann haben Sie zuerst bemerkt, dass irgendetwas nicht in Ordnung war?**

- **Gab es irgendwelche besonderen Ereignisse oder Veränderungen, bevor alles anfang?**

- **Denken Sie, dass es irgendetwas mit die Procrastination zu tun hat?**

- **Nachdem es begonnen hatte wie ging es da weiter? Traten weitere Probleme auf?**

- **Hatten Sie in vergangenen Monat noch irgendwelche anderen Probleme?**

- **Waren Sie im Verlauf des letzten Monats wegen Ihrer Probleme bei irgendeinem Arzt, Psychiater oder Psychotherapeut in Behandlung?**

-
- **Wann haben Sie zum ersten Mal wegen psychischer Probleme Hilfe aufgesucht?**
 - **Wenn ja: Warum? Wie oft?**

- **Wie stand es mit Ihrer körperlichen Gesundheit?**

- **Nehmen Sie derzeit noch irgendwelche Medikamente?**

- **Während der letzten 4 Monate gab es eine Zeitspanne, in der Sie sich fast jeden Tag nahezu durchgängig niedergeschlagen oder traurig fühlten? (Sektion A)**

- **Wie haben Sie in den letzten Wochen Ihre Freizeit verbracht?**

Anhang **F**

FEEDBACKFRAGEBOGEN

DIENSTAG-GRUPPE

M () W ()

Hat dieser Kurs deine Erwartungen erfüllt? _____

<i>Hat es Spaß gemacht?</i>	1	2	3	4	5
-----------------------------	----------	----------	----------	----------	----------

Kommentare: _____

<i>Hat es mir etwas gebracht?</i>	1	2	3	4	5
-----------------------------------	----------	----------	----------	----------	----------

Kommentare: _____

<i>Leiterin</i>	1	2	3	4	5
-----------------	----------	----------	----------	----------	----------

Kommentare: _____

<i>Persönliches Interview</i>	1	2	3	4	5
-------------------------------	----------	----------	----------	----------	----------

Kommentare: _____

Erklärung des Procrastinationskonzepts

Handout	1	2	3	4	5
Erklärung	1	2	3	4	5

Kommentare (Passung, Verständlichkeit, Wichtigkeit): _____

Erklärung des Lernverbots

Handout	1	2	3	4	5
Erklärung	1	2	3	4	5

Kommentare (Passung, Verständlichkeit, Wichtigkeit): _____

Tagebuch	1	2	3	4	5
-----------------	----------	----------	----------	----------	----------

Kommentare (Passung, Verständlichkeit, Wichtigkeit): _____

Vertrag

Formular	1	2	3	4	5
Erklärung	1	2	3	4	5

Hat es etwas gebracht? _____

Kommentare (Passung, Verständlichkeit, Wichtigkeit): _____

Passung der im Kurs besprochenen Themen

Handout	1	2	3	4	5
Erklärung	1	2	3	4	5

Kommentare (Passung, Verständlichkeit, Wichtigkeit): _____

Worüber hättest Du noch mehr wissen wollen? _____

Was hättest Du anders gewünscht? _____

Tipps: _____

Anhang **G**

TAGEBUCH

Datum:

Uhr	Mein Plan	Wie war es wirklich?	Wieso ist es anders gelaufen?
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
1			
2			

BEMERKUNGEN: _____

Anhang **H**

VERHALTENSVERTRAG

VERTRAG

Ich, _____, wünsche mir, diese Aufgabe zu erledigen, die ich normalerweise immer aufschiebe.

Am _____ werde ich mich unter den folgenden genannten Umständen mit dieser Aufgabe beschäftigen:

- Erste Aufgabe:

Beschreibung der Aufgabe: _____

Anfang: _____ Uhr

Dauer: _____ Minuten

Ort: _____

BEMERKUNGEN: _____

Wenn ich dieses Ziel erreiche, darf ich mich am _____, um _____ Uhr zusätzlich _____ Minuten mehr, im/in/am _____ mit dieser Tätigkeit beschäftigen. *

Falls ich dieses Ziel nicht erreiche, darf ich mich am _____, um _____ Uhr _____ Minuten weniger, im/in/am _____ mit dieser Tätigkeit beschäftigen.

** Falls ich dieses Zeitfenster überschreite, bekomme ich nächstes Mal keine zusätzliche Aufgabe bzw. weniger*

- *Zweite Aufgabe:* (Optional)

Beschreibung der Aufgabe: _____

Anfang: _____ Uhr

Dauer: _____ Minuten

Ort: _____

BEMERKUNGEN: _____

Wenn ich dieses Ziel erreiche, darf ich mich am _____, um _____ Uhr zusätzlich _____ Minuten mehr, im/in/am _____ mit dieser Tätigkeit beschäftigen. *

Falls ich dieses Ziel nicht erreiche, darf ich mich am _____, um _____ Uhr _____ Minuten weniger, im/in/am _____ mit dieser Tätigkeit beschäftigen.

Viel Spaß damit!

Meine Unterschrift

Unterschrift der Therapeutin

** Falls ich dieses Zeitfenster überschreite, bekomme ich nächstes Mal keine zusätzliche Aufgabe bzw. weniger*

MANUAL
PROKRASTINATION
WORKSHOP A

Inhaltsverzeichnis

Sitzung 1.....

- Formales: Teilnehmerliste, Termine abklären, Skripte austeilen, Tagebücher einsammeln
- Vorstellung des Projekts „Prokrastination“ und des Leiters
- Vorstellungsrunde der Teilnehmer: 5 Dinge über euch
- Inhaltlich: Definition des Prokrastinationskonzepts, Paradoxe Intervention, Lernverbot
- Fragebogen zum Lernverhalten

Sitzung 2.....

- Befindlichkeitsrunde
- Inhaltlich: Verhaltensprozess, Prinzip des Lernverbots und der Lernerlaubnis
- Verträge vorstellen und abschließen

Sitzung 3.....

- Spiel: Magic-Box
- Inhaltlich: Prokrastinatoren-Typen
- Befindlichkeitsrunde
- Verträge abschließen

Sitzung 4.....

- Inhaltlich: Teufelskreis
- Befindlichkeitsrunde
- Verträge abschließen

Sitzung 5.....

- Inhaltlich: Konsequenzen und Beispiele
- Befindlichkeitsrunde
- Verträge abschließen

Sitzung 6.....

- Befindlichkeitsrunde
- Inhaltlich: Tipps gegen Prokrastination
- Feedback
- Abschlussrunde

1. SITZUNG

Ziel: Vorstellung des Projekts und der beteiligten Personen; Erläuterung und Erklärung des Konzepts Prokrastination sowie die Vorstellung und Umsetzung der „Paradoxen Intervention“.

Formalitäten

Zu Beginn des Workshops wird eine Anwesenheitsliste ausgeteilt. Daran anschließend werden die Termine der folgenden fünf Workshopsitzungen besprochen. Die Dauer der einzelnen Sitzungen beträgt jeweils eine Stunde. Dann werden die Skripte ausgeteilt und die von den Teilnehmern ausgefüllte Tagebücher (Ausgabe im Erstinterview) eingesammelt.

Vorstellungsrunde

Für die Vorstellung werden die Teilnehmer gebeten sich fünf Aspekte zu ihrer Person zu überlegen und diese dann den anderen mitzuteilen. Der Kursleiter beginnt mit der Vorstellungsrunde.

Beispiel: „ Mein Name ist Anna Müller, ich komme aus Tübingen, bin 25 Jahre alt, studiere BWL und liebe Frankreich.“

Psychoedukativer Inhalt

Im Folgenden wird den Teilnehmern das Konzept der Prokrastination erläutert. Anschließend wird die „paradoxe Intervention“ eingeführt und mittels eines zweitägigen Lernverbots umgesetzt.

Hierfür benötigtes Material: Handout 1

Definition des Prokrastinationskonzepts

Prokrastination hat sehr viele Synonyme, z.B. *Aufschieben*, *Procrastination*, *Prokrastination*, *Aufschiebeverhalten*, *Handlungsaufschub*, *Aufschieberitis*. Da das

Konzept in Deutschland noch nicht sehr weit verbreitet ist, nutzt jeder einen anderen Begriff hierfür. In England und den USA ist das Prokrastinationskonzept um einiges bekannter.

Das Wort Prokrastination (auf Englisch: procrastination) kommt aus dem Lateinischen procrastinare und bedeutet: von Gestern aufschieben. Ursprünglich war das Verb „procrastinare“ nicht negativ, sondern positiv belegt. So wurden im Römischen Reich während des Krieges wichtige Schlachten auf den nächsten Tag verschoben, um eine Nacht darüber zu schlafen und die gewählte Strategie und Taktik noch einmal zu überdenken.

Die Maxime unserer heutigen Gesellschaft lautet „höher, schneller und weiter“ zu sein. Hohe Produktivität, effizientes Arbeiten, Leistungsbereitschaft sowie Fleiß stehen im Mittelpunkt. Es ist insbesondere im Betrieb von Bedeutung, aber noch wichtiger im Studium, wo man die Fähigkeiten erlernen kann effektiver und produktiver zu sein. Fleiß ist in diesem Kontext ein Synonym für Anpassungsfähigkeit. Das Aufschiebeverhalten ist der verspätete Anfang oder das verspätete Beenden einer wichtigen Aufgabe mit Absicht (McCown und Roberts, 1994). Dadurch wird gleichzeitig definiert, was Prokrastination nicht ist, also das Verschieben von unwichtigen Aufgaben oder das Verschieben ohne Absicht, z.B. wenn man etwas vergisst.

Man könnte auch davon sprechen, dass es ein unnötiges Verschieben wichtiger Tätigkeiten (auf einen späteren Zeitpunkt) zugunsten unwichtiger Alternativtätigkeiten ist. Das Sortieren des ganzen CD Regals nach Interpreten und Datum wäre beispielsweise eine unwichtige Tätigkeit, die aber mehr Spaß bringt als das Schreiben einer Hausarbeit. Die Wichtigkeit einer Tätigkeit bemisst sich daran, wie negativ die Folgen sind, wenn man die Tätigkeit nicht erledigt bzw. wie gravierend die verpassten Chancen wären.

Um die Alternativtätigkeiten besser differenzieren zu können, werden an dieser Stelle die Teilnehmer danach gefragt, was ihre Hauptalternativtätigkeiten sind. Häufig werden beispielsweise folgende Tätigkeit aufgezählt: Freunde treffen, Computer spielen, Internet, schlafen, putzen etc.

Um die Aspekte der Wichtigkeit bei Tätigkeiten aus der Prokrastinationsdefinition

noch stärker zu vertiefen, wird das ABC-Tätigkeiten Modell herangezogen.

Tabelle 1: ABC-Tätigkeiten-Modell

	Tätigkeiten	Beispiele
Dringlich & Wichtig	A-Tätigkeiten	Kurz vor einem Prüfungstermin auf eine Prüfung lernen.
Nicht dringlich & Wichtig	B-Tätigkeiten	Eine Hausarbeit schreiben, deren Abgabetermin in einem Monat ist
Nicht dringlich & Unwichtig	C-Tätigkeiten	Einen alten Freund treffen

A-Tätigkeiten sind sowohl wichtig als auch dringlich. Es sind Aufgaben, die dringend erledigt werden müssen, weil äußerer Druck besteht, der einen dazu verleitet, diese Tätigkeit auch auszuführen.

B-Tätigkeiten sind wichtig, aber noch nicht dringlich. Es sind Aufgaben die zwar unbedingt erledigt werden müssen, für deren Ausführung aber noch Zeit besteht.

C-Tätigkeiten sind unwichtig und weniger dringlich. Es handelt sich häufig um angenehme Tätigkeiten, wie z.B. Freunde treffen. Deshalb ist das Erledigen dieser Tätigkeiten eher unproblematisch. Sie werden häufig als Ersatztätigkeiten für B-Tätigkeiten benutzt.

An diesem Modell lässt sich gut erklären, wie es dazu kommt, dass man irgendwann viele dringende und wichtige Aufgaben, also A-Tätigkeiten zu erledigen hat, die man gar nicht alle auf einmal ausführen kann. B-Tätigkeiten werden mit der Zeit zu A-Tätigkeiten, wenn man sie lange genug aufschiebt, so dass man dann eine To-Do-Liste voller A-Tätigkeiten hat.

Zur Erläuterung dieses Sachverhalts wird den Teilnehmern exemplarisch eine Liste mit verschiedenen Aktivitäten am Flip Chart präsentiert. Gemeinsam sollen diese nun nach A-, B- oder C-Tätigkeiten klassifiziert werden. Anschließend wird besprochen, was nach einer Weile mit diesen Tätigkeiten passiert, wenn sie nicht erledigt werden.

Tätigkeiten	Klassifikation	Veränderung mit der Zeit
▪ Einkaufen	B	→ A
▪ Lernen	B	→ A
▪ Steuererklärung	B	→ A
▪ Arbeiten	A	
▪ Freunde treffen	C	
▪ CD Kaufen	C	

Abbildung 1: Flip-Chart zur Erläuterung des ABC-Tätigkeiten-Modells

Damit B-Tätigkeiten nicht zu A-Tätigkeiten werden, ist es wichtig sie rechtzeitig zu erledigen. Unsere Empfehlung an die Teilnehmer ist demnach: Jeden Tag zu den notwendigen A-Tätigkeiten auch bewusst B- und C-Tätigkeiten einzuplanen, falls die Zeit bleibt und die restlichen Aufgaben, für die an dem Tag keine Zeit bleibt, aktiv aufzuschieben.

Beispiel: Nach der Arbeit (A-Tätigkeit) einkaufen gehen (B-Tätigkeit) und Papiere für die Steuererklärung zusammen suchen (B-Tätigkeit) und als Abschluss des Tages auch etwas Angenehmes machen, wie z.B. sich mit Freunden treffen (C-Tätigkeit).

Wer prokrastiniert, scheint es ändern zu wollen (= Motivation), hat aber nicht die Organisationsfähigkeit (= Schwierigkeiten mit der Selbststeuerung) und den Willen (= Volition) dazu. Es existiert eine weit verbreitete Annahme, dass Prokrastinatoren faul seien. In Wirklichkeit planen sie zu viel und unrealistisch ein, so dass die Bewältigung der Aufgaben unmöglich wird.

Wir appellieren an die Motivation der Teilnehmer etwas ändern zu wollen und gehen davon aus, dass sie es tun möchten, da sie sonst nicht in diesen Kurs gekommen wären. Wir teilen den Teilnehmern mit, dass es nicht einfach sein wird, dennoch ist Prokrastination veränderbar, weil sie eine Verhaltensstörung und keine Persönlichkeitseigenschaft ist.

Erklärung der Paradoxen Intervention

Das Konzept der paradoxen Intervention wird mittels einer Metapher eingeführt: „Wie bringt man eine Kuh in den Stall? Es fallen einem spontan zwei Möglichkeiten ein: Entweder man zieht sie an der Leine oder man schiebt sie von hinten. Was passiert aber, wenn beides nicht funktioniert, weil die Kuh sich wehrt?“ Hierfür hatte der Verhaltensforscher Milton Erickson eine gute Idee: Er zog die Kuh am Schwanz und sie lief sofort in die andere Richtung geradewegs in den Stall.

Nach dieser Einführung werden die Teilnehmer gefragt, welche Strategien sie bereits ausprobiert haben, um das Prokrastinationsverhalten zu ändern. Diese Frage zielt auf die Annahme ab, dass alle bisherigen Bewältigungsversuche erfolglos waren, da die Teilnehmer sich sonst nicht für diesen Workshop angemeldet hätten. Diese Annahme stellt das Hauptargument dar, um der möglichen Reaktanz von Teilnehmern gegen eine zunächst ungewöhnlich erscheinende Intervention zu begegnen.

„Da alle bisherigen Wege fehlgeschlagen sind, hier ein neuer Weg“

Die „Symptomverschreibung“ wurde anfangs zur Behandlung verschiedener Angststörungen entwickelt und im späteren Verlauf auch auf die Behandlung von anderen Störungen (z.B. Anorexie, Schlafstörung...) übertragen. Diese Behandlungsform wird als Paradoxe Intervention betitelt, im Rahmen derer Personen humorvoll dazu gebracht werden sich ihre am meisten gefürchteten Symptome herbeizuwünschen bzw. diese selbst in die Tat umzusetzen. Die Paradoxe Intervention stellt ein wichtiges Element der Verhaltens- und der Familientherapie dar.

Beispiel: Denkt eine Person vor dem Schlafengehen ständig „jetzt muss ich aber einschlafen“, verhindert sie gerade durch diesen Gedanken das Einschlafen. Das bedeutet, dass die Art und Weise, wie man versucht das Problem zu lösen (in diesem Fall an das Einschlafen zu denken), lässt das Problem immer größer werden und man schläft erst recht nicht ein. Durch diesen intensiven Gedanken kann sich der Körper immer schlechter entspannen, da Entspannung grundsätzlich ein spontaner Prozess ist.

Eine mögliche Vorgehensweise diesen Prozess herbeizuführen, ist die Paradoxe Intervention. Sie wird oft in Form einer fallspezifischen „Symptomverschreibung“ angewendet, d.h. man unterstützt scheinbar das symptomatische oder ausgesprochen unerwünschte Verhalten, um es einzuschränken oder unter Kontrolle zu bringen.

Bezogen auf das Beispiel: Man könnte der Person in einer solchen Situation „verschreiben“, so lange es geht wach zu bleiben oder die Augen geöffnet zu halten. Durch diese Verhaltensempfehlung löst die Person ihre Aufmerksamkeit von den „schlafstörenden“ Gedanken und schläft dann meistens ganz von alleine ein. Es wird also das unerwünschte Verhalten (Nichteinschlafen) „verschrieben“, dadurch wird das eigentlich problematische Verhalten (denken einschlafen zu müssen) verhindert und das Problem wurde gelöst.

Bis zur nächsten Sitzung: Lernverbot

Um die oben erläuterte Paradoxe Intervention in unserem Workshop praktisch umzusetzen, wird den Teilnehmern ein Lernverbot erteilt. Aufgrund dieses Lernverbots findet die zweite Sitzung noch in derselben Woche (zwei Tage später) statt.

Das Lernverbot sieht folgendermaßen aus: Den Teilnehmern wird verboten in den nächsten zwei Tagen (bis zur nächsten Sitzung) soweit wie möglich MUSS-Aktivitäten auszuüben, d.h. sie dürfen die Tätigkeiten, die sie normalerweise aufschieben, nicht machen. Allerdings werden die Teilnehmer an dieser Stelle gefragt, ob sie in den folgenden zwei Tagen irgendwelche Tätigkeiten haben, die sich nicht aufschieben lassen (z.B. Arbeit, wichtige Termine, Prüfungen etc.). Diese Tätigkeiten dürfen dann erledigt werden. Die so verbleibende freie Zeit können sie mit angenehmen Dingen füllen.

Ziel dieses Lernverbots ist es, die Teilnehmer aus dem „Teufelskreis der Gewohnheit“ herauszureißen. Da wir die Verantwortung für dieses Lernverbot übernehmen, sollen sie von ihren Schuldgefühlen, aufgrund nicht erledigter Aufgaben, befreit werden. Da

Schuldgefühle und schlechtes Gewissen Prokrastinatoren mehr blockieren als ihnen helfen Tätigkeiten auszuführen, sollen sie lernen sich gezielt Freizeit ohne schlechtes Gewissen zu gönnen, um dadurch zu Kräften zu kommen und die Aufgaben leichter anpacken zu können.

Fragebogen zum Lernverhalten

Hierfür benötigtes Material: Arbeitsblatt 1 – Fragebogen zum Lernverhalten

Um die nächste Sitzung, in der die Verhaltensverträge besprochen werden, angemessen vorbereiten zu können, werden die Teilnehmer darum gebeten 6 Fragen zu beantworten, die ihr aktuelles Lernverhalten und ihren Wunsch, wie sie lernen möchten, abfragen.

2. SITZUNG

Ziel: Besprechung, wie es den Teilnehmern mit dem Lernverbot ging; Erläuterung und Erklärung des Verhaltensprozesses sowie der Probleme, die auf den einzelnen Stufen auftreten können; Erklärung und Abschluss von Verhaltensverträgen.

Die zweite Sitzung beginnt mit einer Befindlichkeitsrunde mit folgenden Inhalten:

Befindlichkeitsrunde:

- *Wie seid ihr mit dem Lernverbot klargekommen?*
- *Habt ihr das geschafft?*
- *Wie habt ihr euch gefühlt?*
- *Was war anders als normal / sonst?*

Psychoedukativer Inhalt

Im Folgenden werden den Teilnehmern der kognitive und der Verhaltensprozess bei der Erledigung von Aufgaben erläutert. Anschließend werden Verhaltensverträge zur weiteren Durchführung der „paradoxe Intervention“ eingeführt und abgeschlossen.

Hierfür benötigtes Material: Handout 2

Verhaltensprozess

Relevant für den Verhaltensprozess sind Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Ganz allgemein gilt, dass sich Verhalten, Gedanken und Gefühle immer gegenseitig beeinflussen. Keine dieser drei Komponenten steht für sich alleine, sondern sie bedingen sich gegenseitig, es gibt also Wechselwirkungen.

Innerhalb dieses Verhaltensprozesses werden verschiedene Phasen unterschieden, in denen jeweils unterschiedliche Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle auftreten, die in jeder Phase zu verschiedenen Problemen führen können.

An welchen Stellen kann Prokrastination auftreten?

Betroffen sind häufig sowohl der Beginn einer Aufgabe als auch die Weiterarbeit daran. Das Aufschiebeverhalten kann in jeder Phase des Verhaltensprozesses auftreten.

Vier Phasen des Verhaltensprozesses

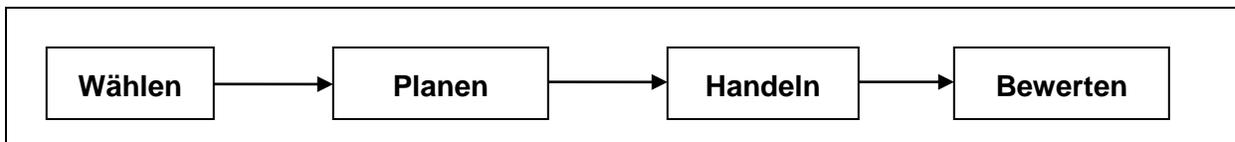


Abbildung 2: Vier Phasen des Verhaltensprozesses, angelehnt an das Rubikonmodell von Heckhausen, 1987

Im Folgenden wird jede Phase mit ihren spezifischen Charakteristika einzeln erläutert.

1. Entscheidungsphase

In der Entscheidungsphase wählt die Person aus mehreren Wünschen diejenigen heraus, die sie verfolgen möchte. Allerdings sind sowohl die Zeit als auch die Ressourcen begrenzt, weshalb man sich für bestimmte Wünsche entscheiden muss. Diese Phase ist hauptsächlich kognitiv und emotional.

Beispiel: Eine Person mit weit reichenden Interessen möchte in ihrer freien Zeit einen Spanischkurs belegen, dem Fußballverein beitreten, ehrenamtliches Engagement zeigen, Freunde treffen, Ausflüge mit der Familie machen usw. Da sie jedoch nicht die Zeit hat, allen Aktivitäten nachkommen zu können, muss sie abwägen und sich für einige Alternativen entscheiden.

Probleme, die in der Entscheidungsphase auftreten können:

- Aus Angst vor einer Fehlentscheidung, benötigt man für die Entscheidung übertrieben viele Informationen, um die Konsequenzen möglichst genau einschätzen zu können und somit das Risiko zu minimieren.

- Entscheidet man sich rational, d.h. vom Kopf her für eine Alternative, die jedoch dem eigenen Gefühl bzw. der Entscheidung vom Bauch her widerspricht, entsteht ein Konflikt.
- Durch eine Entscheidung kann ein Verlustgefühl entstehen, was damit zusammenhängt, dass man immer weitere Möglichkeiten, die man nicht ausgewählt hat, verliert.

Aufschieben stellt in diesem Zusammenhang eine Lösung dar, um diese Entscheidungen nicht treffen zu müssen. Die Wahrscheinlichkeit ist sehr hoch, dass sich die Entscheidung dann entweder von selbst erledigt oder andere für uns entscheiden. Dadurch werden wir die Verantwortung für unsere Entscheidung los.

Manchmal wird die Entscheidungsphase nicht abgeschlossen, obwohl die nachfolgenden Phasen bereits begonnen werden. Irgendwann kommt es dann zu einer Blockierung, die einen daran hindert weiterzumachen, ohne die Entscheidung nachgeholt zu haben. Je nach Aufgabe kann das Auftreten der Blockierung variieren.

Beispiel: Eine junge Frau schreibt einen Liebesbrief, wird diesen jedoch niemals abschicken. Die Planungsphase (was will ich schreiben, welches Papier...) ist abgeschlossen, die Handlungsphase (Brief ist geschrieben, wurde korrigiert, die Briefmarke ist aufgeklebt, die Adresse drauf geschrieben...) wird angefangen, aber dann kurz vor Ende genau an dem Punkt unterbrochen, an dem die nicht getroffene Entscheidung relevant werden würde, da nach dem Abschicken die Folgen nicht mehr zu vermeiden wären.

2. Planungsphase

Nach der Entscheidung tritt die Person in die Phase des Planens ein. Nun geht es in erster Linie nicht mehr darum, was die Person erreichen möchte, sondern vielmehr darum, wie sie es erreichen möchte. Es geht also um die Umsetzung oder Realisierung der Zielintention (Zielabsicht). In der Planungsphase bereitet sich die Person auf das Handeln vor. Sie kann dies z.B. dadurch tun, indem sie spezifiziert unter welchen Umständen und wie genau sie handeln will. Diese Phase ist

hauptsächlich kognitiv, das Verhalten spielt eine eher untergeordnete Rolle.

Probleme, die in der Planungsphase auftreten können:

- Diese Phase kann von der planenden Person als sehr angenehm empfunden werden, da hier alles kontrollierbar erscheint, es keine Grenzen gibt und Hindernisse unterschätzt werden. Ist dies der Fall, besteht die Gefahr, dass man in dieser Phase „stecken bleibt“, d.h. man plant und plant und plant sehr erfolgreich, setzt es dann aber nicht um.
- Ein weiteres Problem stellt eine zu detaillierte Planung dar, die zu weit in die Zukunft reicht, weshalb die Pläne dann oft kaum noch realisiert werden können. Es besteht dabei die Gefahr, dass man nicht vor der Vollendung des perfekten Plans beginnen kann und dass die Pläne zu unflexibel werden und nicht bedacht wird, dass in der Realität oft unerwartete Ereignisse uns dazu zwingen unsere Pläne zu ändern.
- Wenn man von Anfang an davon ausgeht, dass die möglichen Hindernisse bei der Umsetzung zu groß sein werden um sie zu überwinden, fangen wir gar nicht erst an zu handeln. Manchmal sind die Erfolgchancen zwar gering, wenn das Ziel jedoch wichtig genug ist und die möglichen negativen Folgen nicht zu schwerwiegend sind, lohnt sich ein Versuch.

Beispiel: Ein schüchterner junger Mann sieht eine Frau, die ihm gefällt und die er gerne ins Kino einladen würde, aber er denkt: „nie im Leben wird sie ja sagen, sie wird mich verspotten...“. Die negativen Folgen werden hier überschätzt, wahrscheinlicher ist, dass sie einfach nur ja oder nein sagt.

Das Arabische Märchen der Milchmädchen

Es war einmal ein kleines Mädchen, das mit ihrer Milchkanne ins Dorf ging, um dort ihre Milch zu verkaufen. Wie sie da so alleine lief auf ihrem weiten Weg bis ins Dorf fing sie an zu überlegen und zu planen: „Jetzt gehe ich ins Dorf und verkaufe meine Milch. Von dem Geld, das ich für die Milch bekomme, kaufe ich ein Kücken. Wenn das Kücken groß ist, legt es Eier. Diese Eier kann ich dann verkaufen und von dem

Geld, das ich für die Eier bekomme, kaufe ich einen Hahn. Wenn ich dann einen Hahn und eine Henne habe, dann legt die Henne viele Eier, die ich dann alle verkaufen kann. Und wenn ich viele Eier verkaufen kann, bekomme ich viel Geld, von dem ich mir dann eine Kuh kaufen kann. Und wenn ich erst mal eine Kuh habe, dann werde ich reich wegen all der Milch, die ich verkaufen kann. Und wenn ich erst reich bin, finde ich einen tollen Mann, der mich heiratet. Und dann kaufen wir gemeinsam noch mehr Kühe und dann ... “. In diesem Augenblick stolpert das kleine Mädchen und verschüttet die ganze Milch, die sie im Dorf verkaufen wollte. Bitterlich bricht sie zusammen und weint, denn ohne Milch kein Huhn, keine Kuh, kein Mann! Entsetzt denkt sie: “Ich habe alles verloren”.

Diese kleine Geschichte soll verdeutlichen, wie es enden kann wenn man zu weit in die Zukunft und zu unrealistisch plant. Die Moral von der Geschichte ist also, dass idealisierte Pläne oft wenig mit Realität zu tun haben, da es hier kleine und größere Hindernisse gibt, die wir in unseren Plänen nicht berücksichtigen. Unsere Pläne müssen flexibel sein, um sie an die Wirklichkeit anzupassen.

3. Handlungsphase

In der Handlungsphase geht es nun darum, das eigene Handeln ausdauernd auf das Ziel auszurichten und sich nicht ablenken zu lassen. Das Handeln muss bei Schwierigkeiten flexibel an die Umstände und den Handlungsverlauf angepasst werden. Zum Beispiel neigen Menschen in bestimmten Fällen dazu bei Misserfolg die Anstrengung zu erhöhen. Diese Phase beinhaltet hauptsächlich Verhalten, also aktives Tun der handelnden Person, wird jedoch von Kognitionen und Emotionen gesteuert. Es geht um die praktische Umsetzung der Intentionen.

In dieser Phase treten gewöhnlich die meisten Probleme auf, insbesondere am Anfang. Die Handlungsphase bedeutet, dass man aus der Phantasiewelt des perfekten Plans ins kalte Wasser springen muss und alles realisieren soll, was man geplant hat. Normalerweise ist die Realität nicht so angenehm wie die Planungsphantasie. Die tatsächliche Umsetzung des Plans ist von allen Phasen der

langweiligste und anstrengendste Teil. Wir merken vielleicht, dass wir uns oder die Zeit überschätzt haben und dass der Plan so, wie wir ihn uns ausgemahlt haben, nicht klappen kann. Diese Erkenntnis führt zu Frustration.

Probleme , die in der Handlungsphase auftreten können:

- Ein sehr großes Problem vieler Prokrastinatoren ist es mit der Handlung tatsächlich anzufangen, d.h. mit der Umsetzung der Pläne zu beginnen.
- Eine andere Schwierigkeit besteht darin, dass man sich häufig bei der Umsetzung leicht ablenken lässt. Dies geschieht meistens, wenn man sich keine Pausen erlaubt. Dann nimmt sich der Körper irgendwann, was er braucht, nämlich eine Auszeit und wir werden anfällig für Ablenkungen. Schnell abgelenkt sind nicht nur Menschen, die sich keine Auszeit gönnen, sondern auch frustrationsempfindliche Personen.
- Eine weitere Schwierigkeit stellt das Beenden von Aufgaben dar, entweder aus Angst vor einer negativen Bewertung oder aus Unsicherheit darüber, wie der nächste Schritt aussieht.
- Ein weiteres Problem kann die unflexible Durchführung sein. Damit ist gemeint, dass man sich selbst bestimmte Regeln auferlegt, die die Umsetzung gefährden. Ein Beispiel hierfür wäre, dass man nur in einem sauberen und aufgeräumten Zimmer lernen kann und deshalb zuerst putzen muss oder dass man nur lernen kann, wenn man davor etwas Anständiges gegessen hat und deshalb erstmal kochen muss, um überhaupt anfangen zu können.
- Das andere Extrem wäre gar nicht mehr darauf zu achten, was und wann man isst, getreu dem Motto: „Auch wenn ich die ganze Woche nur Müsli esse, kann ich immer lernen“. Dies geht natürlich nur so lange bis der Körper streikt.

4. Bewertungsphase

Mit der Zielerreichung bzw. Nichterreichung tritt die Person in die Phase des Bewertens ein. Es wird nun beurteilt, ob man erfolgreich oder nicht erfolgreich war und worauf dieser Erfolg oder Misserfolg zurückzuführen ist. Dieses Urteil kann von uns selbst oder von anderen kommen. Die Bewertungsphase ist hauptsächlich eine

kognitive und emotionale Reaktion auf das Ergebnis.

Menschen sehen Bewertungen eher als etwas Negatives an, da man stets Angst vor einer negativen Beurteilung hat. Das gilt sowohl für innere Bewertungen (von uns selbst) als auch für äußere (von anderen).

Problem, das in der Bewertungsphase auftreten kann:

- Die Wirkungsrichtung kann in dem Verhaltensprozess auch rückwärts insofern gehen, dass wir aus Angst vor einer Bewertung die anderen Phasen blockieren, also nicht entscheiden, planen und handeln.

Prinzip des Lernverbots und der Lernerlaubnis

Im Folgenden soll das Prinzip des Lernverbots und der Lernerlaubnis genauer spezifiziert werden. Grundlage dieses Prinzips ist die paradoxe Intervention. Das Prinzip des Lernverbots und der Lernerlaubnis stellt den praktischen Teil der folgenden Sitzungen dar.

Bei diesem Prinzip wird die Lernzeit jeden Tag durch ein Lernfenster festgelegt, d.h. wenn dieses Fenster geöffnet ist, ist Lernen erlaubt; wenn es geschlossen ist, darf nicht gelernt werden. Das Lernfenster definiert sich durch die Dauer, die konkrete Anfangsuhrzeiten und den Ort, z.B. von 10-12 Uhr in der Bibliothek. Davor und danach herrscht Lernverbot! Das Lernfenster wird mit Hilfe eines Vertrags auf ein realistisches Maß festgelegt.

Verhaltensvertrag beruhend auf Paradoxe Intervention

Nach dem psychoedukativen Inhalt werden Verhaltensverträge zur weiteren Durchführung der „paradoxe Intervention“ eingeführt und abgeschlossen.

Hierfür benötigtes Material: Arbeitsblatt 2 „Verhaltensverträge“
(je zwei Verträge pro Teilnehmer)

Mittels des Vertrags soll eine zeitliche Beschränkung für die Beschäftigung mit einer Tätigkeit geschaffen werden, die üblicherweise aufgeschoben werden würde. Mit Hilfe des Vertrages treffen die Teilnehmer eine Entscheidung aus ihrer Überzeugung darüber eine Aufgabe zu erledigen. Sie können optional einen Vertrag über eine Zweitaufgabe abschließen.

Eine der Funktionen des Vertrages besteht darin eine Grundstruktur für die aufgeschobenen Tätigkeiten zu entwickeln und das Erledigen einer typischerweise aufgeschobenen Aufgabe in die Tagesstruktur zu etablieren.

Am Anfang des Vertrags sollte das genaue Datum für eine *Aufgabe* festgelegt, danach die eigentliche Aufgabe konkret definiert werden, z.B. sollte im Vergleich zu der globalen Beschreibung „Lernen“ eine Konkretisierung, wie „Kapitel 1 durchlesen“, erfolgen.

Der Teilnehmer sollte sich eine *Anfangszeit* aussuchen sowie eine *Dauer* für die Tätigkeit festlegen. Dabei sollte die Dauer so kurz wie möglich sein, damit die Aufgabe tatsächlich erledigt werden kann, der Teilnehmer dadurch Erfolgserlebnisse verspürt und Lust darauf bekommt weiter an der Aufgabe dranzubleiben. Anfangs sollte die Dauer maximal auf eine Stunde gesetzt werden, da der Vertrag so geregelt ist, dass beim Erfüllen des Vertrages eine Zeitsteigerung mitenthalten ist. Die Steigerung sollte in nicht allzu großen Schritten erfolgen und besonders am Anfang nicht länger als 5-10min. sein.

Falls die Teilnehmer es nicht schaffen sich an den Vertrag zu halten, indem z.B. eine kürzere Dauer oder zu einem anderen als festgelegten Zeitpunkt sich der Teilnehmer mit der Aufgabe beschäftigt oder es aus irgendwelchen Gründen gar nicht tut, wird das Zeitfenster um eine festgelegte Zeit reduziert. Wenn der Teilnehmer an mehreren Tagen die Dauer des Zeitfensters nicht einhalten kann, so

sollte diese bei einem Folgevertrag reduziert werden. Falls die Teilnehmer das Zeitfenster überschreiten, dann sollten sie am nächsten Tag keine zusätzliche Zeit bekommen, sondern das Zeitfenster bleibt gleich, um eine zu schnelle Steigerung zu verhindern.

Das Zeitfenster braucht nicht reduziert zu werden, auch wenn sich die Person dadurch nicht an den Vertrag hält, sie sollte dafür keine Bestrafung, allerdings auch keine Verstärkung erhalten. Wenn der Vertrag dauerhaft nicht eingehalten werden kann und die Dauer fast auf Null gesenkt wird, so kann man mit dem Teilnehmer vereinbaren in dem Lernfenster anstelle der aufgeschobenen Tätigkeit Alternativtätigkeiten auszuführen, die die Person sonst in der Zeit erledigt, um diese Alternativtätigkeiten dadurch zu einer Pflicht werden zu lassen und dadurch zu bewirken das Interesse sie auszuführen zu verlieren.

Nachdem die Person mehrere Tage hintereinander diese Alternativtätigkeiten erledigt hat, bekommt sie die Möglichkeit die eigentliche aufgeschobene Tätigkeit auszuführen, falls sie die Lust danach verspürt. Wenn die Teilnehmer eine längere Aufgabenerledigung wollen, dann ist es ein gutes Zeichen dafür, dass sie motiviert sind noch mehr zu machen, allerdings besteht die Aufgabe des Workshopleiters darin die Personen zu bremsen und die Dauer nicht zu hoch anzusetzen, damit es machbar bleibt.

Auch der *Ort*, an dem die Tätigkeit ausgeführt wird, wird mittels des Vertrages vereinbart. Manchmal äußern die Teilnehmer den Wunsch die Aufgabe daheim am Schreibtisch zu erledigen, beklagen sich aber gleichzeitig darüber einen unaufgeräumten Schreibtisch zu haben. Dabei kann ihnen empfohlen werden die Ersttätigkeit in der Bibliothek auszuführen und als Zweitaufgabe den Schreibtisch aufzuräumen.

In den *Bemerkungen* könnten persönliche Schwierigkeiten mitberücksichtigt werden. Bei vorhandenem Lärm könnten z.B. Ohropax benutzt werden. Viele vereinbaren in den Bemerkungen ihr Handy sowie Internet auszuschalten, um nicht abgelenkt zu werden.

Sowohl der Teilnehmer als auch der Kursleiter unterzeichnen den Vertrag. Jeder der beiden erhält ein Exemplar des Vertrages.

In der zweiten Sitzung werden die ersten Verträge für die Teilnehmer vorbereitet, in den darauffolgenden Sitzungen nicht mehr. Um die ersten vorzubereiten, sollte man sich an den Tagebüchern der Teilnehmer sowie am Fragebogen zum Lernverhalten orientieren, um dadurch sowohl die bereits gesammelten Erfahrungen als auch die tatsächliche Tagesstruktur der Teilnehmer zu berücksichtigen.

Mögliche Probleme

Der Großteil der Teilnehmer zeigt anfangs Reaktanz, deshalb sollte betont werden, dass der Vertrag mit dem Satz beginnt, dass sich ein Teilnehmer selbst wünscht eine bestimmte Aufgabe zu erledigen. Falls dies nicht zutreffen sollte, dann sollte der Teilnehmer sich eine Aufgabe aussuchen, die er wirklich machen möchte.

Der Vertrag wird ausschließlich nur für Tätigkeiten vereinbart, die typischerweise aufgeschoben werden würden. Die Tätigkeiten, die sowieso erledigt werden, z.B. aufgrund des Zeitdrucks unter dem sich die Person befindet, bedürfen keines Vertrages.

Einige Teilnehmer glauben durch den Vertrag ihre Flexibilität und Spontanität in der Zeitplanung zu verlieren, weil sie glauben nun alles planen zu müssen. Sie können damit beruhigt werden, dass sich der Vertrag nur auf unangenehme Tätigkeiten, die aufgeschoben werden würden und auf ein kurzes Zeitfenster bezieht.

Grundsätzlich wird als Aufgabe eine länger andauernde und/oder einmalige Tätigkeit empfohlen, wie z.B. eine Hausarbeit zu schreiben oder ein unangenehmes Telefonat zu führen.

Am Anfang sollte die Lerndauer nicht mehr betragen als die tatsächliche Angabe zur Lerndauer im Fragebogen zum Lernverhalten, unabhängig davon, wie viel die Teilnehmer lernen wollen.

Wenn die Teilnehmer glauben, dass das Zeitfenster zu gering gewählt wurde, sollte ihnen verdeutlicht werden, dass es bewusst so kurz gehalten wird, um zu einem Erfolg zu führen und dass ein kurzes Zeitfenster deutlich mehr zum Erledigen der Aufgabe motiviert als ein langes.

Es sollte die Realisierbarkeit und die Machbarkeit der Aufgabenerledigung betont werden. Die Teilnehmer sollen berücksichtigen, dass sie z.B. müde oder die Nachbarn laut sein könnten. In diesen Fällen ist es wichtig beim nächsten Mal entweder einen anderen Zeitpunkt oder einen anderen Ort zu wählen.

In manchen Fällen kann es auch dazu kommen, dass selbst, wenn das Lernfenster sehr kurz gewählt ist und auch der Zeitpunkt passend gewählt wurde, man es trotzdem nicht schafft zu lernen und in dieser Zeit Ersatztätigkeit macht. Zunächst einmal sollte man mit dem Teilnehmer klären, ob er auch tatsächlich motiviert ist sich an den Vertrag zu halten. Wenn dies zutrifft, kann man mit ihm ausmachen die ausgeführte Ersatztätigkeit beim nächsten Mal machen zu müssen, sich also ein Zeitfenster dafür zu planen, in dem diese Tätigkeit ausgeführt werden MUSS.

Wenn jemand z.B. laut Vertrag eine halbe Stunde lernen sollte, stattdessen aber eine halbe Stunde lang taggeträumt hat und der Überzeugung ist es nicht zu schaffen eine halbe Stunde zu lernen, es dennoch zu wollen, so kann man einen

Vertrag darüber abschließen, dass die Person zu der Zeit, die sie eigentlich für die aufgeschobene Tätigkeit eingeplant hat, tagträumen muss und die aufgeschobene Tätigkeit gar nicht ausführen darf. Dabei sollte die Zeitspanne gleich oder sogar länger sein, also z.B. eine Stunde statt halber Stunde lang tagträumen.

Die Zeit, in der die Ersatztätigkeit ausgeführt werden sollte, soll sich genauso wie bei dem gewöhnlichen Vertrag steigern, wenn die Aufgabe erfolgreich abgeschlossen wurde und reduzieren, wenn sie nicht erfolgreich abgeschlossen wurde. Wenn die Person es schafft mehrere Tage hintereinander erfolgreich die Ersatztätigkeit auszuführen, DARF sie in der festgelegten Zeit die aufgeschobene Tätigkeit machen. Dabei kann es passieren, dass nur eine kurze Zeit die aufgeschobene Tätigkeit vollzogen wird, in der restlichen Zeit muss weiterhin die Ersatztätigkeit erfolgen.

Wenn die Person es schafft immer wieder längere Zeiten am Stück die aufgeschobene Tätigkeit zu machen, kann ein Vertrag abgeschlossen werden, der eine geringere Zeitspanne nur für die aufgeschobene Tätigkeit enthält, in der die Ersatztätigkeit nicht mehr ausgeführt werden braucht. Hinter dem Ganzen verbirgt sich, dass wenn man eine angenehme Ersatztätigkeit, geregelt durch einen Vertrag, nun ausführen muss und die auch noch länger ausführen muss, als man es normalerweise von sich aus tun würde, dann wird diese angenehme Aufgabe zu einer Pflichtaufgabe, zu einem Muss, sodass sogar die aufgeschobene Tätigkeit im Vergleich zu der Ersatztätigkeit als attraktiver erscheint, weil sie ausgeführt werden darf, aber nicht muss.

Die Ersatztätigkeit verliert ihren Sinn und ihren Reiz, solange die aufgeschobene Tätigkeit nicht mehr ausgeführt werden muss, weil es nichts mehr zu vermeiden gibt und die Ersatztätigkeit deutlich länger ausgeführt wird, sodass es zu einer Sättigung kommt. Die aufgeschobene Tätigkeit wird sogar zu einer Alternative der Ersatztätigkeit, wenn die Kondition hinzu kommt, dass man die aufgeschobene Tätigkeit nun ausführen darf.

3. SITZUNG

Ziel: Erläuterung und Erklärung von zwei verschiedenen Prokrastinatorentypen; Besprechung, wie es den Teilnehmern mit dem Lernvertrag ging; Abschluss von neuen Verhaltensverträgen.

„Magic-Box“

Die dritte Sitzung beginnt mit einem Auflockerungsspiel, namens „Magix Box“. Jeder Teilnehmer erhält eine leere Kiste und bekommt mitgeteilt, dass jede Kiste verzaubert ist und er in diese alles hineinpacken kann, was er sich wünscht. Es kann eine Person, ein Gefühl oder ein Ort sein. Im Anschluss sollen sie sich in Paaren zusammenfinden und ihre Kisten zusammen mit den dazugehörigen Inhalt tauschen. Danach gehen sie auf andere zu und tauschen erneut die Kisten mit den jeweiligen Wünschen, die sich darin befinden, solange aus, bis der Workshopleiter sie dazu auffordert sich in dem Sitzkreis zusammenzufinden und den jeweiligen Wunsch zu der aktuellen Kiste, die sie in der Hand halten, zu benennen.

Psychoedukativer Inhalt

Im Folgenden werden den Teilnehmern zwei Prokrastinatoren–Typen, der passive und der aktive Prokrastinator, vorgestellt.

Hierfür benötigtes Material: Handout 3

Prokrastinatoren-Typen

1. Typ: Vermeidungsprokrastinatoren:

Der Vermeidungsprokrastinator drückt sich nicht nur vor Unangenehmen, sondern auch vor allen Aufgaben, bei denen er sich nicht sicher ist, ob er es schafft seinen

eigenen Ansprüchen und den Anforderungen der Aufgabe zu genügen. Mit dem verspäteten Arbeitsbeginn spannt er sich ein Sicherheitsnetz für alle Fälle. Er möchte erreichen, dass die Illusion es habe ihm an Anstrengung anstatt von Fähigkeiten gemangelt, aufrechterhalten bleibt. Der Vermeidungsprokrastinator schiebt aus Angst, es nicht zu schaffen oder nicht perfekt zu sein, unbewusst alle Aufgaben auf. So kann er schlechte Leistungen mit mangelnder Zeit und Anstrengung erklären, im Sinne von: „Ich hätte das gekonnt, hatte aber keine Zeit dafür bzw. keine Lust“.

Oft steht diese Art der Prokrastination im Zusammenhang mit Schuldgefühlen, die das Verhalten noch verstärken. Schuldgefühle führen dazu, dass man sich die Erledigung der Aufgabe nicht zutraut, man fühlt sich eher blockiert als motiviert. Durch das Aufschieben vermeidet der Vermeidungsprokrastinator die Gefühle der Schuld, Unsicherheit bzw. die Angst vor der eigenen und fremden Bewertung und kann sich somit wenigstens kurzfristig davon befreien. Mit der Zeit weitet sich die Prokrastination auch auf andere Lebensbereiche aus und auch auf Situationen, die eigentlich ursprünglich nicht problematisch waren.

2. Typ: Erregungsprokrastinatoren:

Der Erregungsprokrastinator 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 darauf, dass er zwei Wochen früher keinen sinnvollen Gedanken hätte fassen können. Allerdings wird im akademischen Bereich ein bestimmtes Leistungsniveau gefordert, das zeitaufwändig ist. Um dieses erwartete Niveau erreichen zu können, sollten wir uns Zeit dafür lassen. Stattdessen glauben Erregungsprokrastinatoren daran, dass man nur dann erfolgreich arbeiten kann, wenn man unter Zeitdruck steht und deshalb durch Adrenalin ein Hochgefühl ausgelöst werden kann (Ferrari, 1995).

Erregungsprokrastinatoren glauben also von sich nur in der letzten Sekunde leistungsfähig und kreativ sein zu können. Unter enormen Zeitdruck zu arbeiten und es trotzdem zu schaffen, also in gewisser Weise das Unmögliche möglich zu machen,

führt zu einem Hochgefühl, welches dann wiederum dazu führt, dass der Erregungsprokrastinator auch in Zukunft nach Deadlines und Druck für die Aufgabenbewältigung sucht. Bleibt das Aufschieben stets ohne negative Konsequenzen, bleiben also z.B. schlechte Noten, trotz wiederholtem Kurz-vor-knapp-Lernen aus, wird dieses Verhalten positiv verstärkt, zieht also positive Konsequenzen nach sich und wird so aufrechterhalten. Selbst wenn das Ergebnis nur durchschnittlich ist, entsteht ein Hochgefühl. Beispielsweise besteht man eine Klausur, auf die man nur einen Tag gelernt hat, mit einer 3, für die andere einen Monat gelernt haben und eine 2 bekommen.

Ganz allgemein gilt, dass Menschen niemals wiederholt ein bestimmtes Verhalten zeigen würden, wenn es nicht auch etwas Positives hätte.

Häufig haben sich die Betroffenen das Prokrastinationsverhalten bereits während der Schulzeit angewöhnt und hatten bislang mit dieser Methode Erfolg. Problematisch wird es jedoch im akademischen Bereich, da ein Studium ein gewisses Maß an Leistung und Zeit erfordert und diese Taktik hier oft nicht mehr zum Erfolg führt. Eine Empfehlung für Erregungsprokrastinatoren, die ihr Verhalten nur ungern aufgeben wollen, ist deshalb sich für den letzten Tag vor der Deadline noch einen großen Teil, insbesondere einen kreativen Teil der Arbeit, einzuplanen, z.B. die Hauptkorrektur, aber eben nicht alles.

Die Interaktion zwischen Vermeidungs- und Erregungsprokrastination

Mischtypen: bei dieser Einteilung handelt es sich lediglich um eine Grobeinteilung. Abhängig von der jeweiligen Situation und der Person kommen häufig auch Mischtypen vor. Bei einer Person treten meistens in verschiedenen Bereichen verschiedene Arten der Prokrastination auf, man ist also selten nur aktiv oder nur passiv.

Beispiel: Eine Person schiebt Referate aktiv auf, unangenehme Telefonanrufe passiv.

Wenn Erregungsprokrastinatoren mit ihrer Taktik wiederholt nicht erfolgreich sind, sind sie trotzdem nicht in der Lage ihr Verhalten anzupassen, da sie es nicht mehr gewohnt sind sich anders zu verhalten. Dadurch werden sie frustriert, der wiederholte Misserfolg mit ihrer Taktik wirkt sich negativ auf ihr Selbstwertgefühl aus und sie schieben auf, um diese unangenehme Selbstbewertung zu vermeiden.

Wenn Vermeidungsprokrastinatoren wiederholt unter Druck geraten etwas noch kurz vor einer Deadline erledigen müssen und damit positive Erfahrungen machen, können sie in bestimmten Bereichen zu aktiven Prokrastinatoren werden.

Nach dem psychoedukativen Inhalt der Sitzung folgt die Befindlichkeitsrunde.

Befindlichkeitsrunde

- *Wie seid ihr mit dem Lernverbot klargekommen?*
- *Habt ihr das geschafft?*
- *Wie habt ihr euch gefühlt?*
- *Was war anders als normal / sonst?*

Lernverträge abschließen:

Wie bereits in der vorherigen Sitzung werden am Ende mit den einzelnen Teilnehmern individuelle Lernverträge abgeschlossen. Um das Vorgehen dabei zu optimieren, soll jeder Teilnehmer zwei Verträge ausfüllen, der dann anschließend nur noch kurz mit den Workshopleitern besprochen wird.

Hierfür benötigtes Material: Arbeitsblatt 2 „Verhaltensverträge „
(je zwei Verträge pro Teilnehmer)

4. SITZUNG

Ziel: Erläuterung und Erklärung von „Teufelskreismodellen“ zur Veranschaulichung, wie Prokrastinationsverhalten aufrechterhalten wird; Besprechung wie es den Teilnehmern mit dem Lernvertrag ging; Abschluss von neuen Verhaltensverträgen.

Psychoedukativer Inhalt

Im Folgenden wird den Teilnehmern der Teufelskreis der Prokrastination erläutert. Es werden dabei zwei Teufelskreise, einer für aktive und einer für passive Prokrastinatoren, vorgestellt.

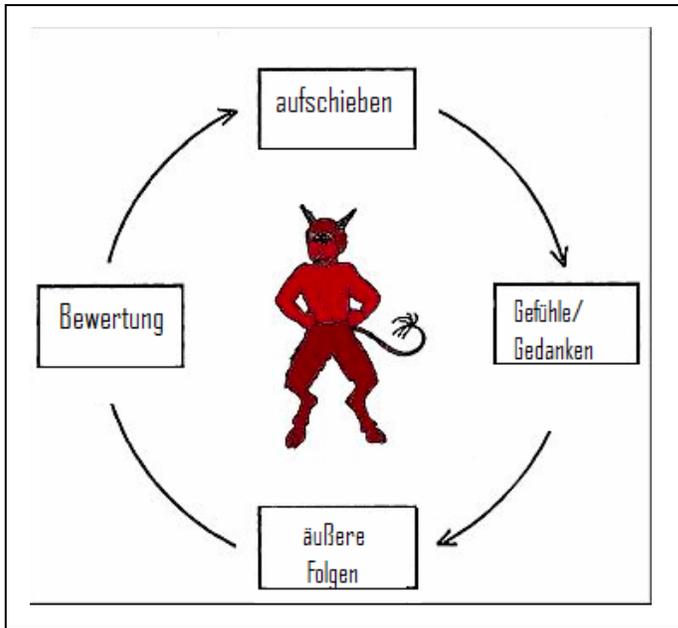
Hierfür benötigtes Material: Handout 4

Teufelskreis

Aufschiebeverhalten ist eine Verhaltensgewohnheit. Verhaltensweisen werden zu Gewohnheiten, indem sie wiederholt ausgeführt werden, weil sie in irgendeiner Weise etwas Positives mit sich bringen. Allerdings ist es im Nachhinein manchmal schwierig herauszufinden, welche Aspekte der Prokrastination die positiven sind bzw. einmal waren, die so das Verhalten verstärken.

Am Anfang zeigen sich in der Regel noch keine negativen Konsequenzen des Aufschiebeverhaltens, man lernt beispielsweise wenig, strengt sich nicht besonders an und bekommt trotzdem gute Noten.

Irgendwann jedoch zieht das Aufschiebeverhalten negative Konsequenzen nach sich und das Verhalten wird zum Problem. Dann ist eine Verhaltensänderung (nicht mehr aufzuschieben) jedoch relativ schwierig umzusetzen, da die Betroffenen inzwischen nicht über alternative Verhaltensweisen verfügen.



Allgemein gilt: das Aufschiebeverhalten führt einerseits zu bestimmten Gedanken und Gefühlen und andererseits wie jedes Verhalten zu bestimmten äußeren Folgen. Daraufhin folgt eine Bewertung der eigenen Person, die positiv oder negativ ausfallen kann.

Der Teufelskreis von Vermeidungsprokrastinatoren

Bei Vermeidungsprokrastinatoren führt das Aufschiebeverhalten kurzfristig zu positiven Gefühlen und Gedanken, da die Angst vor der Aufgabe vermieden wird. Langfristig gesehen zieht die Prokrastination allerdings negative äußere Folgen nach sich (z.B. Misserfolge). Weshalb es wiederum zu einer negativen Bewertung der eigenen Leistungen und Fähigkeiten kommt. Die negative Bewertung kann jedoch die Aufschiebetendenz umso mehr verstärken, weil die Person sich die Erledigung der Aufgabe nicht mehr zutraut. Die Person bekommt dadurch nicht die Möglichkeit zu beweisen, ob sie in der Lage ist Erfolg zu haben.

Beispiel: Ein Student schiebt das Lernen für eine wichtige Prüfung auf. Die darauf folgenden kurzfristigen Gedanken und Gefühle sind positiv, da er jetzt Zeit hat mit seinen Freunden etwas trinken zu gehen und die Befürchtungen an die Prüfung wegschieben kann und glaubt noch morgen damit anfangen zu können. Die äußeren Folgen dieses Nicht-Lernens sind dann, dass der Student eine schlechte Note in seiner Prüfung erhält bzw. durchfällt und die Prüfung wiederholen muss. Die anschließende Bewertung der eigenen Person fällt negativ aus, der Student traut sich nichts mehr zu, hat Angst vor der Wiederholungsprüfung und schiebt das Lernen wiederum auf. Wiederholt sich diese Situation werden die positiven kurzfristigen

Folgen von negativen, wie z.B. Schuldgefühlen, schlechtem Gewissen, überdeckt. Ob das schlechte Gewissen auftritt oder nicht, hängt zum einen von der eigenen Bewertung ab und zum anderen von dem Glauben es nächstes Mal anders zu machen. Wenn man sich selbst positiv bewertet, dann tritt auch kein schlechtes Gewissen im Gegensatz dazu auf, wenn man sich selbst negativ bewertet.

Es könnte z.B. jemand mehrmals versucht haben mit dem Schreiben einer Hausarbeit anzufangen, hat sie allerdings erst in den letzten beiden Tagen unter Zeitdruck geschrieben und eine Eins dafür erhalten. Er könnte diese Note im Vergleich zu seinem Zeit- und Kraftaufwand für nicht angemessen finden und glauben, dass es möglicherweise Glück war. Er nimmt sich gleichzeitig aber auch vor es nächstes Mal anders zu machen und früher mit der Hausarbeit zu beginnen, dann wird er kaum schlechtes Gewissen und Schuldgefühle verspüren und ist in der Lage bei der nächsten Aufgabe die kurzfristigen positiven Gefühle zu erleben.

Wenn aber bei einer Person Schuldgefühle auftreten, weil sie zu wenig für ihre Hausarbeit geleistet hat und nicht daran glaubt es beim nächsten Mal problemlos anders zu gestalten, kann es dazu führen, dass sie beim nächsten Mal sich nicht erlauben wird die positiven Gefühle zu haben und leidet dadurch noch mehr unter negativen Gefühlen. Sie nutzt die Zeit, in der sie die vorgenommene Aufgabe erledigen wollte nicht für etwas Angenehmes, sondern eher für das Grübeln darüber.

Der Teufelskreis von Erregungsprokrastinatoren

Bei *Erregungsprokrastinatoren* führt das Aufschieben kurzfristig auch zu positiven Gefühlen und Gedanken. Dies geschieht auch langfristig, solange es ihnen gelingt trotz starkem Zeitdruck die Aufgabe subjektiv noch mit Erfolg zu meistern, in diesem Falle zieht es positive Gefühle und Gedanken (z.B. Stolz, Adrenalin) nach sich. Wenn die Zeit doch nicht ausreicht oder andere äußere Einflüsse das erfolgreiche Erledigen der Aufgabe nicht mehr ermöglichen, dann erleben diese Personen negativen Stress und Überforderung. Die Folgen ziehen eine negative Bewertung und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten nach sich, dennoch gelingt es ihnen recht schnell ihre

Bewertung in eine positive umzuwandeln, indem sie sich vornehmen ihr Verhalten etwas zu ändern oder betrachten es weiterhin als Spiel und riskieren den möglichen Misserfolg erneut, weil sie es niemals gelernt haben dauerhaft und kontinuierlich auf ein Ziel hinzuarbeiten, sondern ihre Aufgaben immer unter großem Druck und starken Adrenalinschüben zu bewältigen.

Beispiel: Ein Student lernt zwei Tage für eine Prüfung, besteht sie mit der Note 2 und ist stolz auf sich selbst und seine Leistung. Erregungsprokrastinatoren fühlen sich erst dann schlecht und wollen etwas ändern, wenn sie die Prüfungen nicht mehr bestehen. Sie wollen zwar die Folgen ändern, aber nicht ihr Verhalten, weil es ihnen Spaß macht.

Die Lösung: Teufelskreise durchbrechen

Da die Folgen von außen kommen, können sie nicht geändert werden. Veränderbar hingegen sind die Bewertung der eigenen Person sowie die Wichtigkeit der positiven kurzfristigen Folgen. Die Prokrastination kann auch verwendet werden, um sich nicht mit seiner negativen Bewertung auseinander zu setzen und seine Schuldgefühle, viele Dinge nicht rechtzeitig zu erledigen, nicht hochkommen zu lassen. Das Aufschiebeverhalten kann dazu dienen sich davon abzulenken und nicht mehr darüber nachzudenken. Deshalb ist es sehr wichtig die Folgen zu akzeptieren und sein Verhalten nicht mehr zu bereuen. Nur wenn man von Schuld- sowie weiteren negativen Gefühlen befreit ist, bekommt man die Stärke sein Verhalten zu ändern. Sich von negativen Gefühlen zu befreien ist der erste Schritt und wenn dieser erfolgt ist, kommt man zum nächsten.

Man kann nicht nur die eigene Bewertung ändern, sondern die Unabhängigkeit der positiven kurzfristigen Folgen vom Aufschiebeverhalten erlangen. Wenn man sich angenehme Dinge, wie Pausen und Freizeit, erlaubt, dann ist man nicht mehr auf das Aufschiebeverhalten angewiesen, das einem diese Möglichkeiten geben kann. Hierbei empfiehlt es sich sich aktiv Zeit zu nehmen und seine Freizeit ohne schlechtes Gewissen zu genießen, denn wenn man sich nie eine Pause erlaubt,

nimmt sich der Körper eine Auszeit.

Nach dem psychoedukativen Inhalt der Sitzung folgt die Befindlichkeitsrunde.

Befindlichkeitsrunde

- *Wie seid ihr mit dem Lernverbot klargekommen?*
- *Habt ihr das geschafft?*
- *Wie habt ihr euch gefühlt?*
- *Was war anders als normal / sonst?*

Lernverträge abschließen

Wie bereits in der vorherigen Sitzung werden am Ende mit den einzelnen Teilnehmern individuelle Lernverträge abgeschlossen.

Hierfür benötigtes Material: Arbeitsblatt 2 „Verhaltensverträge“
(je zwei Verträge pro Teilnehmer)

5. SITZUNG

Ziel: Erläuterung und Erklärung möglicher negativer und positiver Konsequenzen des Aufschiebeverhaltens; Besprechung wie es den Teilnehmern mit dem Lernvertrag ging; Abschluss von Verhaltensverträgen.

Psychoedukativer Inhalt

Im Folgenden wird den Teilnehmern erläutert, welche möglichen Konsequenzen das Aufschiebeverhalten haben kann. Dabei wird sowohl auf die negativen als auch auf die positiven Folgen eingegangen. Anschließend wird die Top 10 der Alternativtätigkeiten besprochen.

Hierfür benötigtes Material: Handout 5

Konsequenzen

Die negativen Konsequenzen sind der Grund, weshalb die Teilnehmer diesen Kurs in Anspruch nehmen. Die folgenden Konsequenzen werden nun einzeln mit den Teilnehmern durchgegangen, wobei besprochen werden kann, in wie weit die Teilnehmer sich hier selbst wiedererkennen.

Negative Konsequenzen:

- Stress und Hektik bei der Erledigung von Aufgaben
- Schlechtere Leistungen
- Aufschieben geht mit großem Unbehagen einher
- Negatives Selbstbild (bei wiederholtem Misserfolg hält man sich selbst für inkompetent und unfähig die Anforderungen zu erfüllen)
- Negative Auswirkungen auf berufliche Laufbahn (längere Studiendauer, schlechtere Noten...)
- Unverhältnismäßiger Zeit und Kraftaufwand zur Erledigung von Aufgaben

(unproduktives Lernen führt dazu, dass man sehr lange Lernen muss)

Es wäre verhältnismäßig einfach das Aufschiebeverhalten zu ändern, wenn es nur diese negativen, aber keine positiven Konsequenzen hätte. Es sind die positiven Konsequenzen, die das problematische Verhalten aufrechterhalten, denn wenn man etwas am Aufschieben ändert, fallen nicht nur die unerwünschten negativen Konsequenzen, sondern auch die positiven weg. Jedoch erkennen viele Prokrastinatoren nicht, dass die Prokrastination auch positive Wirkungen hat, da diese von Schuldgefühlen überlagert sind. Wie bei den negativen werden nun die positiven Konsequenzen einzeln mit den Teilnehmern durchgegangen.

Positive Konsequenzen:

- Angstvermeidung
- Adrenalinschub
- Herausforderung (in extrem kurzer Zeit etwas zu erledigen)
- Die Kontrolle über die Situation behalten (nach dem Motto: „Ich entscheide, wann ich meine Hausarbeit schreibe und nicht mein Professor.“)
- Es könnte vorkommen, dass jemand anderes für mich die unangenehme Aufgabe erledigt (z.B. abspülen)

Positive Konsequenzen aufrechterhalten, negative vermeiden, ist das möglich?

Durch aktives, rationales Aufschieben ist das in gewisser Weise möglich. Zieht man bewusst eine Grenze und entscheidet rational, was man heute erledigt und was man auf morgen verlegt, bleiben die positiven Konsequenzen des Aufschiebens teilweise erhalten und die negativen treten nicht ein. Wichtig ist dabei bewusst zu entscheiden was wichtig und unwichtig ist, z.B. kann man ein unbenotetes Referat eher aufschieben, da die negativen Konsequenzen einer schlechten Leistung hier nicht so schlimm sind. Wichtig ist auch, dass man nicht versucht verpasste Chancen nachzuholen, denn das kostet nur unnötige Zeit.

Alternativtätigkeiten

Das Thema Alternativtätigkeiten wurde bereits in der ersten Sitzung angeschnitten. Diese Themeneinheit wird interaktiv gestaltet, indem man zunächst mit den Teilnehmern erarbeitet, welche Alternativtätigkeiten bei ihnen beliebt sind. Anschließend werden diese mit den unten aufgeführten Studienergebnissen verglichen und diskutiert.

TOP 10 DER KONKURRIERENDE TÄTIGKEITEN

- 1.- Freunde Treffen
- 2.- Ausgiebig frühstücken
- 3.- Positive Pläne schmieden
- 4.- Schlafen
- 5.- Kaffee trinken
- 6.- Computer spielen /Sozialenetze
- 7.- Einkaufen gehen
- 8.- E-Mails schreiben
- 9.- Mit der Lerngruppe quatschen
- 10.- Gründe finden, nicht mit dem lernen anzufangen

Bezüglich der konkurrierende Tätigkeiten ist es wichtig festzuhalten, dass sie oft positiv sind und extrem wichtig für das Wohlbefinden einer Person. Man sollte sie also keinesfalls aufgeben, aber eben realistisch einplanen.

Nach dem psychoedukativen Inhalt der Sitzung folgt die Befindlichkeitsrunde.

Befindlichkeitsrunde

- *Wie seid ihr mit dem Lernverbot klargekommen?*
- *Habt ihr das geschafft?*
- *Wie habt ihr euch gefühlt?*
- *Was war anders als normal / sonst?*

Lernverträge abschließen

Wie bereits in der vorherigen Sitzung werden am Ende mit den einzelnen Teilnehmern individuelle Lernverträge abgeschlossen.

Hierfür benötigtes Material: Arbeitsblatt 2 „Verhaltensverträge „
(je zwei Verträge pro Teilnehmer)

6. SITZUNG

Ziel: Besprechung, wie es den Teilnehmern mit dem Lernvertrag ging; konkrete Verhaltenstipps zur Überwindung von Aufschiebeverhalten geben; Abschlussrunde mit Feedbackbögen zum Kurs und der Kursleitung

Die Sitzung beginnt mit einer Befindlichkeitsrunde:

Befindlichkeitsrunde:

- *Wie seid ihr mit dem Lernverbot klargekommen?*
- *Habt ihr das geschafft?*
- *Wie habt ihr euch gefühlt?*
- *Was war anders als normal / sonst?*

Psychoedukativer Inhalt

Zum Abschluss erhalten die Teilnehmer noch einige konkrete Tipps zum Umgang mit Prokrastination. Diese Tipps wurden im Verlauf des Workshops bereits mehr oder weniger explizit behandelt, stellen also keinen wirklich neuen Inhalt dar. Ziel ist es nochmals eine Zusammenfassung bzw. einen Überblick darüber zu geben, was ganz konkret getan werden kann.

Hierfür benötigtes Material: Handout 6

Tipps gegen Prokrastination

Die Teilnehmer werden dazu ermutigt auch nach dem Workshop die gelernten Inhalte eigenständig weiterhin umzusetzen. Hierzu werden die wichtigsten in den Sitzungen besprochenen Punkte zusammengefasst.

Der erste Punkt betrifft das realistische Planen. Dabei sind v.a. folgende Aspekte zu beachten: Es sollte freie Zeit eingeplant werden, zum einen sollte das Wochenende oder wenigstens ein Tag freigehalten werden oder es könnte z.B. ein freier Nachmittag der Erholung dienen. Bei der Planung sollten außerdem die täglichen 8 Stunden Schlaf beachtet werden. Nicht zu vergessen ist auch an die notwendige Pufferzeit zu denken, weil unvorhergesehene Dinge auftreten könnten.

Der nächste Punkt bezieht sich auf das genaue Planen. Hier kann man zwei Arten unterscheiden: zum einen den Makroplan, bei dem man längerfristig plant und den Mikroplan, der einzelne Details der Planung in Betracht zieht. Bei dem Makroplan sollte man sich zunächst einmal darüber bewusst werden, welche Aufgaben überhaupt erledigt werden sollen, hierbei sind insbesondere To-Do-Listen behilflich. Dabei sollte darauf Acht genommen werden, dass man sich bereits im Makroplan nicht zu viele Tätigkeiten einplant, da dadurch die Wahrscheinlichkeit steigt im Alltag nicht alles erledigen zu können.

Im nächsten Schritt sollte als Zwischenstufe eine Aufgabe herausgegriffen und sich die notwendige Dauer der Aufgabenerledigung im Voraus überlegt werden. Hiervon ausgehend kann man dann einen Anfangszeitpunkt festsetzen, um pünktlich mit der Aufgabe zu beginnen und dadurch rechtzeitig aufzuhören. Zuletzt benutzt man den Mikroplan, um die konkrete, sehr detaillierte Planung zu machen. Fragen wie Was? Wie? Wo? Wann? und Wie Lange? können einem dabei sehr helfen, doch auch hier gilt, so realistisch wie möglich zu planen.

Einen weiteren Punkt bilden kurzfristige Belohnungen. Ein Diplom am Ende des Studiums ist z.B. keine ausreichende Motivation für den Alltag, wenn man lernen muss. Kurzfristige Belohnungen, wie z.B. ins Kino gehen oder auf eine Party, können die Motivation aufrechterhalten. V. a. tägliche positive Erlebnisse sind notwendig, um möglichen auftretenden depressiven Symptomen entgegenzutreten.

Die Teilnehmer werden daran erinnert aktiv zu lernen, d.h. lieber effektiver als länger

zu lernen. Hierbei sind Lernfenster sehr nützlich, innerhalb derer effektiv gelernt werden kann. Wenn man sich den ganzen Tag für das Lernen freihält, kann man sich erst recht nicht motivieren, weil man zum einen keine 8 Stunden oder länger lernen möchte und zum anderen glaubt, dass man im Laufe des Tages jederzeit mit der Aufgabe beginnen könnte.

Einen sehr wichtigen Aspekt bildet der Perfektionismus. Es ist notwendig diesen unter Kontrolle zu bringen. Dies geschieht mittels Gedanken, in denen Fehler erlaubt sind, wie z.B. „Ich werde versuchen die Sachen so gut wie möglich zu machen“.

Da Prokrastination zur Gewohnheit geworden ist, müssen stattdessen alternative Gewohnheiten etabliert werden und an die Stelle von Prokrastination treten. Natürlich ist es, wie bei allen Gewohnheiten, nicht ausgeschlossen, dass Rückfälle in alte Verhaltensmuster auftreten können.

Wenn dies passieren sollte und nichts mehr zu funktionieren scheint, dann sollte man einen Tag freinehmen, sich bewusst ausruhen, von schlechtem Gewissen befreien und wieder von Vorne mit der Planung anfangen.

Abschlussrunde

Danach folgt eine Abschlussrunde mit folgenden Inhalten:

Abschlussrunde

- *Wie hat euch der Workshop gefallen?*
- *Hat sich im Laufe der Zeit etwas verändert?*
- *Konntet ihr etwas für euch mitnehmen?*

Die Teilnehmer werden darüber informiert, dass sie Muster für Tagebücher und Verträge per Email erhalten, um diese eigenständig zur eigenen Tagesstrukturierung einsetzen zu können. Den Teilnehmern wird angeboten die Emailadressen der anderen Teilnehmer per Email zu erhalten, damit sie einen „Stammtisch“ gründen können.

**MANUAL
PROKRASTINATION**

WORKSHOP B

Inhaltsverzeichnis

Sitzung 1.....

- ❖ Formales: Teilnehmerliste, Termine abklären, Skripte austeilen, Tagebücher einsammeln
- ❖ Vorstellung des Projekts Prokrastination und des Leiters
- ❖ Vorstellungsrunde der Teilnehmer: 5 Dinge über euch
- ❖ Inhaltlich: Definition des Prokrastinationskonzepts, Verhaltensprozess, Prokrastinatoren-Typen, Teufelkreis, Konsequenzen, Paradoxe Intervention einleiten, Lernverbot
- ❖ Fragebogen zum Lernverhalten
- ❖ Hausaufgabe

Sitzung 2.....

- ❖ Befindlichkeitsrunde
- ❖ Spiel: Magic-Box
- ❖ Inhaltlich: Die Planung
- ❖ Verträge vorstellen und abschließen
- ❖ Hausaufgabe: Irrationale Gedanken

Sitzung 3.....

- ❖ Befindlichkeitsrunde
- ❖ Inhaltlich: Gefühle und Gedanken, Wahrnehmung: Problem oder Herausforderung, Kontrollüberzeugung, Irrationale Gedanken I
- ❖ Verträge abschließen
- ❖ Hausaufgabe: Kosten und Nutzen

Sitzung 4.....

- ❖ Befindlichkeitsrunde
- ❖ Inhaltlich: Realistische Ziele, Schlaf, Irrationale Gedanken II
- ❖ Verträge abschließen

Sitzung 5.....

- ❖ Befindlichkeitsrunde
- ❖ Inhaltlich: Problemlösung, Entscheidungsfindung, Lernen Nein zu sagen
- ❖ Verträge abschließen

Sitzung 6.....

- ❖ Befindlichkeitsrunde
- ❖ Inhaltlich: Lerntechniken, Sich nicht ablenken lassen
- ❖ Feedback und Abschlussrunde

1. SITZUNG

Ziel: Vorstellung des Projekts und der beteiligten Personen; Erläuterung und Erklärung des Konzepts Prokrastination und ihrer Konsequenzen, des Verhaltensprozesses und des Teufelkreises, der Prokrastinatoren-Typen sowie die Vorstellung und Umsetzung der „Paradoxen Intervention“.

Formalitäten

Zu Beginn des Workshops wird eine Anwesenheitsliste ausgeteilt. Daran anschließend werden die Termine der folgenden fünf Workshopsitzungen besprochen. Die Dauer der einzelnen Sitzungen beträgt jeweils 90min. Dann werden die Skripte ausgeteilt und die von den Teilnehmern ausgefüllten Tagebücher (Ausgabe im Erstinterview) eingesammelt.

Vorstellungsrunde

Für die Vorstellung werden die Teilnehmer gebeten sich fünf Aspekte zu ihrer Person zu überlegen und diese dann den anderen mitzuteilen. Der Kursleiter beginnt mit der Vorstellungsrunde.

Beispiel: „Mein Name ist Anna Müller, ich komme aus Tübingen, bin 25 Jahre alt, studiere BWL und liebe Frankreich.“

Psychoedukativer Inhalt

Im Folgenden werden den Teilnehmern das Konzept der Prokrastination und die Verhaltensprozesse, die dem zugrunde liegen, erläutert. Des Weiteren folgen die Beschreibung der Prokrastinatoren-Typen, die Konsequenzen der Prokrastination und der Teufelskreis, in dem sich Prokrastinatoren befinden. Anschließend wird die „paradoxe Intervention“ eingeführt und mittels eines zweitägigen Lernverbots umgesetzt.

Hierfür benötigtes Material: [Arbeitsblatt 1, ...](#)

Definition des Prokrastinationskonzepts

Prokrastination hat sehr viele Synonyme, z.B. *Aufschieben*, *Procrastination*, *Prokrastination*, *Aufschiebeverhalten*, *Handlungsaufschub*, *Aufschieberitis*. Da das Konzept in Deutschland noch nicht sehr weit verbreitet ist, nutzt jeder einen anderen Begriff hierfür. In England und den USA ist das Prokrastinationskonzept um einiges bekannter.

Das Wort Prokrastination (auf Englisch: procrastination) kommt aus dem Lateinischen procrastinare und bedeutet: von Gestern aufschieben. Ursprünglich war das Verb „procrastinare“ nicht negativ, sondern positiv belegt. So wurden im Römischen Reich während des Krieges wichtige Schlachten auf den nächsten Tag verschoben, um eine Nacht darüber zu schlafen und die gewählte Strategie und Taktik noch einmal zu überdenken.

Die Maxime unserer heutigen Gesellschaft lautet „höher, schneller und weiter“ zu sein. Hohe Produktivität, effizientes Arbeiten, Leistungsbereitschaft sowie Fleiß stehen im Mittelpunkt. Es ist insbesondere im Betrieb von Bedeutung, aber noch wichtiger im Studium, wo man die Fähigkeiten erlernen kann effektiver und produktiver zu sein. Fleiß ist in diesem Kontext ein Synonym für Anpassungsfähigkeit.

Das Aufschiebeverhalten ist der verspätete Anfang oder das verspätete Beenden einer wichtigen Aufgabe mit Absicht (McCown und Roberts, 1994). Dadurch wird gleichzeitig definiert, was Prokrastination nicht ist, also das Verschieben von unwichtigen Aufgaben oder das Verschieben ohne Absicht, z.B. wenn man etwas vergisst.

Man könnte auch davon sprechen, dass es ein unnötiges Verschieben wichtiger Tätigkeiten (auf einen späteren Zeitpunkt) zugunsten unwichtiger Alternativtätigkeiten ist. Das Sortieren des ganzen CD Regals nach Interpreten und Datum wäre beispielsweise eine unwichtige Tätigkeit, die aber mehr Spaß bringt als das Schreiben einer Hausarbeit. Die Wichtigkeit einer Tätigkeit bemisst sich daran, wie negativ die Folgen sind, wenn man die Tätigkeit nicht erledigt bzw. wie gravierend die verpassten Chancen wären.

Um die Alternativtätigkeiten besser differenzieren zu können, werden an dieser Stelle die Teilnehmer danach gefragt, was ihre Hauptalternativtätigkeiten sind. Häufig werden beispielsweise folgende Tätigkeit aufgezählt: Freunde treffen, Computer spielen, Internet, schlafen, putzen etc.

Um die Aspekte der Wichtigkeit bei Tätigkeiten aus der Prokrastinationsdefinition noch stärker zu vertiefen, wird das ABC-Tätigkeiten Modell herangezogen.

ABC-Tätigkeiten-Modell

	Tätigkeiten	Beispiele
Dringlich & Wichtig	<i>A-Tätigkeiten</i>	Kurz vor Prüfungstermin auf eine Prüfung lernen.
Nicht dringlich & Wichtig	<i>B-Tätigkeiten</i>	Eine Hausarbeit schreiben, deren Abgabetermin in einem Monat ist.
Nicht dringlich & Unwichtig	<i>C-Tätigkeiten</i>	Einen alten Freund treffen.

A-Tätigkeiten sind sowohl wichtig als auch dringlich. Es sind Aufgaben, die dringend erledigt werden müssen, weil äußerer Druck besteht, der einen dazu verleitet, diese Tätigkeit auch auszuführen.

B-Tätigkeiten sind wichtig, aber noch nicht dringlich. Es sind Aufgaben die zwar unbedingt erledigt werden müssen, für deren Ausführung aber noch Zeit besteht.

C-Tätigkeiten sind unwichtig und weniger dringlich. Es handelt sich häufig um angenehme Tätigkeiten, wie z.B. Freunde treffen. Deshalb ist das Erledigen dieser Tätigkeiten eher unproblematisch. Sie werden häufig als Ersatztätigkeiten für B-Tätigkeiten benutzt.

An diesem Modell lässt sich gut erklären, wie es dazu kommt, dass man irgendwann viele dringende und wichtige Aufgaben, also A-Tätigkeiten zu erledigen hat, die man gar nicht alle auf einmal ausführen kann. B-Tätigkeiten werden mit der Zeit zu A-Tätigkeiten, wenn man sie lange genug aufschiebt, so dass man dann eine To-Do-Liste voller A-Tätigkeiten hat.

Zur Erläuterung dieses Sachverhalts wird den Teilnehmern exemplarisch eine Liste mit verschiedenen Aktivitäten am Flip Chart präsentiert. Gemeinsam sollen diese nun nach A-, B- oder C-Tätigkeiten klassifiziert werden. Anschließend wird besprochen, was nach einer Weile mit diesen Tätigkeiten passiert, wenn sie nicht erledigt werden.

Tätigkeiten	Klassifikation	Veränderung mit der Zeit
• Einkaufen	B	→ A
• Lernen	B	→ A
• Steuererklärung	B	→ A
• Arbeiten	A	
• Freunde treffen	C	
• CD Kaufen	C	

Damit B-Tätigkeiten nicht zu A-Tätigkeiten werden, ist es wichtig sie rechtzeitig zu erledigen. Unsere Empfehlung an die Teilnehmer ist demnach: Jeden Tag zu den notwendigen A-Tätigkeiten auch bewusst B- und C-Tätigkeiten einzuplanen, falls die Zeit bleibt und die restlichen Aufgaben, für die an dem Tag keine Zeit bleibt, aktiv aufzuschieben.

Beispiel: Nach der Arbeit (A-Tätigkeit) einkaufen gehen (B-Tätigkeit) und Papiere für die Steuererklärung zusammen suchen (B-Tätigkeit) und als Abschluss des Tages auch etwas Angenehmes machen, wie z.B. sich mit Freunden treffen (C-Tätigkeit).

Wer prokrastiniert, scheint es ändern zu wollen (= Motivation), hat aber nicht die Organisationsfähigkeit (= Schwierigkeiten mit der Selbststeuerung) und den Willen (= Volition) dazu. Es existiert eine weit verbreitete Annahme, dass Prokrastinatoren faul seien. In Wirklichkeit planen sie zu viel und unrealistisch ein, so dass die Bewältigung der Aufgaben unmöglich wird.

Wir appellieren an die Motivation der Teilnehmer etwas ändern zu wollen und gehen davon aus, dass sie es tun möchten, da sie sonst nicht in diesen Kurs gekommen wären. Wir teilen den Teilnehmern mit, dass es nicht einfach sein wird, dennoch ist Prokrastination veränderbar, weil sie eine Verhaltensstörung und keine Persönlichkeitseigenschaft ist.

Verhaltensprozess

Relevant für den Verhaltensprozess sind Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Ganz allgemein gilt, dass sich Verhalten, Gedanken und Gefühle immer gegenseitig beeinflussen. Keine dieser drei Komponenten steht für sich alleine, sondern sie bedingen sich gegenseitig, es gibt also Wechselwirkungen.

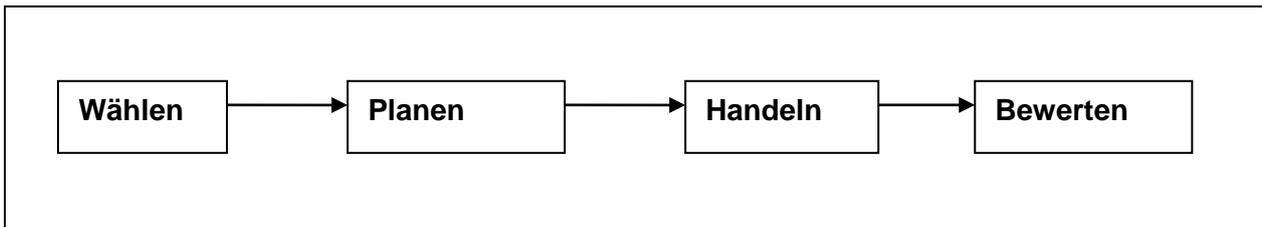
Innerhalb dieses Verhaltensprozesses werden verschiedene Phasen unterschieden, in denen jeweils unterschiedliche Verhaltensweisen, Gedanken und Gefühle auftreten, die in jeder Phase zu verschiedenen Problemen führen können.

An welchen Stellen kann Prokrastination auftreten?

Betroffen sind häufig sowohl der Beginn einer Aufgabe als auch die Weiterarbeit daran. Das Aufschiebeverhalten kann in jeder Phase des Verhaltensprozesses auftreten.

Vier Phasen des Verhaltensprozesses

(angelehnt an das Rubikonmodell von Heckhausen, 1987)



Im Folgenden wird jede Phase mit ihren spezifischen Charakteristika einzeln erläutert.

1. Entscheidungsphase

In der Entscheidungsphase wählt die Person aus mehreren Wünschen diejenigen heraus, die sie verfolgen möchte. Allerdings sind sowohl die Zeit als auch die Ressourcen begrenzt, weshalb man sich für bestimmte Wünsche entscheiden muss. Diese Phase ist hauptsächlich kognitiv und emotional.

Beispiel: Eine Person mit weit reichenden Interessen möchte in ihrer freien Zeit einen Spanischkurs belegen, dem Fußballverein beitreten, ehrenamtliches Engagement zeigen, Freunde treffen, Ausflüge mit der Familie machen usw. Da sie jedoch nicht die Zeit hat, allen Aktivitäten nachkommen zu können, muss sie abwägen und sich für einige Alternativen entscheiden.

Probleme, die in der Entscheidungsphase auftreten können:

- Aus Angst vor einer Fehlentscheidung, benötigt man für die Entscheidung übertrieben viele Informationen, um die Konsequenzen möglichst genau einschätzen zu können und somit das Risiko zu minimieren.
- Entscheidet man sich rational, d.h. vom Kopf her für eine Alternative, die jedoch dem eigenen Gefühl bzw. der Entscheidung vom Bauch her widerspricht, entsteht ein Konflikt.
- Durch eine Entscheidung kann ein Verlustgefühl entstehen, was damit

zusammenhängt, dass man immer weitere Möglichkeiten, die man nicht ausgewählt hat, verliert.

Aufschieben stellt in diesem Zusammenhang eine Lösung dar, um diese Entscheidungen nicht treffen zu müssen. Die Wahrscheinlichkeit ist sehr hoch, dass sich die Entscheidung dann entweder von selbst erledigt oder andere für uns entscheiden. Dadurch werden wir die Verantwortung für unsere Entscheidung los.

Manchmal wird die Entscheidungsphase nicht abgeschlossen, obwohl die nachfolgenden Phasen bereits begonnen werden. Irgendwann kommt es dann zu einer Blockierung, die einen daran hindert weiterzumachen, ohne die Entscheidung nachgeholt zu haben. Je nach Aufgabe kann das Auftreten der Blockierung variieren.

Beispiel: Eine junge Frau schreibt einen Liebesbrief, wird diesen jedoch niemals abschicken. Die Planungsphase (was will ich schreiben, welches Papier...) ist abgeschlossen, die Handlungsphase (Brief ist geschrieben, wurde korrigiert, die Briefmarke ist aufgeklebt, die Adresse drauf geschrieben...) wird angefangen, aber dann kurz vor Ende genau an dem Punkt unterbrochen, an dem die nicht getroffene Entscheidung relevant werden würde, da nach dem Abschicken die Folgen nicht mehr zu vermeiden wären.

2. Planungsphase

Nach der Entscheidung tritt die Person in die Phase des Planens ein. Nun geht es in erster Linie nicht mehr darum, was die Person erreichen möchte, sondern vielmehr darum, wie sie es erreichen möchte. Es geht also um die Umsetzung oder Realisierung der Zielintention (Zielabsicht). In der Planungsphase bereitet sich die Person auf das Handeln vor. Sie kann dies z.B. dadurch tun, indem sie spezifiziert unter welchen Umständen und wie genau sie handeln will. Diese Phase ist hauptsächlich kognitiv, das Verhalten spielt eine eher untergeordnete Rolle.

Probleme, die in der Planungsphase auftreten können:

- Diese Phase kann von der planenden Person als sehr angenehm empfunden werden, da hier alles kontrollierbar erscheint, es keine Grenzen gibt und Hindernisse unterschätzt werden. Ist dies der Fall, besteht die Gefahr, dass man in dieser Phase „stecken bleibt“, d.h. man plant und plant und plant sehr

erfolgreich, setzt es dann aber nicht um.

- Ein weiteres Problem stellt eine zu detaillierte Planung dar, die zu weit in die Zukunft reicht, weshalb die Pläne dann oft kaum noch realisiert werden können. Es besteht dabei die Gefahr, dass man nicht vor der Vollendung des perfekten Plans beginnen kann und dass die Pläne zu unflexibel werden und nicht bedacht wird, dass in der Realität oft unerwartete Ereignisse uns dazu zwingen unsere Pläne zu ändern.
- Wenn man von Anfang an davon ausgeht, dass die möglichen Hindernisse bei der Umsetzung zu groß sein werden um sie zu überwinden, fangen wir gar nicht erst an zu handeln. Manchmal sind die Erfolgchancen zwar gering, wenn das Ziel jedoch wichtig genug ist und die möglichen negativen Folgen nicht zu schwerwiegend sind, lohnt sich ein Versuch.

Beispiel: Ein schüchterner junger Mann sieht eine Frau, die ihm gefällt und die er gerne ins Kino einladen würde, aber er denkt: „nie im Leben wird sie ja sagen, sie wird mich verspotten...“. Die negativen Folgen werden hier überschätzt, wahrscheinlicher ist, dass sie einfach nur ja oder nein sagt.

Das Arabische Märchen der Milchmädchenrechnung:

Es war einmal ein kleines Mädchen, das mit ihrer Milchkanne ins Dorf ging, um dort ihre Milch zu verkaufen. Wie sie da so alleine lief auf ihrem weiten Weg bis ins Dorf fing sie an zu überlegen und zu planen: „Jetzt gehe ich ins Dorf und verkaufe meine Milch. Von dem Geld, das ich für die Milch bekomme, kaufe ich ein Kücken. Wenn das Kücken groß ist, legt es Eier. Diese Eier kann ich dann verkaufen und von dem Geld, das ich für die Eier bekomme, kaufe ich einen Hahn. Wenn ich dann einen Hahn und eine Henne habe, dann legt die Henne viele Eier, die ich dann alle verkaufen kann. Und wenn ich viele Eier verkaufen kann, bekomme ich viel Geld, von dem ich mir dann eine Kuh kaufen kann. Und wenn ich erst mal eine Kuh habe, dann werde ich reich wegen all der Milch, die ich verkaufen kann. Und wenn ich erst reich bin, finde ich einen tollen Mann, der mich heiratet. Und dann kaufen wir gemeinsam noch mehr Kühe und dann ... “. In diesem Augenblick stolpert das kleine Mädchen und verschüttet die ganze Milch, die sie im Dorf verkaufen wollte. Bitterlich bricht sie zusammen und weint, denn ohne Milch kein Huhn, keine Kuh, kein Mann! Entsetzt denkt sie: “Ich habe alles verloren”.

Diese kleine Geschichte soll verdeutlichen, wie es enden kann wenn man zu weit in die Zukunft und zu unrealistisch plant. Die Moral von der Geschichte ist also, dass idealisierte Pläne oft wenig mit Realität zu tun haben, da es hier kleine und größere Hindernisse gibt, die wir in unseren Plänen nicht berücksichtigen. Unsere Pläne müssen flexibel sein, um sie an die Wirklichkeit anzupassen.

3. Handlungsphase

In der Handlungsphase geht es nun darum, das eigene Handeln ausdauernd auf das Ziel auszurichten und sich nicht ablenken zu lassen. Das Handeln muss bei Schwierigkeiten flexibel an die Umstände und den Handlungsverlauf angepasst werden. Zum Beispiel neigen Menschen in bestimmten Fällen dazu bei Misserfolg die Anstrengung zu erhöhen. Diese Phase beinhaltet hauptsächlich Verhalten, also aktives Tun der handelnden Person, wird jedoch von Kognitionen und Emotionen gesteuert. Es geht um die praktische Umsetzung der Intentionen.

In dieser Phase treten gewöhnlich die meisten Probleme auf, insbesondere am Anfang. Die Handlungsphase bedeutet, dass man aus der Phantasiewelt des perfekten Plans ins kalte Wasser springen muss und alles realisieren soll, was man geplant hat. Normalerweise ist die Realität nicht so angenehm wie die Planungsphantasie. Die tatsächliche Umsetzung des Plans ist von allen Phasen der langweiligste und anstrengendste Teil. Wir merken vielleicht, dass wir uns oder die Zeit überschätzt haben und dass der Plan so, wie wir ihn uns ausgemahlt haben, nicht klappen kann. Diese Erkenntnis führt zu Frustration.

Probleme , die in der Handlungsphase auftreten können:

- Ein sehr großes Problem vieler Prokrastinatoren ist es mit der Handlung tatsächlich anzufangen, d.h. mit der Umsetzung der Pläne zu beginnen.
- Eine andere Schwierigkeit besteht darin, dass man sich häufig bei der Umsetzung leicht ablenken lässt. Dies geschieht meistens, wenn man sich keine Pausen erlaubt. Dann nimmt sich der Körper irgendwann, was er braucht, nämlich eine Auszeit und wir werden anfällig für Ablenkungen. Schnell abgelenkt sind nicht nur Menschen, die sich keine Auszeit gönnen, sondern auch frustationsempfindliche Personen.
- Eine weitere Schwierigkeit stellt das Beenden von Aufgaben dar, entweder

aus Angst vor einer negativen Bewertung oder aus Unsicherheit darüber, wie der nächste Schritt aussieht.

- Ein weiteres Problem kann die unflexible Durchführung sein. Damit ist gemeint, dass man sich selbst bestimmte Regeln auferlegt, die die Umsetzung gefährden. Ein Beispiel hierfür wäre, dass man nur in einem sauberen und aufgeräumten Zimmer lernen kann und deshalb zuerst putzen muss oder dass man nur lernen kann, wenn man davor etwas Anständiges gegessen hat und deshalb erstmal kochen muss, um überhaupt anfangen zu können.
- Das andere Extrem wäre gar nicht mehr darauf zu achten, was und wann man isst, getreu dem Motto: „Auch wenn ich die ganze Woche nur Müsli esse, kann ich immer lernen“. Dies geht natürlich nur so lange bis der Körper streikt.

4. Bewertungsphase

Mit der Zielerreichung bzw. Nichterreichung tritt die Person in die Phase des Bewertens ein. Es wird nun beurteilt, ob man erfolgreich oder nicht erfolgreich war und worauf dieser Erfolg oder Misserfolg zurückzuführen ist. Dieses Urteil kann von uns selbst oder von anderen kommen. Die Bewertungsphase ist hauptsächlich eine kognitive und emotionale Reaktion auf das Ergebnis.

Menschen sehen Bewertungen eher als etwas Negatives an, da man stets Angst vor einer negativen Beurteilung hat. Das gilt sowohl für innere Bewertungen (von uns selbst) als auch für äußere (von anderen).

Problem, das in der Bewertungsphase auftreten kann:

- Die Wirkungsrichtung kann in dem Verhaltensprozess auch rückwärts insofern gehen, dass wir aus Angst vor einer Bewertung die anderen Phasen blockieren, also nicht entscheiden, planen und handeln.

Prokrastinatoren-Typen

1. Typ: Vermeidungsprokrastinatoren:

Der Vermeidungsprokrastinator drückt sich nicht nur vor Unangenehmen, sondern auch vor allen Aufgaben, bei denen er sich nicht sicher ist, ob er es schafft seinen eigenen Ansprüchen und den Anforderungen der Aufgabe zu genügen. Mit dem

verspäteten Arbeitsbeginn spannt er sich ein Sicherheitsnetz für alle Fälle. Er möchte erreichen, dass die Illusion es habe ihm an Anstrengung anstatt von Fähigkeiten gemangelt, aufrechterhalten bleibt. Der Vermeidungsprokrastinator schiebt aus Angst, es nicht zu schaffen oder nicht perfekt zu sein, unbewusst alle Aufgaben auf. So kann er schlechte Leistungen mit mangelnder Zeit und Anstrengung erklären, im Sinne von: „Ich hätte das gekonnt, hatte aber keine Zeit dafür bzw. keine Lust“.

Oft steht diese Art der Prokrastination im Zusammenhang mit Schuldgefühlen, die das Verhalten noch verstärken. Schuldgefühle führen dazu, dass man sich die Erledigung der Aufgabe nicht zutraut, man fühlt sich eher blockiert als motiviert. Durch das Aufschieben vermeidet der Vermeidungsprokrastinator die Gefühle der Schuld, Unsicherheit bzw. die Angst vor der eigenen und fremden Bewertung und kann sich somit wenigstens kurzfristig davon befreien. Mit der Zeit weitet sich die Prokrastination auch auf andere Lebensbereiche aus und auch auf Situationen, die eigentlich ursprünglich nicht problematisch waren.

2. Typ: Erregungsprokrastinatoren:

Der Erregungsprokrastinator 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 darauf, dass er zwei Wochen früher keinen sinnvollen Gedanken hätte fassen können. Allerdings wird im akademischen Bereich ein bestimmtes Leistungsniveau gefordert, das zeitaufwändig ist. Um dieses erwartete Niveau erreichen zu können, sollten wir uns Zeit dafür lassen. Stattdessen glauben Erregungsprokrastinatoren daran, dass man nur dann erfolgreich arbeiten kann, wenn man unter Zeitdruck steht und deshalb durch Adrenalin ein Hochgefühl ausgelöst werden kann (Ferrari, 1995).

Erregungsprokrastinatoren glauben also von sich nur in der letzten Sekunde leistungsfähig und kreativ sein zu können. Unter enormen Zeitdruck zu arbeiten und es trotzdem zu schaffen, also in gewisser Weise das Unmögliche möglich zu machen, führt zu einem Hochgefühl, welches dann wiederum dazu führt, dass der Erregungsprokrastinator auch in Zukunft nach Deadlines und Druck für die Aufgabenbewältigung sucht. Bleibt das Aufschieben stets ohne negative Konsequenzen, bleiben also z.B. schlechte Noten, trotz wiederholtem Kurz-vor-

knapp-Lernen aus, wird dieses Verhalten positiv verstärkt, zieht also positive Konsequenzen nach sich und wird so aufrechterhalten. Selbst wenn das Ergebnis nur durchschnittlich ist, entsteht ein Hochgefühl. Beispielsweise besteht man eine Klausur, auf die man nur einen Tag gelernt hat, mit einer 3, für die andere einen Monat gelernt haben und eine 2 bekommen.

Ganz allgemein gilt, dass Menschen niemals wiederholt ein bestimmtes Verhalten zeigen würden, wenn es nicht auch etwas Positives hätte.

Häufig haben sich die Betroffenen das Prokrastinationsverhalten bereits während der Schulzeit angewöhnt und hatten bislang mit dieser Methode Erfolg. Problematisch wird es jedoch im akademischen Bereich, da ein Studium ein gewisses Maß an Leistung und Zeit erfordert und diese Taktik hier oft nicht mehr zum Erfolg führt. Eine Empfehlung für Erregungsprokrastinatoren, die ihr Verhalten nur ungern aufgeben wollen, ist deshalb sich für den letzten Tag vor der Deadline noch einen großen Teil, insbesondere einen kreativen Teil der Arbeit, einzuplanen, z.B. die Hauptkorrektur, aber eben nicht alles.

Die Interaktion zwischen Vermeidungs- und Erregungsprokrastination

Mischtypen: bei dieser Einteilung handelt es sich lediglich um eine Grobeinteilung. Abhängig von der jeweiligen Situation und der Person kommen häufig auch Mischtypen vor. Bei einer Person treten meistens in verschiedenen Bereichen verschiedene Arten der Prokrastination auf, man ist also selten nur aktiv oder nur passiv.

Beispiel: Eine Person schiebt Referate aktiv auf, unangenehme Telefonanrufe passiv.

Wenn Erregungsprokrastinatoren mit ihrer Taktik wiederholt nicht erfolgreich sind, sind sie trotzdem nicht in der Lage ihr Verhalten anzupassen, da sie es nicht mehr gewohnt sind sich anders zu verhalten. Dadurch werden sie frustriert, der wiederholte Misserfolg mit ihrer Taktik wirkt sich negativ auf ihr Selbstwertgefühl aus und sie schieben auf, um diese unangenehme Selbstbewertung zu vermeiden.

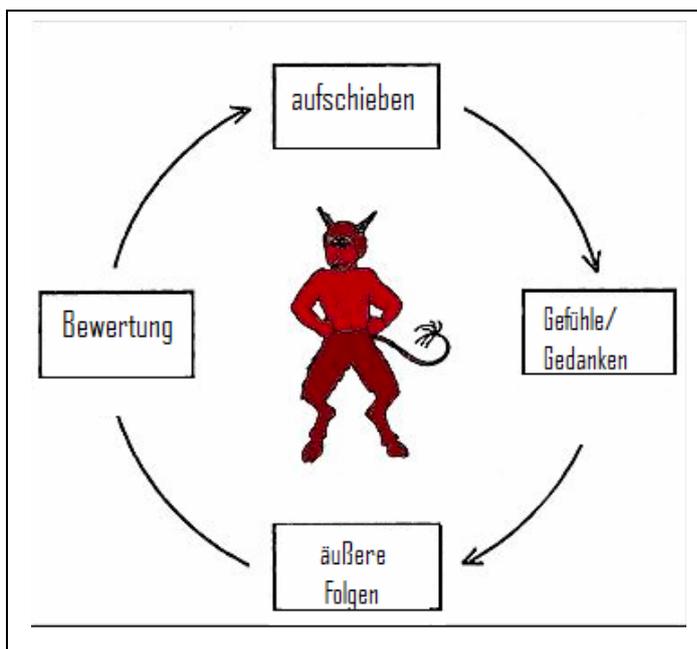
Wenn Vermeidungsprokrastinatoren wiederholt unter Druck geraten etwas noch kurz vor einer Deadline erledigen müssen und damit positive Erfahrungen machen, können sie in bestimmten Bereichen zu aktiven Prokrastinatoren werden.

Teufelskreis

Aufschiebeverhalten ist eine Verhaltensgewohnheit. Verhaltensweisen werden zu Gewohnheiten, indem sie wiederholt ausgeführt werden, weil sie in irgendeiner Weise etwas Positives mit sich bringen. Allerdings ist es im Nachhinein manchmal schwierig herauszufinden, welche Aspekte der Prokrastination die positiven sind bzw. einmal waren, die so das Verhalten verstärken.

Am Anfang zeigen sich in der Regel noch keine negativen Konsequenzen des Aufschiebeverhaltens, man lernt beispielsweise wenig, strengt sich nicht besonders an und bekommt trotzdem gute Noten.

Irgendwann jedoch zieht das Aufschiebeverhalten negative Konsequenzen nach sich und das Verhalten wird zum Problem. Dann ist eine Verhaltensänderung (nicht mehr aufzuschieben) jedoch relativ schwierig umzusetzen, da die Betroffenen inzwischen nicht über alternative Verhaltensweisen verfügen.



Allgemein gilt: das Aufschiebeverhalten führt einerseits zu bestimmten Gedanken und Gefühlen und andererseits wie jedes Verhalten zu bestimmten äußeren Folgen. Daraufhin folgt eine Bewertung der eigenen Person, die positiv oder negativ ausfallen kann.

Der Teufelskreis von Vermeidungsprokrastinatoren:

Bei Vermeidungsprokrastinatoren führt das Aufschiebeverhalten kurzfristig zu positiven Gefühlen und Gedanken, da die Angst vor der Aufgabe vermieden wird. Langfristig gesehen zieht die Prokrastination allerdings negative äußere Folgen nach sich (z.B. Misserfolge). Weshalb es wiederum zu einer negativen Bewertung der eigenen Leistungen und Fähigkeiten kommt. Die negative Bewertung kann jedoch die Aufschiebetendenz umso mehr verstärken, weil die Person sich die Erledigung der Aufgabe nicht mehr zutraut. Die Person bekommt dadurch nicht die Möglichkeit zu beweisen, ob sie in der Lage ist Erfolg zu haben.

Beispiel: Ein Student schiebt das Lernen für eine wichtige Prüfung auf. Die darauf folgenden kurzfristigen Gedanken und Gefühle sind positiv, da er jetzt Zeit hat mit seinen Freunden etwas trinken zu gehen und die Befürchtungen an die Prüfung wegschieben kann und glaubt noch morgen damit anfangen zu können. Die äußeren Folgen dieses Nicht-Lernens sind dann, dass der Student eine schlechte Note in seiner Prüfung erhält bzw. durchfällt und die Prüfung wiederholen muss. Die anschließende Bewertung der eigenen Person fällt negativ aus, der Student traut sich nichts mehr zu, hat Angst vor der Wiederholungsprüfung und schiebt das Lernen wiederum auf.

Wiederholt sich diese Situation werden die positiven kurzfristigen Folgen von negativen, wie z.B. Schuldgefühlen, schlechtem Gewissen, überdeckt. Ob das schlechte Gewissen auftritt oder nicht, hängt zum einen von der eigenen Bewertung ab und zum anderen von dem Glauben es nächstes Mal anders zu machen. Wenn man sich selbst positiv bewertet, dann tritt auch kein schlechtes Gewissen im Gegensatz dazu auf, wenn man sich selbst negativ bewertet.

Es könnte z.B. jemand mehrmals versucht haben mit dem Schreiben einer Hausarbeit anzufangen, hat sie allerdings erst in den letzten beiden Tagen unter Zeitdruck geschrieben und eine Eins dafür erhalten. Er könnte diese Note im Vergleich zu seinem Zeit- und Kraftaufwand für nicht angemessen finden und glauben, dass es möglicherweise Glück war. Er nimmt sich gleichzeitig aber auch vor es nächstes Mal anders zu machen und früher mit der Hausarbeit zu beginnen, dann wird er kaum schlechtes Gewissen und Schuldgefühle verspüren und ist in der Lage

bei der nächsten Aufgabe die kurzfristigen positiven Gefühle zu erleben. Wenn aber bei einer Person Schuldgefühle auftreten, weil sie zu wenig für ihre Hausarbeit geleistet hat und nicht daran glaubt es beim nächsten Mal problemlos anders zu gestalten, kann es dazu führen, dass sie beim nächsten Mal sich nicht erlauben wird die positiven Gefühle zu haben und leidet dadurch noch mehr unter negativen Gefühlen. Sie nutzt die Zeit, in der sie die vorgenommene Aufgabe erledigen wollte nicht für etwas Angenehmes, sondern eher für das Grübeln darüber.

Der Teufelskreis von Erregungsprokrastinatoren:

Bei Erregungsprokrastinatoren führt das Aufschieben kurzfristig auch zu positiven Gefühlen und Gedanken. Dies geschieht auch langfristig, solange es ihnen gelingt trotz starkem Zeitdruck die Aufgabe subjektiv noch mit Erfolg zu meistern, in diesem Falle zieht es positive Gefühle und Gedanken (z.B. Stolz, Adrenalin) nach sich.

Wenn die Zeit doch nicht ausreicht oder andere äußere Einflüsse das erfolgreiche Erledigen der Aufgabe nicht mehr ermöglichen, dann erleben diese Personen negativen Stress und Überforderung.

Die Folgen ziehen eine negative Bewertung und Zweifel an den eigenen Fähigkeiten nach sich, dennoch gelingt es ihnen recht schnell ihre Bewertung in eine positive umzuwandeln, indem sie sich vornehmen ihr Verhalten etwas zu ändern oder betrachten es weiterhin als Spiel und riskieren den möglichen Misserfolg erneut, weil sie es niemals gelernt haben dauerhaft und kontinuierlich auf ein Ziel hinzuarbeiten, sondern ihre Aufgaben immer unter großem Druck und starken Adrenalinschüben zu bewältigen.

Beispiel: Ein Student lernt zwei Tage für eine Prüfung, besteht sie mit der Note 2 und ist stolz auf sich selbst und seine Leistung. Erregungsprokrastinatoren fühlen sich erst dann schlecht und wollen etwas ändern, wenn sie die Prüfungen nicht mehr bestehen. Sie wollen zwar die Folgen ändern, aber nicht ihr Verhalten, weil es ihnen Spaß macht.

Die Lösung: Teufelskreise durchbrechen

Da die Folgen von außen kommen, können sie nicht geändert werden. Veränderbar hingegen sind die Bewertung der eigenen Person sowie die Wichtigkeit der positiven kurzfristigen Folgen. Die Prokrastination kann auch verwendet werden, um sich nicht mit seiner negativen Bewertung auseinander zu setzen und seine Schuldgefühle, viele Dinge nicht rechtzeitig zu erledigen, nicht hochkommen zu lassen. Das Aufschiebeverhalten kann dazu dienen sich davon abzulenken und nicht mehr darüber nachzudenken. Deshalb ist es sehr wichtig die Folgen zu akzeptieren und sein Verhalten nicht mehr zu bereuen. Nur wenn man von Schuld- sowie weiteren negativen Gefühlen befreit ist, bekommt man die Stärke sein Verhalten zu ändern. Sich von negativen Gefühlen zu befreien ist der erste Schritt und wenn dieser erfolgt ist, kommt man zum nächsten.

Man kann nicht nur die eigene Bewertung ändern, sondern die Unabhängigkeit der positiven kurzfristigen Folgen vom Aufschiebeverhalten erlangen. Wenn man sich angenehme Dinge, wie Pausen und Freizeit, erlaubt, dann ist man nicht mehr auf das Aufschiebeverhalten angewiesen, das einem diese Möglichkeiten geben kann. Hierbei empfiehlt es sich sich aktiv Zeit zu nehmen und seine Freizeit ohne schlechtes Gewissen zu genießen, denn wenn man sich nie eine Pause erlaubt, nimmt sich der Körper eine Auszeit.

Konsequenzen

Die negativen Konsequenzen sind der Grund, weshalb die Teilnehmer diesen Kurs in Anspruch nehmen. Die folgenden Konsequenzen werden nun einzeln mit den Teilnehmern durchgegangen, wobei besprochen werden kann, in wie weit die Teilnehmer sich hier selbst wiedererkennen.

Negative Konsequenzen

- Stress und Hektik bei der Erledigung von Aufgaben
- Schlechtere Leistungen
- Aufschieben geht mit großem Unbehagen einher
- Negatives Selbstbild (bei wiederholtem Misserfolg hält man sich selbst für inkompetent und unfähig die Anforderungen zu erfüllen)
- Negative Auswirkungen auf berufliche Laufbahn (längere Studiendauer,

schlechtere Noten...)

- Unverhältnismäßiger Zeit und Kraftaufwand zur Erledigung von Aufgaben (unproduktives Lernen führt dazu, dass man sehr lange lernen muss)

Es wäre verhältnismäßig einfach das Aufschiebeverhalten zu ändern, wenn es nur diese negativen, aber keine positiven Konsequenzen hätte. Es sind die positiven Konsequenzen, die das problematische Verhalten aufrechterhalten, denn wenn man etwas am Aufschieben ändert, fallen nicht nur die unerwünschten negativen Konsequenzen, sondern auch die positiven weg. Jedoch erkennen viele Prokrastinatoren nicht, dass die Prokrastination auch positive Wirkungen hat, da diese von Schuldgefühlen überlagert sind. Wie bei den negativen werden nun die positiven Konsequenzen einzeln mit den Teilnehmern durchgegangen.

Positive Konsequenzen

- Angstvermeidung
- Adrenalinschub
- Herausforderung (in extrem kurzer Zeit etwas zu erledigen)
- Die Kontrolle über die Situation behalten (nach dem Motto: „Ich entscheide, wann ich meine Hausarbeit schreibe und nicht mein Professor.“)
- Es könnte vorkommen, dass jemand anderes für mich die unangenehme Aufgabe erledigt (z.B. abspülen)

Positive Konsequenzen aufrechterhalten, negative vermeiden; ist das möglich?

Durch aktives, rationales Aufschieben ist das in gewisser Weise möglich. Zieht man bewusst eine Grenze und entscheidet rational, was man heute erledigt und was man auf morgen verlegt, bleiben die positiven Konsequenzen des Aufschiebens teilweise erhalten und die negativen treten nicht ein. Wichtig ist dabei bewusst zu entscheiden was wichtig und unwichtig ist, z.B. kann man ein unbenotetes Referat eher aufschieben, da die negativen Konsequenzen einer schlechten Leistung hier nicht so schlimm sind. Wichtig ist auch, dass man nicht versucht verpasste Chancen nachzuholen, denn das kostet nur unnötige Zeit.

Alternativtätigkeiten

Das Thema Alternativtätigkeiten wurde bereits in der ersten Sitzung angeschnitten.

Diese Themeneinheit wird interaktiv gestaltet, indem man zunächst mit den Teilnehmern erarbeitet, welche Alternativtätigkeiten bei ihnen beliebt sind. Anschließend werden diese mit den unten aufgeführten Studienergebnissen verglichen und diskutiert.

TOP 10 DER KONKURRIERENDE TÄTIGKEITEN

- 1.- Freunde Treffen**
- 2.- Ausgiebig frühstücken**
- 3.- Positive Pläne schmieden**
- 4.- Schlafen**
- 5.- Kaffee trinken**
- 6.- Computer spielen / Sozialenetze**
- 7.- Einkaufen gehen**
- 8.- E-Mails schreiben**
- 9.- Mit der Lerngruppe quatschen**
- 10.- Gründe finden, nicht mit dem lernen anzufangen**

Bezüglich der konkurrierende Tätigkeiten ist es wichtig festzuhalten, dass sie oft positiv sind und extrem wichtig für das Wohlbefinden einer Person. Man sollte sie also keinesfalls aufgeben, aber eben realistisch einplanen.

Erklärung der Paradoxen Intervention

Das Konzept der paradoxen Intervention wird mittels einer Metapher eingeführt: „Wie bringt man eine Kuh in den Stall? Es fallen einem spontan zwei Möglichkeiten ein: Entweder man zieht sie an der Leine oder man schiebt sie von hinten. Was passiert aber, wenn beides nicht funktioniert, weil die Kuh sich wehrt?“ Hierfür hatte der Verhaltensforscher Milton Erickson eine gute Idee: Er zog die Kuh am Schwanz und sie lief sofort in die andere Richtung geradewegs in den Stall.

Nach dieser Einführung werden die Teilnehmer gefragt, welche Strategien sie bereits ausprobiert haben, um das Prokrastinationsverhalten zu ändern. Diese Frage zielt auf die Annahme ab, dass alle bisherigen Bewältigungsversuche erfolglos waren, da

die Teilnehmer sich sonst nicht für diesen Workshop angemeldet hätten. Diese Annahme stellt das Hauptargument dar, um der möglichen Reaktanz von Teilnehmern gegen eine zunächst ungewöhnlich erscheinende Intervention zu begegnen.

„Da alle bisherigen Wege fehlgeschlagen sind, hier ein neuer Weg“

Die „Symptomverschreibung“ wurde anfangs zur Behandlung verschiedener Angststörungen entwickelt und im späteren Verlauf auch auf die Behandlung von anderen Störungen (z.B. Anorexie, Schlafstörung...) übertragen. Diese Behandlungsform wird als Paradoxe Intervention betitelt, im Rahmen derer Personen humorvoll dazu gebracht werden sich ihre am meisten gefürchteten Symptome herbeizuwünschen bzw. diese selbst in die Tat umzusetzen. Die Paradoxe Intervention stellt ein wichtiges Element der Verhaltens- und der Familientherapie dar.

Beispiel: Denkt eine Person vor dem Schlafengehen ständig „jetzt muss ich aber einschlafen“, verhindert sie gerade durch diesen Gedanken das Einschlafen. Das bedeutet, dass die Art und Weise, wie man versucht das Problem zu lösen (in diesem Fall an das Einschlafen zu denken), lässt das Problem immer größer werden und man schläft erst recht nicht ein. Durch diesen intensiven Gedanken kann sich der Körper immer schlechter entspannen, da Entspannung grundsätzlich ein spontaner Prozess ist.

Eine mögliche Vorgehensweise diesen Prozess herbeizuführen, ist die Paradoxe Intervention. Sie wird oft in Form einer fallspezifischen „Symptomverschreibung“ angewendet, d.h. man unterstützt scheinbar das symptomatische oder ausgesprochen unerwünschte Verhalten, um es einzuschränken oder unter Kontrolle zu bringen.

Bezogen auf das Beispiel: Man könnte der Person in einer solchen Situation „verschreiben“, so lange es geht wach zu bleiben oder die Augen geöffnet zu halten. Durch diese Verhaltensempfehlung löst die Person ihre Aufmerksamkeit von den „schlafstörenden“ Gedanken und schläft dann meistens ganz von alleine ein. Es wird also das unerwünschte Verhalten (Nichteinschlafen) „verschrieben“, dadurch wird das eigentlich problematische Verhalten (denken einschlafen zu müssen) verhindert

und das Problem wurde gelöst.

Bis zur nächsten Sitzung: Lernverbot

Um die oben erläuterte Paradoxe Intervention in unserem Workshop praktisch umzusetzen, wird den Teilnehmern ein Lernverbot erteilt. Aufgrund dieses Lernverbots findet die zweite Sitzung noch in derselben Woche (zwei Tage später) statt.

Das Lernverbot sieht folgendermaßen aus: Den Teilnehmern wird verboten in den nächsten zwei Tagen (bis zur nächsten Sitzung) soweit wie möglich MUSS-Aktivitäten auszuüben, d.h. sie dürfen die Tätigkeiten, die sie normalerweise aufschieben, nicht machen. Allerdings werden die Teilnehmer an dieser Stelle gefragt, ob sie in den folgenden zwei Tagen irgendwelche Tätigkeiten haben, die sich nicht aufschieben lassen (z.B. Arbeit, wichtige Termine, Prüfungen etc.). Diese Tätigkeiten dürfen dann erledigt werden. Die so verbleibende freie Zeit können sie mit angenehmen Dingen füllen.

Ziel dieses Lernverbots ist es, die Teilnehmer aus dem „Teufelskreis der Gewohnheit“ herauszureißen. Da wir die Verantwortung für dieses Lernverbot übernehmen, sollen sie von ihren Schuldgefühlen, aufgrund nicht erledigter Aufgaben, befreit werden. Da Schuldgefühle und schlechtes Gewissen Prokrastinatoren mehr blockieren als ihnen helfen Tätigkeiten auszuführen, sollen sie lernen sich gezielt Freizeit ohne schlechtes Gewissen zu gönnen, um dadurch zu Kräften zu kommen und die Aufgaben leichter anpacken zu können.

Prinzip des Lernverbots und der Lernerlaubnis

Im Folgenden soll das Prinzip des Lernverbots und der Lernerlaubnis genauer spezifiziert werden. Grundlage dieses Prinzips ist die paradoxe Intervention. Das Prinzip des Lernverbots und der Lernerlaubnis stellt den praktischen Teil der folgenden Sitzungen dar.

Bei diesem Prinzip wird die Lernzeit jeden Tag durch ein Lernfenster festgelegt, d.h. wenn dieses Fenster geöffnet ist, ist Lernen erlaubt; wenn es geschlossen ist, darf nicht gelernt werden. Das Lernfenster definiert sich durch die Dauer, die konkrete Anfangszeiten und den Ort, z.B. von 10-12 Uhr in der Bibliothek. Davor und

danach herrscht Lernverbot! Das Lernfenster wird mit Hilfe eines Vertrags auf ein realistisches Maß festgelegt.

Umsetzung des Lernfensters

Den Teilnehmern wird mitgeteilt, dass das Lernfenster in den folgenden fünf Sitzungen umgesetzt werden soll und hierfür folgende Themen besprochen werden: Planen lernen, positive Wahrnehmung der Situation, realistische Ziele setzen, Lerntechniken sowie Entscheidungsfindung und Problemlösung.

Fragebogen zum Lernverhalten

Hierfür benötigtes Material: „Sechs Fragen“

Um die nächste Sitzung, in der die Verhaltensverträge besprochen werden, angemessen vorbereiten zu können, werden die Teilnehmer darum gebeten 6 Fragen zu beantworten, die ihr aktuelles Lernverhalten und ihren Wunsch, wie sie lernen möchten, abfragen.

Hausaufgabe

Hierfür benötigtes Material: **Hausaufgabenblatt „Vier Fragen“**

Die Teilnehmer sollen sich erste Gedanken zu ihrem Aufschiebeverhalten machen, nach Gründen und Emotionen suchen, die damit einhergehen sowie auflisten, welche Versuche bereits gegen das Prokrastinieren unternommen wurden.

2. SITZUNG

Ziel: Besprechung wie es den Teilnehmern mit dem Lernverbot ging; Gruppenaktivität; Erläuterung der Planungsaspekte; Erklärung und Abschluss von Verhaltensverträgen.

Die zweite Sitzung beginnt mit dem Einsammeln von ausgefüllten Tagebüchern und dem Austeilen neuer, leerer Tagebücher für die kommende Woche.

Hierfür benötigtes Material: Tagebücher

Danach folgt eine Befindlichkeitsrunde:

Befindlichkeitsrunde:

- ❖ *Wie seid ihr mit dem Lernverbot klargekommen?*
- ❖ *Habt ihr das geschafft?*
- ❖ *Wie habt ihr euch gefühlt?*
- ❖ *Was war anders als normal / sonst?*

Gruppenaktivität

Hierfür benötigtes Material: genauso viele leere Kisten wie die Anzahl der Teilnehmer

„Magic-Box“

Die dritte Sitzung beginnt mit einem Auflockerungsspiel, namens „Magix Box“. Jeder Teilnehmer erhält eine leere Kiste und bekommt mitgeteilt, dass jede Kiste verzaubert ist und er in diese alles hineinpacken kann, was er sich wünscht. Es kann eine Person, ein Gefühl oder ein Ort sein. Im Anschluss sollen sie sich in Paaren zusammenfinden und ihre Kisten zusammen mit den dazugehörigen Inhalt tauschen. Danach gehen sie auf andere zu und tauschen erneut die Kisten mit den jeweiligen Wünschen, die sich darin befinden, solange aus, bis der Workshopleiter sie dazu auffordert sich in dem Sitzkreis zusammenzufinden und den jeweiligen Wunsch zu der aktuellen Kiste, die sie in der Hand halten, zu benennen.

Psychoedukativer Inhalt

Im Folgenden werden den Teilnehmern Tipps und Tricks zur Planung empfohlen.

Hierfür benötigtes Material: Arbeitsblatt „Die Planung“

Die Planung

In dieser Sitzung geht es um das genaue Planen, was häufig den angenehmen Teil einer Handlung darstellt. Dabei erstellt man in der Phantasie einen Plan, man plant sehr viel und sehr lange, berücksichtigt dabei jedoch nicht immer die realen Umstände oder möglichen Fehler, die dabei auftreten können. Man sollte realistisch planen und dabei einzelne konkrete Schritte durchgehen. Wenn ich z.B. das Einkaufen plane, dann stelle ich mir vor, wie ich im Supermarkt ankomme, als erstes einen Einkaufswagen nehme und dafür eine 1€-Münze brauche und so weiter.

Wenn wir anfangen zu planen, sollten wir uns folgende Fragen stellen: Was? Wann? Wie lange? Wo? Diese einfachen Fragen sind eine Hilfe um den Alltag zu organisieren. Man kann sie auf jede Aufgabe (angenehm oder unangenehm), die erledigt werden muss, anwenden. Mit der Zeit wird man sie ins eigene Verhalten einbauen und automatisch benutzen.

Es wird ein Überblick über praktische Aspekte der Planung gegeben mit besonderem Fokus auf die folgenden Punkte:

- Aufgaben in Schritte einteilen
- feste Orte, Anfangszeitpunkt und Dauer planen
- Rituale
- „Murphi's Law“ nie vergessen!

Aufgaben in Schritte einteilen: Was muss ich genau machen?

Um die Erledigung von komplexen Aufgaben zu vereinfachen, sollte man sie in verschiedene Schritte auflisten und verteilt planen. Manchmal sind einige oder mehrere Schritte (auch bei angenehmen Aufgaben) problematisch. Durch die Einteilung und Auflistung der Schritte werden unangenehme Teilaufgaben besser identifizierbar und dadurch kontrollierbarer.

Beispiel: „Geburtstagskarte verschicken“: Geburtstagskarte kaufen, Text schreiben, Adresse finden und auf den Umschlag schreiben, nach einem Briefkasten oder Postamt fragen, Karte schicken.

Ein einziger Schritt, der für uns unangenehm ist, könnte uns vom Erledigen der gesamten Aufgabe abhalten. Dagegen hilft, wenn man entweder mit den angenehmen Schritten anfängt oder erst das Unangenehme anpackt.

To-Do-Listen können für die Auflistung sehr hilfreich sein, allerdings nur wenn sie richtig eingesetzt werden. Wenn eine To-Do-Liste zu vage Aufgaben enthält (z.B. Lernen vs. einen Kapitel zusammenfassen), dann wirkt es demotivierend. Eine To-Do-Liste sollte deshalb genaue Schritte und evtl. genau Zeitangaben, wann und wo es erledigt werden soll, enthalten. Um einer To-Do-Liste eine Struktur zu geben, kann man sie nach ABC-Tätigkeiten einteilen.

Es empfiehlt sich auch für verschiedene Bereiche (z.B. Uni, Organisatorisches und Nebenjob) oder für verschiedene Spezifizierungsniveaus (z.B. Überblick langfristiger Aufgaben bis hin zu der Einkaufliste) mehrere To-Do-Listen zu erstellen. Dabei könnte man zunächst eine grobe To-Do-Liste entwerfen und darauf aufbauend einige Teilaspekte herausgreifen und daraus eine sehr detaillierte und konkrete To-Do-Liste für die kommende Woche erstellen.

Feste Orte, Anfangszeitpunkt und Dauer planen: Wo? Wann? Wie lange?

Vielleicht erscheint es im ersten Augenblick für Teilnehmer, die vorher gar nicht oder wenig geplant haben, sehr übertrieben so viel zu planen, allerdings bringt es sie kaum weiter es nicht zu tun. Da Prokrastinatoren Organisationsschwierigkeiten haben, ist es um so viel wichtiger für sie realistische Planung zu erlernen.

Es ist z. B. mit Alkoholsucht zu vergleichen: wenn man bereits süchtig ist, dann sollte gar kein Alkohol mehr konsumiert werden, wenn man davon wegkommen möchte. Auch wenn es für Personen, die keine Alkoholsucht haben, gar kein Problem darstellt von Zeit zu Zeit ein Gläschen Wein zu trinken, kann es bei einem Alkoholabhängigen zu einem Rückfall führen.

Es ist wichtig eine konkrete Begrenzung (zeitlich und räumlich) für eine Aufgabe zu haben und diese zu respektieren. Bei manchen Aufgaben sind der Ort, der Anfangszeitpunkt oder die Dauer bereits festgelegt.

Beispiel: „Ins Kino gehen“. In diesem Fall können wir nur das Datum oder vielleicht auch die Uhrzeit wählen.

Um den Beginn wichtiger oder unangenehmer Tätigkeiten nicht zu vergessen oder zu vermeiden, ist es nicht verkehrt einen Wecker zu stellen (z.B. im Handy). Der Wecker sollte nicht zu früh vor dem Anfangszeitpunkt klingeln (z.B. 30min davor), aber auch nicht zu knapp. Der Zeitpunkt sollte so gewählt werden, dass zwischen dem Alarmruf und dem Lernfenster ein Ritual stattfinden kann (s. Rituale).

Es sollte schon im Vorfeld feststehen, welche Aufgabe dann genau ausgeführt wird (was lernt man genau, aus welchem Buch, welches Kapitel, etc.). Anderenfalls könnte bereits der Alarmruf ein Vermeidungsverhalten auslösen: „Nee, ich habe jetzt echt keine Lust, nur noch 5 Minuten, dann fange ich an ...“. Der Wecker kann manchmal auch an Bedeutung verlieren, wenn er oft ignoriert wurde. In diesem Fall könnte man sich einen neuen Wecker kaufen oder einen anderen Klingelton auswählen, der ausschließlich das Erledigen der Aufgabe ankündigen sollte. (Bei Schwierigkeiten mit dem Aufstehen, kann es auch eine brauchbare Methode sein.)

Rituale

Vor Beginn einer unangenehmen Aufgabe und in Situationen, in denen wir unsere ganze Aufmerksamkeit brauchen, können wir ein persönliches Ritual einsetzen. Ein Ritual ist eine kurze angenehme Tätigkeit, die man immer vor Beginn der Aufgabe macht, eine einfache Routine, die uns zur Ruhe bringt und uns auf den Anfangszeitpunkt vorbereitet. Beim Auswählen eines Rituals sollte man darauf achten keine Rituale auszusuchen, die schwierig zu kontrollieren sind, wie z.B. soziale Kontakte, die eine längere Dauer als geplant annehmen können. Internet und Emails-Checken sind auch eher problematisch aufgrund unerwarteter, überraschender Umstände, die auftreten könnten.

Hier ein paar Ideen:

- Eine Tasse Kaffee trinken
- Entspannungsübungen
- Einmal ein schönes Lied hören
- Ein Stück Schokolade essen
- Spazieren gehen
- Seilspringen
- Fenster lüften

Durch diese Rituale können wir die Vermeidung mit der Aufgabe zu beginnen unter Kontrolle bringen. Diese Rituale können auch vor dem Schlafengehen sehr wertvoll sein. Um den eigenen Kopf vor dem Schlafengehen freizumachen, kann es sehr hilfreich sein eine To-Do-Liste für den morgigen Tag zu schreiben.

„Murphy’s Law“: Alles was schief gehen kann, geht schief ...

Murphy’s Law ist eine auf den US-amerikanischen Ingenieur Edward A. Murphy zurückgehende Lebensweisheit, die eine Aussage über das menschliche Versagen bzw. über die Fehlerquellen in komplexen Systemen macht. Der Ingenieur Captain Murphy nahm 1949 an einem kalifornischen Testgelände beim Raketenschlitten-Programm der US Air Force teil, mit dem herausgefunden werden sollte, welche Beschleunigungen der menschliche Körper aushalten kann. Bei einem sehr kostspieligen Experiment wurden am Körper der Testperson 16 Messsensoren befestigt. Diese Sensoren konnten auf zwei Arten befestigt werden: auf die richtige und in 90° Abweichung von dieser. Das Experiment schlug fehl, weil jemand methodisch sämtliche Sensoren falsch angeschlossen hatte.

Dieser Fall zeigt uns auf, dass unvorhersehbare Dinge häufig auftreten (z.B. kommt der Bus zu spät, jemand ruft an oder die Druckerpatrone geht leer) und wir dies in unserer Planung berücksichtigen sollten.

Mit diesen möglichen alltäglichen Hindernissen sollte man rechnen. Wenn man die Zeit knapp verplant, kann eine Kleinigkeit den ganzen Tagesplan durcheinander bringen. Wenn wir „Murphy’s Law“ beachten und Pufferzeit einplanen, haben wir trotzdem genug Zeit das zu erledigen, was wir geplant haben, wenn etwas schief

geht. Wenn alles perfekt läuft, werden wir noch mehr Freizeit haben oder die Möglichkeit dazu etwas zu verbessern.

Den Teilnehmern sollte bewusst werden, dass sie trotz dieser „Extrazeit“ den Anfangszeitpunkt respektieren sollten.

Verhaltensvertrag beruhend auf Paradoxe Intervention

Nach dem psychoedukativen Inhalt werden Verhaltensverträge zur weiteren Durchführung der „paradoxe Intervention“ eingeführt und abgeschlossen.

Hierfür benötigtes Material: Verhaltensverträge (je 2 pro Teilnehmer)

Tätigkeit geschaffen werden, die üblicherweise aufgeschoben werden würde. Mit Hilfe des Vertrages treffen die Teilnehmer eine Entscheidung aus ihrer Überzeugung darüber eine Aufgabe zu erledigen. Sie können optional einen Vertrag über eine Zweitaufgabe abschließen.

Eine der Funktionen des Vertrages besteht darin eine Grundstruktur für die aufgeschobenen Tätigkeiten zu entwickeln und das Erledigen einer typischerweise aufgeschobenen Aufgabe in die Tagesstruktur zu etablieren.

Am Anfang des Vertrags sollte das genaue Datum für eine *Aufgabe* festgelegt, danach die eigentliche Aufgabe konkret definiert werden, z.B. sollte im Vergleich zu der globalen Beschreibung „Lernen“ eine Konkretisierung, wie „Kapitel 1 durchlesen“, erfolgen.

Der Teilnehmer sollte sich eine *Anfangsuhrzeit* aussuchen sowie eine *Dauer* für die Tätigkeit festlegen. Dabei sollte die Dauer so kurz wie möglich sein, damit die Aufgabe tatsächlich erledigt werden kann, der Teilnehmer dadurch Erfolgserlebnisse verspürt und Lust darauf bekommt weiter an der Aufgabe dranzubleiben. Anfangs sollte die Dauer maximal auf eine Stunde gesetzt werden, da der Vertrag so geregelt ist, dass beim Erfüllen des Vertrages eine Zeitsteigerung mitenthalten ist.

Die Steigerung sollte in nicht allzu großen Schritten erfolgen und besonders am Anfang nicht länger als 5-10min. sein.

Falls die Teilnehmer es nicht schaffen sich an den Vertrag zu halten, indem z.B. eine kürzere Dauer oder zu einem anderen als festgelegten Zeitpunkt sich der Teilnehmer mit der Aufgabe beschäftigt oder es aus irgendwelchen Gründen gar nicht tut, wird das Zeitfenster um eine festgelegte Zeit reduziert. Wenn der Teilnehmer an mehreren Tagen die Dauer des Zeitfensters nicht einhalten kann, so sollte diese bei einem Folgevertrag reduziert werden. Falls die Teilnehmer das Zeitfenster überschreiten, dann sollten sie am nächsten Tag keine zusätzliche Zeit bekommen, sondern das Zeitfenster bleibt gleich, um eine zu schnelle Steigerung zu verhindern.

Das Zeitfenster braucht nicht reduziert zu werden, auch wenn sich die Person dadurch nicht an den Vertrag hält, sie sollte dafür keine Bestrafung, allerdings auch keine Verstärkung erhalten.

Wenn der Vertrag dauerhaft nicht eingehalten werden kann und die Dauer fast auf Null gesenkt wird, so kann man mit dem Teilnehmer vereinbaren in dem Lernfenster anstelle der aufgeschobenen Tätigkeit Alternativtätigkeiten auszuführen, die die Person sonst in der Zeit erledigt, um diese Alternativtätigkeiten dadurch zu einer Pflicht werden zu lassen und dadurch zu bewirken das Interesse sie auszuführen zu verlieren.

Nachdem die Person mehrere Tage hintereinander diese Alternativtätigkeiten erledigt hat, bekommt sie die Möglichkeit die eigentliche aufgeschobene Tätigkeit auszuführen, falls sie die Lust danach verspürt. Wenn die Teilnehmer eine längere Aufgabenerledigung wollen, dann ist es ein gutes Zeichen dafür, dass sie motiviert sind noch mehr zu machen, allerdings besteht die Aufgabe des Workshopleiters darin die Personen zu bremsen und die Dauer nicht zu hoch anzusetzen, damit es machbar bleibt.

Auch der *Ort*, an dem die Tätigkeit ausgeführt wird, wird mittels des Vertrages vereinbart. Manchmal äußern die Teilnehmer den Wunsch die Aufgabe daheim am Schreibtisch zu erledigen, beklagen sich aber gleichzeitig darüber einen

unaufgeräumten Schreibtisch zu haben. Dabei kann ihnen empfohlen werden die Ersttätigkeit in der Bibliothek auszuführen und als Zweitaufgabe den Schreibtisch aufzuräumen.

In den *Bemerkungen* könnten persönliche Schwierigkeiten mitberücksichtigt werden. Bei vorhandenem Lärm könnten z.B. Ohropax benutzt werden. Viele vereinbaren in den *Bemerkungen* ihr Handy sowie Internet auszuschalten, um nicht abgelenkt zu werden.

Sowohl der Teilnehmer als auch der Kursleiter unterzeichnen den Vertrag. Jeder der beiden erhält ein Exemplar des Vertrages.

In der zweiten Sitzung werden die ersten Verträge für die Teilnehmer vorbereitet, in den darauffolgenden Sitzungen nicht mehr. Um die ersten vorzubereiten, sollte man sich an den Tagebüchern der Teilnehmer sowie am *Fragebogen zum Lernverhalten* orientieren, um dadurch sowohl die bereits gesammelten Erfahrungen als auch die tatsächliche Tagesstruktur der Teilnehmer zu berücksichtigen.

Mögliche Probleme

Der Großteil der Teilnehmer zeigt anfangs Reaktanz, deshalb sollte betont werden, dass der Vertrag mit dem Satz beginnt, dass sich ein Teilnehmer selbst wünscht eine bestimmte Aufgabe zu erledigen. Falls dies nicht zutreffen sollte, dann sollte der Teilnehmer sich eine Aufgabe aussuchen, die er wirklich machen möchte.

Der Vertrag wird ausschließlich nur für Tätigkeiten vereinbart, die typischerweise aufgeschoben werden würden. Die Tätigkeiten, die sowieso erledigt werden, z.B. aufgrund des Zeitdrucks unter dem sich die Person befindet, bedürfen keines Vertrages.

Einige Teilnehmer glauben durch den Vertrag ihre Flexibilität und Spontanität in der Zeitplanung zu verlieren, weil sie glauben nun alles planen zu müssen. Sie können damit beruhigt werden, dass sich der Vertrag nur auf unangenehme Tätigkeiten, die aufgeschoben werden würden und auf ein kurzes Zeitfenster bezieht.

Grundsätzlich wird als Aufgabe eine länger andauernde und/oder einmalige Tätigkeit empfohlen, wie z.B. eine Hausarbeit zu schreiben oder ein unangenehmes Telefonat zu führen.

Am Anfang sollte die Lerndauer nicht mehr betragen als die tatsächliche Angabe zur Lerndauer im Fragebogen zum Lernverhalten, unabhängig davon, wie viel die Teilnehmer lernen wollen.

Wenn die Teilnehmer glauben, dass das Zeitfenster zu gering gewählt wurde, sollte ihnen verdeutlicht werden, dass es bewusst so kurz gehalten wird, um zu einem Erfolg zu führen und dass ein kurzes Zeitfenster deutlich mehr zum Erledigen der Aufgabe motiviert als ein langes.

Es sollte die Realisierbarkeit und die Machbarkeit der Aufgabenerledigung betont werden. Die Teilnehmer sollen berücksichtigen, dass sie z.B. müde oder die Nachbarn laut sein könnten. In diesen Fällen ist es wichtig beim nächsten Mal entweder einen anderen Zeitpunkt oder einen anderen Ort zu wählen.

In manchen Fällen kann es auch dazu kommen, dass selbst, wenn das Lernfenster sehr kurz gewählt ist und auch der Zeitpunkt passend gewählt wurde, man es trotzdem nicht schafft zu lernen und in dieser Zeit Ersatztätigkeit macht. Zunächst einmal sollte man mit dem Teilnehmer klären, ob er auch tatsächlich motiviert ist sich an den Vertrag zu halten. Wenn dies zutrifft, kann man mit ihm ausmachen die ausgeführte Ersatztätigkeit beim nächsten Mal machen zu müssen, sich also ein Zeitfenster dafür zu planen, in dem diese Tätigkeit ausgeführt werden MUSS.

Wenn jemand z.B. laut Vertrag eine halbe Stunde lernen sollte, stattdessen aber eine halbe Stunde lang tagträumt hat und der Überzeugung ist es nicht zu schaffen eine halbe Stunde zu lernen, es dennoch zu wollen, so kann man einen Vertrag darüber abschließen, dass die Person zu der Zeit, die sie eigentlich für die aufgeschobene Tätigkeit eingeplant hat, tagträumen muss und die aufgeschobene Tätigkeit gar nicht ausführen darf. Dabei sollte die Zeitspanne gleich oder sogar länger sein, also z.B. eine Stunde statt halber Stunde lang tagträumen.

Die Zeit, in der die Ersatztätigkeit ausgeführt werden sollte, soll sich genauso wie bei dem gewöhnlichen Vertrag steigern, wenn die Aufgabe erfolgreich abgeschlossen wurde und reduzieren, wenn sie nicht erfolgreich abgeschlossen wurde. Wenn die Person es schafft mehrere Tage hintereinander erfolgreich die Ersatztätigkeit auszuführen, DARF sie in der festgelegten Zeit die aufgeschobene Tätigkeit machen.

Dabei kann es passieren, dass nur eine kurze Zeit die aufgeschobene Tätigkeit vollzogen wird, in der restlichen Zeit muss weiterhin die Ersatztätigkeit erfolgen. Wenn die Person es schafft immer wieder längere Zeiten am Stück die aufgeschobene Tätigkeit zu machen, kann ein Vertrag abgeschlossen werden, der eine geringere Zeitspanne nur für die aufgeschobene Tätigkeit enthält, in der die Ersatztätigkeit nicht mehr ausgeführt werden braucht.

Hinter dem Ganzen verbirgt sich, dass wenn man eine angenehme Ersatztätigkeit, geregelt durch einen Vertrag, nun ausführen muss und die auch noch länger ausführen muss, als man es normalerweise von sich aus tun würde, dann wird diese angenehme Aufgabe zu einer Pflichtaufgabe, zu einem Muss, sodass sogar die aufgeschobene Tätigkeit im Vergleich zu der Ersatztätigkeit als attraktiver erscheint, weil sie ausgeführt werden darf, aber nicht muss. Die Ersatztätigkeit verliert ihren Sinn und ihren Reiz, solange die aufgeschobene Tätigkeit nicht mehr ausgeführt werden muss, weil es nichts mehr zu vermeiden gibt und die Ersatztätigkeit deutlich länger ausgeführt wird, sodass es zu einer Sättigung kommt.

Die aufgeschobene Tätigkeit wird sogar zu einer Alternative der Ersatztätigkeit, wenn die Kondition hinzu kommt, dass man die aufgeschobene Tätigkeit nun ausführen darf.

Hausaufgabe: Irrationale Gedanken

Hierfür benötigtes Material: Karteikarten

Karteikarten für irrationale Gedanken austeilen für die folgende Hausaufgabe: Es sollen typische Gedanken, die man beim Aufschieben hat, gesammelt werden. Am einfachsten ist es sich eine Aufgabe vorzustellen, die man aufschieben würde oder vor kurzem aufgeschoben hat und dann all die damit verbundenen Gedanken zu

notieren, an die man sich erinnern kann. Dies soll zum einen eine Vorbereitung auf das kommende Thema sein und zum anderen dem Workshopleiter die individuelle Betreuung beim Abschließen von Verträgen erleichtern. Denn je genauer dieser weiß, wo die eigentlichen Schwierigkeiten liegen, desto stärker kann er auch auf jeden Einzelnen eingehen.

3. SITZUNG

Ziel: Besprechung, wie es den Teilnehmern mit dem Vertrag ging; Erklärung der Thematiken Wahrnehmung der Situation, Locus of Control und irrationale Gedanken; Abschluss von Verhaltensverträgen.

Die dritte Sitzung beginnt mit dem Einsammeln von ausgefüllten Tagebüchern und der Hausaufgabe zu irrationalen Gedanken. Auf die gesammelten irrationalen Gedanken wird am Ende des psychoedukativen Teils Bezug genommen. Danach werden neue, leere Tagebücher für die kommende Woche ausgeteilt.

Hierfür benötigtes Material: Tagebücher

Danach folgt eine Befindlichkeitsrunde:

Befindlichkeitsrunde:

- ❖ *Wie seid ihr mit dem Vertrag klargekommen?*
- ❖ *Habt ihr den Vertrag eingehalten?*
- ❖ *Wie habt ihr euch gefühlt?*
- ❖ *Was war anders als normal / sonst?*

Psychoedukativer Inhalt

Im Folgenden werden verschiedene emotionale und kognitive Bereiche, die mit Prokrastination zusammenhängen, angesprochen: Wahrnehmung der Situation aus emotionaler und kognitiver Sicht, Locus of Control und irrationale Gedanken.

Hierfür benötigtes Material: Arbeitsblätter „Gefühle und Gedanken“

Positive Wahrnehmung der Situation

Dreiecksmodell



Der Gemütszustand wird in hohem Maße von der Wahrnehmung der Situation und dem Verhalten beeinflusst. Dies spiegelt sich ebenfalls in dem psychischen

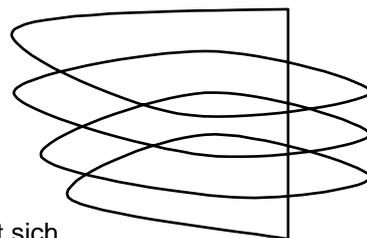
Wohlbefinden wieder. Die Stimmungslage hängt also davon ab, wie man sich verhält und was man dabei denkt. Wenn man z.B. shoppen geht und dabei erfolgreich ist, so könnte es sich positiv in eigenen Emotionen und Gedanken ausdrücken. Wenn man allerdings prokrastiniert, so kann dieses Verhalten zu negativen Gedanken und unangenehmen Emotionen führen. Je häufiger dieses Verhalten wiederholt wird und je mehr und mehr Dinge aufgeschoben werden, desto schlechter fühlt man sich dann.

Die Gründe einer schlechten Gemütsverfassung und einer depressiven Stimmung resultieren aus dem Fehlen alltäglicher positiver Ereignisse, was schrittweise den Gemütszustand verschlechtern kann. Aus diesem Grunde ist es wichtig angenehme Tätigkeiten in den Alltag einzubauen, bewusst Zeit für sich selbst und Erholung einzuplanen.

Anstelle davon, den schlechten Gemütszustand zu verstärken, kann man auch viele Dinge tun, die die Stimmung verbessern und dabei helfen die depressive Stimmung zu beenden. Wir stellen hierfür ein Spiralmodell vor, bei dem sich durch Erfolgserlebnisse beim Ausführen verschiedener Tätigkeiten der Gemütszustand verbessern lässt.

Spiralmodell: Positiver Gemütszustand

1. Der Gemütszustand ist auf dem Nullpunkt.
Man ist **überfordert**.
2. Man rappelt sich auf und erledigt eine einfache Aufgabe, die man schon immer gerne **machen wollte**.
3. Man freut sich über seinen **Erfolg**. Die Stimmung verbessert sich.
4. Man bekommt mehr **Energie**, um andere Aufgaben zu erledigen.
5. Der Gemütszustand **verbessert** sich immer stärker.
6. Man plant mehr und mehr Aktivitäten, die einem **Spaß** machen.



Ein gedrückter Gemütszustand kann auch bei stresserzeugenden Faktoren auftreten, die man nicht kontrollieren kann. Die negative Stimmung kann also nicht nur beim Prokrastinieren, sondern auch allgemein beim Stress sowie durch die Kombination der beiden entstehen. Stress kann also sowohl die Ursache als auch die Folge von

Prokrastination sein, beide können aber auch miteinander interagieren. Dies würde z.B. dann auftreten, wenn eine Person für eine Prüfung lernt, dabei prokrastiniert und auch noch zwei Wochen vor der Prüfung ihr Bein bricht und zusätzlichen Stress erlebt, was sich auf das Prokrastinationsverhalten auswirken könnte.

Häufige Stressfaktoren sind z.B. eine Prüfung, auf die man nicht gelernt hat; der Verlust des Partners oder guter Freunde; Krankheiten oder die Änderung des Wohnsitzes, etc. Aber auch positive Faktoren können stresserzeugend sein, wie z.B. Heirat oder neue Arbeit. Auch durch positive Stressfaktoren kann aufgrund der Überforderung negative Stimmung entstehen, also sollte man darüber nicht verwundert sein, wenn es auftritt. Doch sowohl negative als auch positive Stressfaktoren können Veränderungen der Umstände nach sich ziehen, an die sich die Person adaptieren muss, was einen Zeit- und Kraftaufwand bedeutet. In diesem Kontext bekommt der Begriff Krise, der im alten Griechischen Veränderung heißt, eine neue Bedeutung.

In dem Veränderungsprozess ist man einer neuen Situation ausgeliefert, in der man zu Beginn nicht weiß, wie man sich zu verhalten hat. Das Handeln wird gehemmt, man beginnt darüber nachzugrübeln, was einem passiert ist. Man fühlt sich ratlos und überfordert. Der Gemütszustand kann auf diese Weise zur depressiven Stimmung führen. Dies äußert sich darin, dass man kaum etwas unternimmt die eigenen Probleme zu lösen und sich immer mehr im Kreis dreht. Dies beeinflusst wiederum viele der anderen Lebensbereiche, die ursprünglich nicht problematisch waren.

Wenn Probleme oder tiefgreifende Veränderungen auftreten, die uns überfordern, dann müssen diese auf eine aktive Art und Weise so unabhängig wie möglich von der Stimmung angegangen werden. Somit lautet die Devise aktiv zu werden und die Sachen problemlösend und nicht lageorientiert anzupacken, selbst bei einem sehr schlechten Gemütszustand. Man sollte also den schlechten Gemütszustand nicht akzeptieren, sondern aktiv werden, da negative Stimmung i.d.R. anhält, wenn man nichts dagegen unternimmt. Leider verhält es sich mit positiver Stimmung anders, wenn man sich in positiver Stimmung befindet und diese nicht aktiv aufrechterhält, vergeht sie schnell. Emotionen können die Stimmung, die im Vergleich zu Emotionen

länger anhält, beeinflussen. Diese können zwar nicht direkt verändert werden, allerdings können wir über die Veränderung unseres Verhaltens und unserer Gedanken positiv auf Emotionen einwirken.

Manchmal können Emotionen den eigenen Gedanken zuwiderlaufen, umso viel wichtiger ist es dann diese zu spüren und sie herauszulassen und nicht in sich zu behalten. Dadurch wird verhindert, dass sich Emotionen anstauen und sich dann plötzlich „explosionsartig“ zeigen. Man könnte z.B. neidisch auf eine sehr gute Freundin sein, die mit dem Studium im Vergleich zu einem selbst fertig ist. Man könnte zwar rational denken, dass man es gut findet, allerdings könnten dabei negative Emotionen empfunden werden. Man kann nicht erwarten, dass durch logisches Denken diese Emotionen von alleine vergehen. Sie sollten angenommen werden und es wäre sinnvoll an den irrationalen Gedanken anzusetzen.

Beispielhaft hätte die Person als irrationale Grundlage, so etwas wie: „Es ist ungerecht, dass andere Personen etwas schaffen, wenn es mir nicht gelingt.“ Die kognitive Umstrukturierung würde darin bestehen, mit der Person z.B. den folgenden Gedanken zu erarbeiten: „Wenn es jemandem gelungen ist etwas zu schaffen, dann bedeutet es, dass es auch mir gelingen kann.“

Wahrnehmung: Problem oder Herausforderung?

Bislang ist die Wahrnehmung der Situation stärker von der emotionalen Seite beleuchtet worden, nun wollen wir uns den kognitiven Aspekten zuwenden. Es geht um die Frage, wie man eine Situation angeht, ob man sie eher als Problem oder als Herausforderung wahrnimmt. Diese Wahrnehmung beeinflusst wiederum, welche Emotionen dabei entstehen und welches Verhalten dabei gezeigt wird.

Es existieren verschiedene Faktoren, die die Wahrnehmung beeinflussen können. Im Folgenden werden diese beschrieben.

Zum einen sind es die eigenen Fähigkeiten, bei denen wir uns selbst einschätzen, was wir leisten können. Die Kehrseite der Medaille bildet die Schwierigkeit der Aufgabe, da die subjektive Einschätzung der Aufgabenschwierigkeit von eigenen Fähigkeiten abhängt. Eine realistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten bringt

somit eine realistische Einschätzung der Aufgabenschwierigkeit mit sich. Prokrastinatoren neigen dazu die Aufgabeschwierigkeit nicht zu beachten und die Grenzen der eigenen Fähigkeiten nicht anzuerkennen.

Die Motivation bildet den nächsten Punkt, hierbei wird abgewogen in Abhängigkeit von den eigenen Fähigkeiten und der Aufgabenschwierigkeit, wie viel investiert werden müsste, um etwas zu erreichen und wie hoch der Anreiz dabei ist. Je nachdem, wie wichtig einem der Anreiz ist, umso höher wird die Motivation sein. Die Motivation hängt auch von der Balance zwischen Kosten (was investiert wird) und Nutzen (was dabei am Ende heraus kommt) ab.

Prokrastinatoren, die stark erfolgsorientiert sind, werden den Nutzen der Aufgabe überschätzen und v.a. der Möglichkeit, den Nutzen zu verpassen, besondere Bedeutung zuschreiben. Diese Personen sind zudem meist leistungsorientiert und versuchen in vielen verschiedenen Bereichen die besten zu sein. Damit ist gemeint, dass eine Person z.B. einen zusätzlichen Kurs belegt, den sie nicht für ihr Studium braucht, um mehr über ein Thema zu erfahren. Hinzu kommt, dass Prokrastinatoren häufig einfache Aufgaben komplex gestalten, weil bei schwierigen Aufgaben oft großer Nutzen zu erwarten ist und sie es als eine Herausforderung wahrnehmen oder direkt schwierige Aufgaben aussuchen, ihre Komplexität dabei jedoch häufig unterschätzen. Man kann z.B. die Schwierigkeit einer Prüfung dadurch steigern, indem man sich nicht genügend darauf vorbereitet.

Aufgrund mangelnder Vorbereitung wird der Erfolg unter diesen Umständen überschätzt und der Misserfolg relativiert. Für Personen, die erfolgsorientiert sind, gewinnt der Nutzen an höherem Wert. Personen, die Angst vor Misserfolg haben, können den möglichen Misserfolg durch künstlich gesteigerte Aufgabenschwierigkeit (mangelnde Vorbereitung) relativieren. Personen, die Angst vor Erfolg haben, können durch Prokrastination ihre eigenen Leistungen sabotieren, um einen möglichen Erfolg mit Zufall erklären zu können.

Die Einschätzung der möglichen Folgen unseres Verhaltens kann optimistisch oder pessimistisch sein. Optimismus und Pessimismus können eine Tendenz der Persönlichkeit sein, allerdings auch durch situative Faktoren beeinflusst werden.

Beide Orientierungen können sowohl positiv (aktiv) als auch negativ (passiv) sein. Positive Einschätzungen steigern die Motivation etwas zu ändern und führen somit zum aktiven Verhalten. Negative Einschätzungen führen zur Akzeptanz der Situation und zu einem passiven Verhalten.

Optimismus		Pessimismus	
positiv	negativ	positiv	negativ
„Wenn ich daran arbeite, werde ich es schaffen.“	„Ich werde Glück haben.“	„Es ist wahrscheinlich, dass ich es nicht schaffe, trotzdem werde ich es versuchen.“	„Egal was ich mache, ich werde es niemals schaffen.“

Die Chaosakzeptanz als weiterer Aspekt der Wahrnehmung der Situation ist die Fähigkeit eine unkontrollierbare Situation zu akzeptieren. Es könnten immer unerwartete Folgen auftreten, die außerhalb unserer Kontrolle liegen.

Bei dem Punkt zur Pflicht und Kritik geht es darum, wie viele Pflichten man erfüllen möchte und wie viel Kritik man annehmen will. Wenn man dazu verpflichtet ist eine Aufgabe zu erledigen, geht man ganz anders an die Aufgabe heran im Vergleich zu einer freiwilligen Entscheidung. Was die Kritik anbelangt, so sollte man abwägen, wie wichtig und zutreffend die Meinung anderer für einen selbst ist. Es ist sehr sinnvoll eine feste Meinung zu haben und dennoch flexibel genug zu sein diese mittels anderer konstruktiver Meinungen zu modifizieren.

Den letzten Faktor stellt Kontrollüberzeugung dar. Sie ist eine Tendenz darüber, zu entscheiden, wer die Verantwortung trägt. Im Folgenden wird dieses Konzept näher erläutert.

Kontrollüberzeugung: „Bin ich immer schuld oder bist Du es?“

Interne Kontrolle

Interne Kontrolle bedeutet die Verantwortung dafür zu übernehmen, eigenständig ein Problem zu lösen bzw. an die eigenen Fähigkeiten zu glauben, das Problem zu

lösen. Die äußeren Umstände spielen hier eine sekundäre Rolle. Diese Einstellung führt zu einem zielorientierten Verhalten und einer niedrigen Chaosakzeptanz. Erfolg und Misserfolg werden als direkte Folgen des eigenen Verhaltens angesehen. Beispielhaft könnte eine Person denken: „Ich bin durchgefallen, weil ich zu wenig gelernt habe.“ Dieser Gedanke beinhaltet eine Lösung, für die die Person selbst verantwortlich ist: „Wenn ich mehr lerne, werde ich bestehen.“

Externe Kontrolle

Zur Lösung von Problemen verschiebt man die Verantwortung etwas zu ändern auf andere Personen. Diese Einstellung führt zu einem passiven Verhalten, einer hohen Chaosakzeptanz und keinerlei Schuldgefühlen, z.B. könnte eine Person denken: „Ich bin durchgefallen, weil die Prüfung zu schwierig war.“ Dieser Gedanke beinhaltet, dass die Situation unkontrollierbar ist und man deshalb nichts dagegen unternehmen könnte. Damit könnte folgende Gedanken einhergehen: „Es ist nicht mein Fehler, ich kann es nicht ändern. Ich kann nur hoffen, dass der Professor die Prüfung das nächste Mal einfacher macht. Es war zu anspruchsvoll.“

Gelernte Hilflosigkeit

Bei der gelernten Hilflosigkeit empfindet die Person, dass sie unabhängig vom ihrem aktuellen Verhalten nichts an der Situation ändern kann, die unangenehme Folgen nach sich zieht. Sie glaubt, dass weder Flucht- noch Vermeidungsverhalten gegenüber den unangenehmen Folgen möglich sind. Sie fühlt sich ohnmächtig, ohne jegliche Kontrolle über die Situation, obwohl sie die Verantwortung für die Situation zu tragen glaubt. Die Gelernte Hilflosigkeit kann später auf ähnliche Situationen generalisiert werden, selbst wenn in diesen Flucht oder Vermeidung möglich wären. Typische Gedanken wären z.B. „Ich bin durchgefallen, weil ich dumm bin.“ Man bleibt dennoch passiv, fühlt sich dabei allerdings schuldig: „Ich bin schuldig, aber ich kann trotzdem nichts dafür.“

Irrationale Gedanken mit Alternativgedanken

Irrationale Gedanken sind Gedanken, die realitätsunabhängig sind, die weitere Gedankenprozesse sowie Gefühle beeinflussen, die wiederum Einfluss auf das folgende Verhalten haben. Sie tauchen automatisch beim Prokrastinieren auf und sind sehr unflexibel. Rationale Gedanken können durch Erfahrung und äußere

Faktoren modifiziert werden, sie sind im Vergleich zu irrationalen Gedanken deutlich flexibler. Es findet eine Anpassung an die Situation statt.

Es stellt sich nun die Frage, wie man irrationale Gedanken verändern kann. Dies kann mittels kognitiver Umstrukturierung geschehen. Kognitive Umstrukturierung hat zum Ziel irrationale Gedanken zu modifizieren. Der Prozess der kognitiven Umstrukturierung fängt damit an irrationale Gedanken bewusst zu erkennen. Als nächstes besteht die Aufgabe darin zu lernen, die Situationen wieder zu erkennen, in denen irrationale Gedanken auftreten. Wenn einem die irrationalen Gedanken bewusst werden, versuchen die meisten sie zu unterdrücken oder erlauben sich nicht diese zu haben. Stattdessen ist es wichtig seine Aufmerksamkeit komplett von diesen Gedanken abzulenken und sie auf etwas anderes zu richten.

Hierfür existieren verschiedene Techniken. Durch Entspannungsübungen schafft man es i.d.R. nicht. Anstelle von Entspannungsübungen sind hierfür Übungen geeignet, die die Aufmerksamkeit auf etwas Bestimmtes richten, das emotional neutral ist und das viele kognitive Ressourcen benötigt. Dabei soll verhindert werden, dass man gleichzeitig an etwas anderes denkt.

Geeignete Übungen sind z.B. das Rückwärtszählen in Siebenerschritten angefangen bei 94 oder detailliertes Beschreiben eines Bildes. Diese Übungen sollten ein paar Minuten andauern. Im Anschluss darauf sollten dann Alternativgedanken aufgesagt werden.

Diese Aufmerksamkeitsfokussierung mit dem darauf folgenden Aufsagen von Alternativgedanken sollte stets beim Auftreten von irrationalen Gedanken erfolgen. Mit der Zeit könnte die Aufmerksamkeitsfokussierung durch „Stopp“ ersetzt werden, d.h. irrationale Gedanken sollten durch Stopp unterbrochen werden und ihnen Alternativgedanken folgen. Durch diese Techniken soll erreicht werden, dass die Alternativgedanken mit der Zeit automatisiert werden und das automatische Auftreten irrationaler Gedanken soll mit der Zeit aufgelöst werden.

Im Folgenden werden verschiedene typische irrationale Gedanken, die mit Prokrastination zusammenhängen, vorgestellt. Es besteht sehr häufig die fälschliche

Annahme, dass der Selbstwert unmittelbar mit den Leistungen zusammenhängt. Wenn man eine schlechte Leistung erbracht hat, so muss es unmittelbar mit den eigenen mangelnden Fähigkeiten zusammenhängen, was sich negativ auf den eigenen Selbstwert ausdrückt. Äußere Faktoren werden bei derartiger Attribution kaum berücksichtigt, v. a. der Einfluss des Zufalls wird gänzlich vergessen. Dieser irrationale Gedanke ist sehr zentral und tritt bei den meisten Prokrastinatoren auf. Wichtig ist es bewusst zu betonen, dass der Selbstwert nicht ausschließlich durch eigene Leistungen determiniert ist.

Weitere irrationale Gedanken mit den entsprechenden möglichen Alternativgedanken werden nun in der folgende Tabelle aufgeführt.

<i>Irrationale Gedanken</i>	<i>Alternativgedanken</i>
Keine Toleranz gegenüber Unannehmlichkeiten: Es ist unabdingbar, dass ich mich wohl fühle und dass ich auf etwas Lust habe, um es gut zu machen.	Toleranz gegenüber Unannehmlichkeiten: Ich bin in der Lage eine Aufgabe zu erledigen, obwohl ich mich mit ihr nicht wohl fühle. Wichtig ist sie zu erledigen, obwohl ich keine Lust habe.
Strikte Anforderungen: X-Bedingungen müssen erfüllt sein, bevor ich eine Arbeit oder eine Aufgabe beginne.	Flexible Anforderungen: Gerne hätte ich die Bedingungen so, wie ich sie mir vorstelle, um eine Aufgabe zu beginnen oder fortzusetzen, aber auch wenn sie nicht so sind, kann ich die Aufgabe erledigen.
Katastrophale Folgen fürchten: Es wäre schrecklich, wenn die Situation X oder Y eintreten würde, das könnte ich nicht ertragen.	Realistische Folgen wahrnehmen: Wenn X oder Y eintreten würde, hätte ich Pech bzw. es würde mir nicht gefallen. Schrecklich wäre es jedoch nicht und ertragen kann ich es auch.
Angst vor Chaos: Ich könnte es fertig machen, aber ich habe Angst etwas zu ändern.	Chaostoleranz: Ich kann nicht wissen, wie es wird, wenn ich etwas ändere, aber es ist besser etwas zu versuchen und wenn es nicht klappt, dann habe ich etwas gelernt und werde es nächstes Mal anders machen.

Gefühlter Freiheitsverlust: Diese Aufgabe ist langweilig und bringt mir nichts! Warum sollte ich das machen?

Eigene Entscheidungen durchhalten: Diesen Kurs finde ich sehr langweilig, aber ich muss ihn bestehen, um mein Studium (das mir gefällt und für welches ich mich entschieden habe) erfolgreich zu absolvieren.

Lernverträge abschließen:

Wie bereits in der vorherigen Sitzung werden am Ende mit den einzelnen Teilnehmern individuelle Lernverträge abgeschlossen.

Hierfür benötigtes Material: Verhaltensverträge (je zwei pro Teilnehmer)

Hausaufgabe

Hierfür benötigtes Material: Hausaufgabenblatt „Kosten und Nutzen“

Die Hausaufgabe besteht darin sich kurz- und langfristige Vorteile (Nutzen) und Nachteile (Kosten) durch die Erledigung bzw. Nicht-Erledigung einer Aufgabe zu überlegen. Dabei sollen Teilnehmer eine typische Aufgabe, die sie häufig aufschieben, auswählen und darüber bewusst werden, dass durch Prokrastination kurzfristige Vorteile und durch die Erledigung der Aufgabe langfristige Vorteile entstehen.

4. SITZUNG

Ziel: Besprechung, wie es den Teilnehmern mit dem Vertrag ging; Erklärung der Thematiken: Setzung realistischer Ziele, Schlaf und Fortsetzung der irrationalen Gedanken; Abschluss von Verhaltensverträgen.

Die vierte Sitzung beginnt mit dem Einsammeln von ausgefüllten Tagebüchern. Die Hausaufgabe "Kosten und Nutzen" wird besprochen, dabei sollten sich die Teilnehmer darüber bewusst werden, dass die Prokrastination kurzfristig Vorteile bringt, langfristig allerdings eher Nachteile. Im Anschluss werden neue, leere Tagebücher für die kommende Woche ausgeteilt.

Hierfür benötigtes Material: Tagebücher

Danach folgt eine Befindlichkeitsrunde:

Befindlichkeitsrunde

- ❖ *Wie seid ihr mit dem Vertrag klargekommen?*
- ❖ *Habt ihr den Vertrag eingehalten?*
- ❖ *Wie habt ihr euch gefühlt?*
- ❖ *Was war anders als normal / sonst?*

Psychoedukativer Inhalt

Im Folgenden wird erklärt, wie man realistische Ziele setzt. Danach wird der Schlaf und seine möglichen Störungen erläutert sowie weitere irrationalen Gedanken besprochen, die beim Prokrastinieren auftreten können.

Hierfür benötigtes Material: Arbeitsblatt „Realistische Ziele, Schlaf und irrationale Gedanken mit Alternativgedanken“

Realistische Ziele

Die nackte Wahrheit: „Die Personen, die 12 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche mit Erfolg und immer mit guter Laune, ohne müde zu werden, arbeiten, sind entweder Hauptdarsteller von Hollywood-Filmen, lügen oder sind extrem unsympathisch!“ Da

gibt es auch keine Ausnahmen. Häufig berichten Teilnehmer darüber Personen zu kennen, die unglaublich viel machen und denen vieles gelingt. Dieser Aussage kann dadurch begegnet werden, dass diese Personen i.d.R. auch realistisch ihre Zeit und Kräfte einteilen. Sie belegen z.B. 3 Unikurse im Semester und lernen zusätzlich eine Sprache, was sie auch im Gegensatz zu Prokrastinatoren bewältigen, die schon im Vorfeld zu viel planen und in einem Semester neben 6 Kursen noch 3 Fremdsprachen lernen wollen. Am Ende sind die Prokrastinatoren überfordert und machen kaum eines der Kurse fertig.

Ausruhen ist ein Teil des Lernens

Zum Setzen realistischer Ziele gehört auch die Entspannung. Der Körper braucht Regenerationsphasen, deshalb ist es wichtig nicht alles voll zu planen, sondern bewusst auch Pausen einzulegen. Übergeht man seinen Körper und die benötigte Entspannung, so treten typische Überforderungssymptome auf, wie Müdigkeit, Vergesslichkeit oder somatische Störungen, wie Kopfweg, Rücken-, Magenschmerzen oder Asthmaanfälle.

Um diese Symptomatik nicht entstehen zu lassen, sollte beim Planen der Lern- sowie weiterer Tätigkeiten Folgendes beachtet werden: Es empfiehlt sich mindestens einen Tag (am besten 2 Tage) in der Woche frei zu haben. Sich einen Tag frei zu nehmen, bedeutet nicht, dass man nichts tun soll und die ganze Zeit im Bett bleibt. Damit ist gemeint, dass man durchaus auch etwas Angenehmes unternehmen könnte, was zwar nicht unbedingt produktiv sein muss, einem aber gefällt. Wenn man außerdem noch einen freien Nachmittag in der Woche hat, so kann man sich die zusätzliche Freizeit gerne gönnen, ohne sich sofort eine weitere feste Aktivität einzuplanen.

Zu beachten ist außerdem, dass bei weniger als 8 Stunden Schlaf am Tag man sich müde fühlt und die Leistungen (selbst mit Kaffee) schlechter werden. Prokrastinatoren ignorieren oft die eigenen Körpersignale, sie planen z.B. keine Pausen ein oder planen anstrengende Aktivitäten zu Tageszeiten ein, in denen sie sich im Leistungstief befinden. Das Übergehen der eigenen Körpersignale kann zur Folge haben, dass der Körper sich kurzfristig adaptiert und man sich abends rastlos fühlt, langfristig allerdings der Körper Überforderungssymptome zeigt.

Beim realistischen Planen sollte auch berücksichtigt werden, dass mehr als 4 Stunden am Tag zu lernen, nicht viel bringt. Wobei hier unter Lernen intensive mentale Arbeit verstanden wird. Zusammen mit Vorlesungen und Seminaren sollte die Lernzeit 8 Stunden nicht überschreiten. Unten ist ein beispielhafter Lernplan aufgeführt, der v. a. die Berücksichtigung der Pausen verdeutlichen soll. In den einzelnen Lernphasen können sowohl die Fächer (z.B. Philosophie, Mathe) als auch die Aufgaben (z.B. Lesen, Manuskript schreiben) gewechselt werden.

<i>Zeit</i>	<i>Tätigkeit</i>
55 Minuten	Lernen
5 Minuten	Pause
50 Minuten	Lernen
10 Minuten	Pause
45 Minuten	Lernen
1 Stunde	Pause
1 Stunde	Lernen

Die innere Uhr

Der Wechsel von Tag und Nacht – und somit Licht und Dunkelheit – gibt letztlich den Rhythmus unseres Lebens vor. Lebewesen folgen nicht nur den periodischen Schwankungen der Umwelt (neben Tag und Nacht, auch dem Wechsel der Jahreszeiten etc.), sondern sie haben im Laufe der Evolution auch sogenannte endogene Rhythmen entwickelt, die von unserer inneren Uhr geregelt werden. Ihr verdanken wir auch die präzise Steuerung unseres Schlaf-Wach-Verhaltens.

Diese innere Körperuhr ist bei Säugetieren im Zwischenhirn lokalisiert und besteht aus einem winzigen Zellhaufen, dem so genannten suprachiasmatischen Nucleus, kurz SCN. Seine Nervenzellen geben rhythmisch Signale an andere Gehirnregionen ab. Diese reagieren auf die Impulse und schicken ihrerseits Nervenreize oder

Hormone (Epiphyse produziert z.B. Melatonin) durch den Körper. Auf diese Weise werden die Zeiten der Ruhe und Aktivität unserer Organe gesteuert. Über unsere Augen wird das von außen einfallende Licht aufgenommen und an unsere innere Uhr weitergeleitet, auf diese Weise kann sich der SCN immer wieder neu an die aktuelle Umwelt (Tageszeit, Jahreszeit) anpassen. Aber auch ohne äußere Zeitgeber schwingt der SCN ungefähr im 24-Stunden-Takt weiter und gibt uns vor, wann wir abends müde und morgens wieder munter werden. Bei einem Bunkerexperiment, bei dem die Teilnehmer ohne äußere Lichteinflüsse eigenständig über ihr Schlafrhythmus in einem Bunker bestimmen konnten, hat sich herausgestellt, dass die meisten Teilnehmer einen 25-Stunden-Rhythmus entwickelt haben.

Eine wichtige Rolle im 24-Stunden-Takt spielt der Melatonin. Dieses Hormon wird insbesondere beim Schlaf, Dunkelheit und im Winter ausgeschüttet. Bei einem Lichtmangel kann ein erhöhter Melatoninspiegel zu depressiven Symptomen führen. Dies trifft v. a. auf Abendmenschen zu, die deutlich weniger Sonnenlicht während der Wintermonate sehen. Hierbei kann Schlafentzug helfen.

Unser täglicher Rhythmus

Unsere Körpertemperatur steigt im Laufe des Tages an und erreicht am späten Nachmittag ihren höchsten Wert. Danach sinkt sie wieder und fällt in der zweiten Nachthälfte zwischen drei und vier Uhr auf den tiefsten Punkt. Bei niedrigen Körpertemperaturen ist die Schlafqualität besonders gut, während hohe Werte geistige und körperliche Leistungsfähigkeit begünstigen.

Ein erstes Leistungshoch stellt sich in der Regel am Vormittag zwischen 10 und 11 Uhr ein. Zwischen 13 und 14 Uhr haben wir meist ein deutliches Tief. Am späteren Nachmittag bringt uns ein zweites Hoch in der Regel noch einmal richtig in Schwung. Mit dem vor- und nachmittäglichen Hoch gehen ein erhöhter Blutdruck, eine deutlich höhere Schmerzschwelle und häufig auch eine bessere Stimmungslage einher als zu anderen Tageszeiten.

Etwa alle vier Stunden erleben wir dagegen ein Minitief. Wenn wir es nicht unterdrücken, sondern für eine kurze Entspannungspause, im Idealfall sogar für ein

Nickerchen nutzen, sind wir danach leistungsfähiger als nach dem Genuss von Kaffee oder Tee, von Nikotin, Schokoriegeln oder anderen anregenden Substanzen.

Heute bleibe ich lieber im Bett

Die alten Römer hatten im Vergleich zu uns heute eine andere Zeitrechnung. Sie berechneten die Dauer einer Stunde in Abhängigkeit von jahreszeitenbezogenen Sonnenstrahlung. Somit waren die Stunden im Winter kürzer und im Sommer länger, dadurch war ihr Tagesrhythmus deutlich besser an die Jahreszeiten angepasst. In unserer heutigen Gesellschaft missachten wir desöfteren nicht nur die zirkadianen Rhythmen, sondern leiden gehäuft an Schlafmangel. Hinzu kommt, dass der eingependelte Rhythmus der Werktage am Wochenende durcheinander gerät und sich wiederum auf den Beginn der Woche negativ auswirkt.

Weil aber der Schlaf eine so herausragende Bedeutung für unser Leben hat, kann ein Mangel daran schwerwiegende Folgen nach sich ziehen. Kurzfristig bewirkt er, dass wir tagsüber übermüdet und gereizt sind, dass wir uns schlechter konzentrieren und weniger schnell auf äußere Faktoren reagieren können als sonst.

Wie viel Schlaf braucht der Mensch?

Der menschliche Schlaf besteht aus mehreren Schlafphasen, die sich mehrfach in der Nacht wiederholen.

Die erste Phase dauert ca. 10 min. an, während dieser Phase können elektrische Beta-Wellen gemessen werden, die auch im Wachzustand gemessen werden können. Es handelt sich um eine REM-Phase, in der luzide Träume auftreten, man kann diese luziden Träume mit Tagträumen vergleichen, die jedoch intensiver sind. Hier nimmt man eher eine aktive Rolle ein, die Gedanken sind noch kontrollierbar und veränderbar. Aus dieser Phase kann man schnell und leicht aufwachen, ohne das Gefühl zu haben geschlafen zu haben. Während dieser Phase beginnt der Körper sich zu entspannen, es finden noch Bewegungen oder Zuckungen statt. In dieser Phase bereitet sich der Körper auf den Schlaf vor.

In der 30minütigen zweiten Phase, die eine Non-REM-Phase ist, können Alpha-Wellen gemessen werden. Für Alpha-Wellen ist charakteristisch, dass hier beide Gehirnhemisphären gleich stark arbeiten und dieser Zustand auch dem in der Hypnose und bei der Meditation gleicht.

Wenn man in dieser Phase aufwacht, wird man schneller wach im Vergleich zu der dritten Phase, die genauso wie die zweite Phase eine Non-REM-Phase ist und ca. 20 min. andauert. Hier können genauso wie in der zweiten Phase Alpha-Wellen gemessen werden. Da in der dritten Phase eine tiefere Entspannung erreicht wird, fühlt man sich beim Aufwachen aus dieser Phase deutlich schläfriger.

In der letzten Phase, die erneut eine REM-Phase mit Beta-Wellen ist und deren Dauer ca. 30 min. beträgt, wird geträumt. Diese Träume unterscheiden sich von den luziden Träumen aus der ersten Phase dadurch, dass man sie eher als nicht kontrollierbar erlebt. Hier können auch Alpträume auftreten. In dieser Phase werden Informationen verarbeitet und geordnet (wichtig beim Lernen), die sich über den Tag angesammelt haben und mit denen wir im Moment beschäftigt sind. Es kann auch passieren, dass ein Thema über längere Zeit in den Träumen auftritt, dabei können sich die Träume entweder wiederholen oder das gleiche Thema betreffend sehr unterschiedlich sein.

Im Vergleich zu Reptilien haben Säugetiere genauso wie Menschen auch Träume, also scheint das Träumen eine wichtige Funktion zu haben, sonst würden Säugetiere nicht das Risiko eingehen vom Kopf an wie gelähmt zu sein, während sie sich in dieser Phase befinden. Beim Menschen hat diese „Lähmung“ die Funktion sich im Schlaf während des Träumens nicht mitzubewegen, wobei der Kopf freibeweglich bleibt und somit die Atemwege nicht beeinträchtigt sind. Manche Personen nehmen diese „Lähmung“ in den ersten Minuten nach dem Aufwachen in dieser Phase wahr und sind sehr über diesen Zustand erschreckt. Allerdings nimmt sie bereits nach wenigen Minuten wieder ab.

Die Schlafphasen variieren auch in ihrer Dauer in Abhängigkeit von der täglichen körperlichen und geistigen Anstrengung. So haben Sportler z.B. längere zweite und

dritte Phasen, in denen überwiegend die körperlichen Reserven regeneriert werden. Personen, die dagegen viel geistige Arbeit leisten, haben längere Traumphasen.

Das Statistische Bundesamt kann es schwarz auf weiß belegen: Schlafen ist so zeitaufwendig und wichtig wie ein Hauptberuf. Jeder Deutsche verbringt durchschnittlich 8,22 Stunden täglich im Bett, nur noch 3,14 Stunden bei der Arbeit und 6 Minuten täglich mit dem Putzen seines Autos.

Die Erkenntnisse des statistischen Bundesamtes decken sich ungefähr mit denen der Schlafforscher. Die übliche Schlafdauer eines Erwachsenen liegt zwischen 6 und 9,5 Stunden. Einige Schlafmediziner empfehlen, am Tag nicht mehr und nicht weniger als 7 - 8 Stunden zu schlafen. Ihrer Meinung nach fühlen wir uns mit diesem Schlafpensum am wohlsten, leben am gesündesten und ergo länger. Doch eine solche Normierung des individuellen Schlafbedürfnisses ist schwierig, denn auch im Schlaf bestätigen Ausnahmen die Regel.

Es gibt selbstverständlich Kurz- und Langschläfer, gute und schlechte Schläfer, Morgen- und Abendtypen. Albert Einstein schlief angeblich täglich vierzehn Stunden und revolutionierte dennoch die moderne Welt mit seiner Relativitätstheorie. Napoleon wiederum soll täglich nicht mehr als vier Stunden im Bett verbracht haben, in der restlichen Zeit des Tages eroberte er lieber das damalige Europa. Um herauszufinden, ob man ein Kurz- oder Langschläfer ist, kann man ein kleines Experiment durchführen, indem man drei Tage so viel schläft, wie viel man möchte. Die ersten Tage wird man vermutlich länger schlafen, weil der Körper dadurch die Möglichkeit nutzt Schlaf nachzuholen, doch schon nach wenigen Tagen pendelt sich die tatsächliche Schlafdauer ein.

Wenn die Schlafzeiten verschoben sind, hilft eine „Schocktherapie“, es empfiehlt sich früher als gewohnt aufzustehen und keinen Mittagsschlaf zu halten. Selbst wenn man anfangs nicht früher ins Bett gehen kann, sollte man damit weiter machen. Schon nach wenigen Tagen wird sich der Körper daran gewöhnen und die Zu-Bett-Geh-Zeiten werden früher.

Man kann zwar nichts an den biologischen Gegebenheiten ändern, allerdings seinen Tagesrhythmus danach ausrichten. Wenn man eher ein Abendmensch ist, so

empfiehlt es sich nicht gerade um 8.00 Uhr früh seine Lerneinheit zu legen, wenn man sich die Zeit frei einteilen kann.

Der Tagesrhythmus der Abendmenschen ist im Vergleich zu den Morgenmenschen etwas anders.

Die Morgenmenschen haben in der ersten Tageshälfte ein höheres Hoch als am Nachmittag, bei den Abendmenschen ist es genau umgekehrt.

Außerdem ist der Tiefpunkt in der Nacht bei Morgenmenschen tiefer als bei Abendmenschen, deshalb fühlen sich die Abendmenschen in der Nacht fitter. Es lässt sich auch eine sehr hohe Korrelation zwischen Abendmenschen und Prokrastination finden.

Ob wir eher Lang- oder Kurzschläfer sind, ob wir morgens nur langsam in Gang kommen und dafür abends vor Tatendrang sprühen oder umgekehrt, ist unwichtig, solange wir unseren Schlaf als erholsam empfinden.

Eine manifeste Schlafstörung liegt erst dann vor, wenn wir mindestens einen Monat lang mindestens dreimal in der Woche schlafabhängige Beschwerden haben, die unser Wohlbefinden und unsere Leistungsfähigkeit deutlich beeinträchtigen.

Irrationale Gedanken mit Alternativgedanken

Wie bereits in Sitzung 3 sollte in der Sitzung 4 erneut betont werden, dass Prokrastinatoren ihren Selbstwert häufig über die erbrachten Leistungen und die dahinter stehenden Fähigkeiten definieren, ohne zu berücksichtigen, dass die äußeren Umweltfaktoren die Leistung beeinflussen können.

Die hier aufgeführten irrationalen Gedanken mit ihren Alternativgedanken unterscheiden sich von den in der Sitzung 3 vorgestellten, indem sie sich auf die Person und die aus Sitzung 3 auf die Aufgabe beziehen.

Irrationale Gedanken

Alternativgedanken

Negativer Perfektionismus: Ich habe den Anspruch alles perfekt zu machen. Wenn ich es nicht schaffe, dann zeigen meine Fehler, dass ich inkompetent bin. Einstein war auch nicht in jeder Lage und Situation perfekt, weder in der Kunst, noch in der Musik, ...

Positiver Perfektionismus: Ich werde versuchen die Sachen so gut wie möglich zu machen.

Fehlende eigene Wertschätzung: Ich bin nicht in der Lage es zu tun.

Realistische eigene Wertschätzung: In anderen Bereichen habe ich bessere Fähigkeiten als bei dieser Aufgabe. Es ist jedoch besser, etwas nicht perfekt zu machen oder unter meinen Ansprüchen zu bleiben als es gar nicht zu tun.

Fehlende Wertschätzung der anderen: Mein Chef oder mein Professor ist unfähig, deshalb werde ich das, wofür ich zuständig bin, nicht erledigen.

Realistische Wertschätzung der anderen: Mein Chef/Professor ist nicht so kompetent, wie ich es mir gewünscht habe, trotzdem werde ich meinen Teil so gut wie möglich erledigen.

Adrenalinschub-Süchtiger: Ich warte lieber bis zur letzten Minute, um Adrenalin zu spüren.

Adrenalinschub-Genießer: Ich habe schon alles vorbereitet, jetzt kann ich in der letzten Minute meine Kreativität benutzen, um etwas zu verbessern.

Übertriebene Fähigkeiten: Ich traue mir zu trotz mangelnder Zeit einen riesigen Berg voll Aufgaben erledigen zu können.

Positive Prokrastination: Ich habe zu viel zu tun, weil ich zu viel geplant habe. Mir ist bewusst, dass ich nicht alles erledigen kann. Dann werde ich die unnötige Aufgabe nicht machen oder sie später erledigen. Nächstes Mal sollte ich realistischer planen.

Lernverträge abschließen:

Wie bereits in der vorherigen Sitzung werden am Ende mit den einzelnen Teilnehmern individuelle Lernverträge abgeschlossen.

Hierfür benötigtes Material: Verhaltensverträge (je 2 pro Teilnehmer)

5. SITZUNG

Ziel: Besprechung, wie es den Teilnehmern mit dem Vertrag ging; Erklärung zu Problemlösung, Entscheidungsfindung, Suche nach Balance bei der Abgrenzung; Abschluss von Verhaltensverträgen.

Die fünfte Sitzung beginnt mit dem Einsammeln von ausgefüllten Tagebüchern und dem Austeilen neuer, leerer Tagebücher für die kommende Woche.

Hierfür benötigtes Material: Tagebücher

Danach folgt eine Befindlichkeitsrunde:

Befindlichkeitsrunde:

- ❖ *Wie seid ihr mit dem Vertrag klargekommen?*
- ❖ *Habt ihr den Vertrag eingehalten?*
- ❖ *Wie habt ihr euch gefühlt?*
- ❖ *Was war anders als normal / sonst?*

Psychoedukativer Inhalt

Im Folgenden wird erklärt, wie man bei einer Problemlösung und Entscheidungsfindung vorgehen kann. Des Weiteren wird angesprochen, dass man in bestimmten Situationen lernen sollte Nein zu sagen, seine Grenzen einzuhalten, sich allerdings nicht immer von anderen abgrenzen sollte. Hier sind psychologische Konzepte, wie Assertivität, Reaktanz und Perfektionismus, relevant.

Hierfür benötigtes Material: Arbeitsblatt „Problemlösung, Problem Solving Flowchart, Entscheidungsfindung, Lernen Nein zu sagen, ...“

Problemlösung: Wichtiger als Probleme sind die Lösungen

Ein Problem (gr. próblema = „das, was [zur Lösung] vorgelegt wurde“) ist eine Aufgabe oder Streitfrage, deren Lösung mit Schwierigkeiten verbunden ist. Probleme stellen Hindernisse dar, die überwunden oder umgangen werden müssen. Die

griechische Bezeichnung beinhaltet, dass es für ein Problem eine Lösung existiert. Wenn es keine Lösung gibt oder diese mit einem zu hohen Preis verbunden ist, dann ist es auch kein Problem, sondern einfach nur Pech. In diesem Falle müssen wir lernen es zu akzeptieren.

Wenn jemand z.B. glaubt ein Problem mit seinem Gewicht zu haben und sich übergewichtig fühlt, so existiert für dieses Problem eine Lösung, nämlich eine Diät zu machen und mit Sport anzufangen. Empfindet sich allerdings jemand als zu klein, so gibt es hierfür keine Lösung oder eine, die mit zu hohen Kosten verbunden ist, z.B. eine aufwendige Operation durchführen zu lassen. In diesem Fall kann man Schritte unternehmen, die einem dabei helfen besser damit umzugehen (z.B. als Frau Absätze tragen) und sich nicht ständig damit zu beschäftigen (grübeln), sondern seine Aufmerksamkeit auf mögliche Lösungen auszurichten.

Wenn man vor der Aufgabe steht ein Problem lösen zu müssen, so kann man bei der Problemlösung folgendermaßen vorgehen:

In erster Linie sollte man seine Aufmerksamkeit auf die zentralen Probleme ausrichten. Wenn man pleite ist, könnten damit beispielsweise folgende Gedanken einhergehen: „Ich bin pleite und kann mir überhaupt nichts leisten. Ich muss meine Miete und meine Studiengebühren zahlen und habe noch nicht einmal einen Job. Ich bekomme gar nichts auf die Reihe, bin vollkommen unselbstständig und unorganisiert. Ich kriege noch nicht einmal meine Ernährung auf die Reihe und bin deshalb zu dick.“ Das Ausgangsproblem „Pleite zu sein“ kann Gedankenprozesse in Gang setzen, die das zentrale Problem gar nicht betreffen, sondern eigenständige Themenbereiche (fehlender Job, Übergewicht) darstellen.

Selbst wenn sich die Person durch andere Probleme beeinträchtigt fühlt, ist es utopisch gleichzeitig parallel alle Problembereiche bearbeiten zu wollen und für alle Probleme gleichzeitig eine Lösung finden zu wollen, deshalb sollte der erste Schritt der Problemlösung darin bestehen zu überlegen, welches Problem akut am dringlichsten einer Lösung bedarf und seine Aufmerksamkeit erst diesem Problem widmen.

Wenn zunächst das ausgesuchte Problem bewältigt werden konnte, werden Kapazitäten für das Bearbeiten weiterer Probleme frei. Um also die Aufmerksamkeit auf ein zentrales Problem auszurichten, ist es notwendig verschiedene Problembereiche voneinander abzugrenzen und das zentrale Problem einzugrenzen und sich bewusst zu machen, welche Ursachen zu dem Problem geführt haben.

Bei der Suche nach Ursachen können uns Tagebücher helfen oder die Auflistung typischer Gedanken. In dem vorher beschriebenen Beispiel würde die Person z.B. feststellen letzten Monat einen Laptop gekauft zu haben und zu oft weggegangen zu sein. Die Ursachensuche kann dem erneuten Auftreten des gleichen Problems entgegenwirken, wenn man lernt die Ursachen zu vermeiden.

Die Probleme könnten nach Bedeutung und Wichtigkeit hierarchisiert werden. Wenn die Person pleite ist, glaubt übergewichtig zu sein und die Reifen ausgewechselt werden müssen, so sollte sie die Probleme nach der Wichtigkeit bzw. Bedeutung hierarchisieren.

Nun werden konkrete Ziele gesetzt, diese sollten realistisch, zeitlich begrenzt und messbar hinsichtlich des Wertes sein. Die Person könnte sich z.B. vornehmen innerhalb von drei Wochen 400 € aufzutreiben.

Danach werden mehrere Lösungsmöglichkeiten und -alternativen gesammelt, getreu dem Motto „mehrere Wege führen nach Rom“. Sie können im Brainstormingverfahren gesammelt werden, selbst wenn es absurde Ideen sind, können diese dennoch weitere Gedankenprozesse auslösen. Wenn jemand pleite ist, so könnte er einen Job suchen, Sachen verkaufen, einen Kredit aufnehmen oder von Freunden Geld borgen.

Im nächsten Schritt werden gesammelte Verhaltensalternativen durchgeführt und erprobt. Diese Phase enthält auch, dass darin neue Verhaltensweisen ausprobiert und neue Lösungswege gefunden werden. Die Person könnte beispielsweise einen Kredit aufnehmen, von mehreren Freunden á 50 € ausleihen oder lernen billig Lebensmittel einzukaufen.

Im Anschluss daran erfolgt die Bewertung neuer Erfahrungen, es wird betrachtet, was funktioniert hat und was nicht. Wichtig ist in diesem Prozess die Bewertung bei Misserfolgen nicht zu emotional aufzuladen, sondern im Auge zu behalten, dass bei der Erprobung neuer Verhaltensweisen Fehler passieren dürfen. Der Clue bei der Bewertung besteht darin nach möglichen, kontrollierbaren Ursachen für Misserfolge zu suchen, um daraus für die Zukunft lernen zu können. Dabei ist zu bedenken, dass niemals nur eine Ursache zu einem Problem führt, sondern eine Konstellation mehrerer Faktoren.

Wenn Probleme aufgeschoben werden und dadurch ungelöst bleiben, können sich diese sogar vermehren. In diesem Fall ist es notwendig sich auf einige wenige lösbare Probleme und nicht die eigene unkontrollierbare Lage zu konzentrieren. Unlösbare Probleme sollten akzeptiert werden.

Entscheidungsfindung

Im Vergleich zu Problemen, bei denen es darum geht etwas Unangenehmes wieder gut zu machen, also für etwas nach (Lösungs-)Alternativen zu suchen, darf man bei Entscheidungen zwischen möglichen Alternativen wählen, die zur Verfügung stehen und man gewinnt immer etwas dabei. Es stellt sich dennoch die Frage, weshalb es einem trotzdem so schwerfällt Entscheidungen zu treffen.

... und ich antworte mit einem entschiedenen „Vielleicht“ ...

Jeder wird in seinem Leben Millionen von Entscheidungen treffen, angefangen bei einfachen Fragestellungen, wie „Welche Kleidung soll ich heute tragen?“ über „Was möchte ich studieren?“ bis hin zu schwerwiegenden Entscheidungen, wie „Wo möchte ich wohnen?“ Das Leben ist im Grunde eine Kette von Entscheidungen, wir treffen täglich Entscheidungen, die mehr oder minder Einfluss auf unser Leben nehmen. Allerdings sehen wir die Folgen der Entscheidungen i.d.R. deutlich später. Außerdem kann es vorkommen, dass für uns sehr bedeutende Entscheidungen kaum und wenig überdachte Entscheidungen sehr wichtige Konsequenzen nach sich ziehen.

Die Entscheidungsfindung wird deshalb so schwierig, weil zum einen niemand 100%ig sicher sein kann, ob es die richtige Entscheidung war. Man hat weder die

vollständige Kontrolle noch das genaue Wissen über zukünftige Konsequenzen, die sich aus der Entscheidung ergeben. Zum anderen hat man das Gefühl, dass man bei einer Entscheidung die nicht gewählte Alternative verliert. Dabei wird nicht bedacht, dass wir nicht etwas verlieren können, was wir nicht besitzen. Wenn jemand z.B. auf der Straße einen Lottoschein findet, mit dem er eine Million € gewinnen könnte, ihn aber nicht mitnimmt und dann später bei der Ziehung erfährt, dass er damit das Geld gewonnen hätte, so kann man nicht sagen, dass man eine Million € verloren hat, da es einem niemals gehörte, sondern, dass man die Möglichkeit das Geld zu gewinnen verpasst hat.

Wir sind auf das Entscheidungstreffen angewiesen, da es unmöglich ist gleichzeitig alle uns zur Verfügung stehenden Alternativen anzunehmen. In manchen Fällen besteht immer noch die Möglichkeit sich in Zukunft für die andere Alternative zu entscheiden. Wenn man z.B. mehrere Sprachen lernen möchte und sich nicht dafür entscheiden kann, mit welcher man anfängt, ist es dennoch sinnvoll sich eine herauszugreifen und mit dieser anzufangen, bevor man sich durch die Entscheidungsfindung selbst blockiert und gar keine lernt.

Wenn man der Frage nachgeht, wovon es abhängt eine schwierige Entscheidung zu fällen, so lassen sich v.a. drei Aspekte wiedererkennen. Die schwierigsten Entscheidungen sind zum einen die, die wichtige Folgen nach sich ziehen, zum anderen, wenn man nicht über ausreichend Informationen über die Alternativen verfügt und zuletzt, wenn alle Alternativen ähnliche Vorteile oder Nachteile haben.

No Risk, no Fun!

Wenn man eine Entscheidung trifft, muss man immer ein Risiko einer „falschen“ Entscheidung akzeptieren, weil man nie die ganze Kontrolle über die neue Situation haben kann. Manchmal werden wir falsche Entscheidungen treffen, dann sollten wir die Folgen allerdings hinnehmen, anstelle darüber nachzugrübeln: „Was wäre gewesen, wenn ich X gemacht hätte?“ Wir werden niemals erfahren, wie es gewesen wäre z.B. Jura zu studieren, wenn man sich für Mathematik als Studienfach entschieden hat. Dabei verliert man es aber nicht, weil man es niemals besessen hat.

Zu bedenken ist auch, dass man in der eigenen Vorstellung viele praktische Schwierigkeiten, die real auftreten, übersieht und sich nur die positiven Konsequenzen der Alternative ausmalt. Die Entscheidung wird immer mit den Informationen getroffen, die einem zu diesem Zeitpunkt zur Verfügung stehen. Selbst wenn sie sich nicht als optimal im Nachhinein entpuppt, so wird sie dennoch zu dem Zeitpunkt, an dem sie gefällt wurde, die „Richtige“ gewesen sein. Zu guter Letzt können auch viele Entscheidungen umgekehrt werden, selbst wenn es einen Zeit- und Kraftaufwand bedeutet. Schließlich könnte ich einen Studienwechsel vornehmen und mit dem Jurastudium anfangen.

Eine Möglichkeit an schwierige Entscheidungen heranzutreten, ist laut dem Motto „No Risk, no Fun!“ Entscheidungen als Chancen und nicht als Verlust wahrzunehmen. Mit Entscheidungen also wie einem Abenteuer umzugehen und sich stets zu vergegenwärtigen, dass man bei jeder Entscheidung etwas erhält, was einen weiterbringt.

Zu bedenken ist außerdem, dass es durchaus sinnvoll ist nicht zu voreilig oder impulsiv eine Entscheidung zu treffen, sondern sich Gedanken darüber zu machen und nachzudenken. Allerdings dürfen wir nicht erwarten die absolute Kontrolle über die Situation haben zu können, wenn wir etwas entscheiden, deshalb sind auch Entscheidungen nach dem eigenen Bauchgefühl durchaus erlaubt.

Eine weitere Möglichkeit mit schwierigen Entscheidungen umzugehen sind Pro- und Contra- Listen. Sie können sehr hilfreich sein, allerdings nur wenn die enthaltenen Punkte gewichtet und subjektiv bewertet sind. Dadurch könnten einige wenige, allerdings emotional sehr bedeutende Punkte beim Fällen der Entscheidung gegenüber einer quantitativ höheren Anzahl an Punkten mehr ins Gewicht fallen.

Bei der Entscheidungsfindung ist es besser aktiv zu sein und einen Fehler zu machen als passiv zu bleiben und das Leben für sich entscheiden zu lassen. Durch die aktive Entscheidung übernimmt man Verantwortung für das eigene Leben, was wahre Freiheit bedeutet.

Lernen „Nein“ zu sagen

Es existieren zwei Arten von Grenzen: die absolute (maximale) Grenze und die Wohlfühlgrenze. Menschen sind dazu im Stande in Extremsituationen unheimliche Kräfte zu entwickeln, wie z.B. nach einem Unfall mit gebrochenen Beinen 2 km noch zu laufen, um Hilfe zu holen. Das würde keiner in einer normalen Situation machen oder wenn es einen einfacheren Weg gibt, wie z.B. mit dem Handy den Notdienst anzurufen. Nach dem Songtitel „No, no limits“ zu handeln und die Wohlfühlgrenze dauerhaft zu überschreiten, zieht unangenehme Folgen nach sich.

Die Wohlfühlgrenze stellt eine Balance zwischen dem dar, was man gerne machen möchte, machen kann und machen muss. Damit die Wohlfühlgrenze nicht überschritten wird, muss die Balance nahe am satisfaction point sein. Satisfaction point ist der Punkt, an dem die Person genau so viel erhält, wie viel sie im Moment bekommen möchte.

Wenn man z.B. in der Uni lernen muss, auch wenn man für das Thema interessiert ist, so wird in den meisten Fällen aufgrund der Fülle des Lernstoffs der satisfaction point überschritten, da man sich nicht so viele Stunden damit beschäftigen würde, wenn es auf freiwilliger Basis passieren würde. Um es stärker zu verdeutlichen kann hierfür die Unterscheidung zwischen Hobby- und Berufsmaler herangezogen werden.

Ein Hobbymaler würde nur malen, wenn er die Lust daran verspürt und würde somit nicht über den satisfaction point hinaus gehen. Ein Berufsmaler dagegen würde ggf. den satisfaction point überschreiten und auch ohne Inspiration malen und ohne es zu wollen, weil Malen zu seiner alltäglichen Arbeit gehört. Die Wohlfühlgrenze wird überschritten, wenn man sich zu weit vom satisfaction point befindet, d.h. wenn der Maler normalerweise gerne ein Bild pro Woche malen würde, in Wirklichkeit aber sieben pro Woche malen muss, dann existiert keine Balance mehr zwischen müssen und wollen. Genauso wie ein Hobbymaler sich weit von seiner Wohlfühlgrenze befinden würde und frustriert wäre, wenn er keine Zeit fürs Malen finden könnte, weil er zu viel arbeiten müsste.

Deshalb besteht die Kunst darin die eigene Wohlfühlgrenze zu erkennen und darauf zu achten, wie weit man sich herausfordern und wann man abgeben oder „Nein“

sagen sollte. Wenn man keine Zeit mehr hat und sich müde fühlt, sollte man keine zusätzlichen Aufgaben akzeptieren und diese auch mal ablehnen. Es ist also auch wichtig sich von anderen und ihren Anforderungen und Wünschen abzugrenzen.

Man sollte auch andersherum lernen um Hilfe zu bitten und Aufgaben an andere Personen abzugeben, wenn es nötig ist. Es sollte nicht aus den Augen gelassen werden, dass andere Personen auch „Nein“ sagen dürfen. Wer glaubt, dass er alles eigenständig erledigen sollte, weil kein anderer die Sachen wie gewünscht machen könnte, überfordert sich.

Es gibt nichts Schöneres als die Freiheit

Einige haben den Wunsch vollständig alles selbst bestimmen zu wollen und sich von anderen abzugrenzen. Grundsätzlich spricht nichts dagegen die eigene Freiheit und Privatsphäre zu schützen, insofern es uns nicht zu stark von der Gesellschaft und den Mitmenschen entfernt. Das könnte der Fall sein, wenn wir die tägliche Routine, die Gesetze oder sogar die Deadlines als eine Gefahr für die eigene Unabhängigkeit und Selbstbestimmung erleben.

Die Personen erleben diese Faktoren als eine persönliche Einschränkung und sehen sie als Pflicht an, übersehen dabei aber gleichzeitig, dass sie sich in den meisten Fällen freiwillig und eigenständig dafür entschieden haben. Wenn man z.B. sich für ein Biologiestudium entschieden hat und innerhalb dessen eine Hausarbeit über ein Thema schreiben soll, das einen nicht interessiert, so nützt es einem wenig sich in seiner Freiheit eingeschränkt zu fühlen, da man sich bereits anfänglich dafür entschieden hat.

Es werden häufiger Situationen auftreten, in denen man sich in gewisser Hinsicht den äußeren Umständen anpassen muss und einen Stück seiner Freiheit abgeben soll, weil andere Personen genauso nach Freiheit streben und die Aufgabe der Einzelnen darin besteht eine Balance zwischen den eigenen Bedürfnissen und den Wünschen anderer zu finden.

In einem Miteinander trifft man häufig auf bereits bestehende Strukturen und Organisationen, wo Normen existieren, die wir befolgen sollen, wenn wir in diese Strukturen hinein passen wollen. Manche Normen erscheinen einem nicht immer

verständlich oder sinnvoll zu sein, da ist es dann wichtig abzuwägen, ob es sich lohnt sich dagegen aufzulehnen oder es zu akzeptieren.

Wichtig ist auch darauf zu achten, gegen wie viele Dinge man sich im Alltag auflehnt. Problematisch kann es v.a. dann werden, wenn man sich fast in jeder Hinsicht von den Normen eingeschränkt fühlt und vor lauter Bäumen kaum den Wald sieht, d.h. seine eigentlichen Ziele nicht mehr klar erkennt, sondern seine Kräfte für das Auflehnen gegen Kleinigkeiten verschwendet.

Außerdem könnte in diesem Zuge der Wunsch entstehen sich nicht nur von den anderen abzugrenzen, sondern sich auch von ihnen unterscheiden zu wollen. Häufig tauchen in diesem Kontext Gedanken darüber auf, dass man nur dann nicht dem Durchschnitt der Masse entspricht, wenn man besonders herausragt und das sowohl in die positive als auch in die negative Richtung. Dass man also versucht entweder perfekt zu sein und Unmögliches zu leisten, wie z.B. eine Eins zu schreiben und dabei nur einen Tag gelernt zu haben oder in umgekehrter Richtung die Klausur z.B. gar nicht mitschreibt. Dieser Gedanke folgt dem Alles-oder-Nichts-Prinzip, einer sehr extremen Polarisierung, wie wir sie z.B. in den Märchen anhand der Unterscheidung zwischen „Gut und Böse“ vorfinden.

Allerdings existieren nicht nur die beiden extremen Pole, um sich zu differenzieren, sondern der Mensch kann viele verschiedene Facetten, die sich zwischen diesen Extremen befinden, in sich vereinen.

Deshalb ist er nicht mittelmäßig, sondern unterscheidet sich immer noch darin, wie er diese Facetten miteinander in Einklang bringt, unterscheidet sich also in der Konstellation dieser Facetten von den anderen. In diesem Sinne würde es also bedeuten, „nicht perfekt“ zu sein nicht „durchschnittlich“ heißen muss. Es kommt in der Differenzierung viel mehr darauf an, wie die Person es schafft neue Arten von Problemlösungen zu finden und ihre Kreativität dabei einfließen zu lassen.

Selbst wenn der Person auf ihrem Wege Fehler unterlaufen, sollte man es nicht als ein typisches Zeichen für Nicht-Perfekt-Sein ansehen, weil wir uns gerade dadurch entwickeln, wenn wir Fehler machen. Das Besondere an einem Menschen im Vergleich zu anderen, ist nicht daran zu erkennen, ob er alles „besser“ oder

„schlechter“ macht als der Durchschnitt, sondern an seiner besonderen Art und Weise mit dem Leben umzugehen.

Prokrastination kann ein Weg sein diese persönliche Art und Weise zu verstecken aus Angst davor „nicht gut genug“ oder „zu gut“ zu sein. Wenn man nicht prokrastinieren würde, würde man mit sich selbst konfrontiert werden und die eigene Persönlichkeit und Fähigkeiten entdecken.

Diese Erfahrung könnte für den Selbstwert bedrohlich werden, wenn man seine Schwächen entdeckt. Prokrastination kann als Schutz benutzt werden, hinter dem man sich verstecken kann: „Ich hätte alles viel besser geschafft, wenn ich mehr Zeit gehabt hätte.“ Prokrastination kann aber auch herausragende Fähigkeiten überdecken, v.a. wenn jemand bewusst seine potentiellen Fähigkeiten nicht zeigen möchte, weil er z.B. nicht als Streber in der Schule gelten möchte. Dies trifft häufiger auf Frauen zu.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass man aus Angst Fehler zu machen, Schwächen und Grenzen zu entdecken sowie durchschnittlich zu sein, prokrastinieren und zwischen den beiden extremen Polen der vollen Aktivität (Grenzüberschreitung) und Passivität (Vermeidung) wechseln könnte.

Lernverträge abschließen

Wie bereits in der vorherigen Sitzung werden am Ende mit den einzelnen Teilnehmern individuelle Lernverträge abgeschlossen.

Hierfür benötigtes Material: Verhaltensverträge (je zwei pro Teilnehmer)

6. SITZUNG

Ziel: Besprechung, wie es den Teilnehmern mit dem Vertrag ging; Erklärung der Lerntechniken sowie eine zusammenfassende Wiederholung der bislang behandelten Themen; Feedback über den Workshop.

Die sechste Sitzung beginnt mit dem Einsammeln von ausgefüllten Tagebüchern. Die Teilnehmer werden darüber informiert, dass sie Muster für Tagebücher und Verträge per Email erhalten, um diese eigenständig zur eigenen Tagesstrukturierung einsetzen zu können.

Danach folgt eine Befindlichkeitsrunde:

Befindlichkeitsrunde:

- ❖ *Wie seid ihr mit dem Vertrag klargekommen?*
- ❖ *Habt ihr den Vertrag eingehalten?*
- ❖ *Wie habt ihr euch gefühlt?*
- ❖ *Was war anders als normal / sonst?*

Psychoedukativer Inhalt

Im Folgenden werden verschiedene Lerntechniken vorgestellt sowie eine Zusammenfassung der praktischen Tipps, die während des Workshops angesprochen wurden, gegeben.

Hierfür benötigtes Material: Arbeitsblätter „Lerntechniken, konzentrationsfördernde Lieder, Zusammenfassung“

Lerntechniken

Wie funktioniert das Lernen?

Lernen bedeutet nicht Lesen. Es ist geistige Arbeit, eine Anstrengung. Beim Lernen geht es darum neue Informationen aufzunehmen und nach Zusammenhängen mit bereits vorhandenen Informationen zu suchen. Dabei gilt, dass jeder anders ist und nicht alle Lerntechniken zu jedem passen (z.B. lernen manche gerne mit Karteikarten, andere malen Mind Maps oder schreiben Zusammenfassungen). Allen gemein ist aber, dass neue Konzepte, die wir lernen, in ein bestehendes

Informationsnetz integriert werden. Es funktioniert wie bei einem Lexikon: Wörter, die wir nicht kennen, werden durch andere uns bekannte Wörter erklärt.

Wenn ein neues Konzept zu dem bereits Gelernten passt (oder sich radikal davon unterscheidet) wird einfacher gelernt. Das Lernen wird also erleichtert, wenn ein Zusammenhang zu älteren Konzepten besteht (positiver Zusammenhang) oder das neue Konzept den älteren völlig entgegensteht (negativer Zusammenhang). Wenn wir jemand Neues beispielsweise kennen lernen, werden wir uns die Person leichter merken, wenn sie uns bekannten Stereotypen entspricht oder sich eben sehr stark davon unterscheidet (z.B. Theologiestudent, der Heavy Metal hört).

Mentale Bilder sind eine natürliche Form, um Informationen zu verarbeiten. Wir sind visuelle Tiere. Selbst wenn sich Personen danach unterscheiden, ob sie leichter visuell, akustisch oder taktil lernen, so fällt es dennoch allen leichter Informationen bildhaft im Gegensatz zum Text (abstrakt) abzuspeichern. Um den Studenten das Einprägen komplexer Hormonprozesse zu erleichtern, sind diese beispielsweise in einem spanischen Biologielehrbuch folgendermaßen visualisiert worden: Serotonin ist durch fröhliche und Adrenalin durch angespannte Männchen dargestellt worden, ein Highlight bildeten die freien Radikale, die durch Hippies symbolisiert worden sind.

Wo kann man besser lernen?

Es sollte bevorzugt am gleichen Ort gelernt werden. Die perfekte Zimmertemperatur liegt zwischen 18 und 22° C.

Das Lernen sollte am besten bei Tageslicht erfolgen, weil dadurch die Augen nicht so müde werden. Wenn dies nicht möglich ist, sind zwei Lichtquellen empfehlenswert: eine schwächere Grundbeleuchtung, die das ganze Zimmer ausleuchtet und eine stärkere, direkte. Diese direkte Lichtquelle sollte sich für Rechtshänder auf der linken und für Linkshänder auf der rechten Seite befinden. Außerdem kann man mit einer blauen Glühbirne ein sonnenähnliches Licht erzeugen, wohingegen Halogenlampen zu vermeiden sind, weil sie genauso wie Computer und TV das Licht nicht konstant, sondern blinkend abgeben und somit die Augen ermüden. Außerdem wirkt das blaue Licht kühl und steht eher für Aktivität. Gelbes Licht, das von Halogenlampen ausgestrahlt wird, wirkt eher warm und gemütlich und lädt eher zum Entspannen ein.

Der Lernort sollte ruhig sein. Beim störenden Lärm (z.B. lauter Nachbar oder Baustelle) sind Ohrpacks oder der Umzug in eine ruhige Bibliothek zu empfehlen. Einige Studien haben ergeben, dass sich bestimmte Musik sogar positiver auf die Konzentration auswirkt als reine Stille, wenn diese nicht zu laut ist. Dies trifft vor allem auf Barock-Musik (18. Jhdt) mit dem Tempo adagio, larghetto oder largo zu. Instrumentalmusik ist vorzuziehen, um nicht mit dem Mitsingen anzufangen oder gar sich von der Musik dermaßen mitreißen zu lassen, dass man zu tanzen anfängt. Das gleiche verhält sich auch mit dem Radio, da die Kommentare des Moderators einen ablenken könnten.

Was muss auf dem Tisch sein?

Auf dem Tisch sollte nur das liegen, was benötigt wird, also keine persönlichen Objekte (z.B. Fotos von Freunden oder Urlaubsfotos), die die Phantasie zu Höhenflügen verleiten. Das Handy sollte ausgeschaltet und außerdem außer Reichweite sein.

Internet-Programme sollten nur wenn nötig geöffnet sein, so dass man sich nicht von Emails, Chats, anderen sozialen Netzwerkseiten, wie Facebook oder Unterhaltungsseiten, wie Youtube und World of Warcraft oder aber auch Informationssuchseiten, wie z.B. Google und Wikipedia oder auch Nachrichtenportalen oder Shoppingseiten, wie Ebay, ablenken lässt. Ein Fachwörterbuch dabei zu haben, ist immer von Vorteil, um den Lernstoff besser verstehen zu können.

Wann und wie lange?

Wie bereits in Sitzung 4 besprochen, stellt sich das erste Leistungshoch i.d.R. am Vormittag zwischen 10 und 11 Uhr ein. Zwischen 13 und 14 Uhr haben die meisten Personen dagegen ein deutliches Leistungstief. Am späteren Nachmittag bringt uns ein zweites Hoch noch einmal richtig in Schwung.

Nicht länger als eine bis anderthalb Stunden ohne Pause lernen. Um nach der Pause wieder mit dem Lernen anzufangen, empfiehlt es sich ein Ritual durchzuführen, wenn es einem schwer fällt an der Aufgabe weiter zu arbeiten. Die geistige Arbeit

(Vorlesungen inklusive) sollte insgesamt niemals mehr als acht Stunden am Tag betragen, sonst darf man keine guten Leistungen mehr erwarten.

Man sollte die Lernphase mit einer mittelschwierigen Aufgabe beginnen, danach sollte die schwierigste folgen, um mit der einfachsten abzuschließen. Nicht mit den schwierigsten Aufgaben anfangen, da in den ersten 15 min. die Konzentration noch nicht hoch genug ist.

Es empfiehlt sich auch nicht mit der schwierigsten Aufgabe aufzuhören, da nach einer Weile die Konzentration runter geht. Man könnte beispielsweise beim Vorbereiten eines Referates sich vornehmen an einem Tag nur 3 Stunden daran zu arbeiten und in der ersten Stunde einen Teil des Stoffes zu lesen, diesen dann nach einer Pause in Word zusammenzufassen, um es in der letzten Stunde in PowerPoint darzustellen.

Sich nicht ablenken lassen

Äußere Ablenkung

Wenn man durch äußere Reize abgelenkt wird, sollten personalisierte Lösungen Abhilfe schaffen. Bei lauten Geräuschen können Ohropacks benutzt werden. Kommunikationsprogramme im PC oder Handy könnten ausgeschaltet werden, wenn man dazu neigt mit anderen beim Lernen in Kontakt zu treten.

Ein ordentlicher Lernplatz kann einen auch nicht zum Putzen verführen, falls man aber keine Zeit findet den Platz aufzuräumen, kann man in die Bibliothek ausweichen. Einige bevorzugen manchmal das Bett beim Lernen, dies lädt allerdings eher zum Entspannen ein.

Innere Ablenkung

Außer äußeren Reizen können wir auch dadurch abgelenkt sein, dass wir entweder physisch oder psychisch aus dem Inneren heraus abgelenkt sind. Wenn man z.B. Unruhe verspürt und sich deshalb nicht auf eine Aufgabe konzentrieren kann, können Entspannungsübungen helfen. Wenn man müde ist, ist es sinnvoll entweder einen anderen Zeitpunkt zum Lernen zu finden, mehr zu schlafen oder Sport zu

treiben, um die allgemeine Fitness zu erhöhen und damit einen höheren Energieumsatz zu erreichen.

Wenn einen Tagträume oder Gedanken überfallen oder man nicht aus dem Grübeln kommt, empfiehlt es sich dafür Zeit zu reservieren oder zu versuchen alternative Gedanken zu produzieren, indem man seine Aufmerksamkeit auf etwas anderes lenkt, wie z.B. ein Bild beschreiben.

Weitere Informationen zur Aufmerksamkeitsfokussierung sind bereits in Sitzung 3 beschrieben worden. Um Lösungsansätze gegen Ablenkung zu entwickeln, ist es im Vorfeld wichtig die eigenen Schwächen und Schwierigkeiten zu beobachten, um sich danach zu überlegen, was man dagegen tun kann.

Lesen

Das Lesen sollte ein aktiver Prozess sein. Beim ersten Durchlesen des Lernstoffs könnten wir die wichtigsten Wörter unterstreichen, im Anschluss erfolgt eine Bearbeitung des Textes mithilfe von Schemata und Zusammenfassungen.

Je komplexer und umfangreicher das Gelesene, desto wichtiger ist es derartige Hilfsmittel zu benutzen, um es sich einprägen zu können. Selbst mathematische und chemische Formeln oder komplette Paragraphen kann man sich einfacher merken, wenn wir sie entweder vorlesen oder sogar abschreiben. Je stärker man den Lernstoff personalisiert durch eigene Schrift oder eigene Formulierungen, desto leichter lernt es sich.

Mnemotechniken

Während man beim umfangreichen und komplexen Lernstoff Zusammenhänge erkennen sollte, ist es manchmal auch notwendig Dinge auswendig zu lernen, die sich nicht so einfach in ein logisch aufgebautes Informationsnetz integrieren lassen. Hierbei können Mnemotechniken behilflich sein. „Mnemo“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet speichern.

Zu den gängigen Mnemotechniken gehören Abkürzungen. Wenn man sich z.B. Hamburg, Aachen und Stuttgart merken muss, so kann man daraus die Abkürzung HAUSt bilden. Sie wirkt dann als Anker, man merkt sich nur die Abkürzung und erinnert sich dann an die drei Städte.

Eine weitere Mnemotechnik ist eine Nominierung, bei der die Erstbuchstaben symbolhaft für etwas anderes stehen (z.B. Kraft: $F = ma \rightarrow$ Freunde sind manch(mal) anders). Auch eine Geschichte hilft beim Einprägen. Wenn man sich z.B. folgende Wörter: Kind, Apfel, 8, April, teuer merken muss, so kann man daraus eine Geschichte basteln, wie „ein Kind bekommt an seinem Geburtstag, am 8. April, ein teures Apple Laptop als Geschenk“. Auch Witze, Sprüche, Gedichte und Lieder können als Mnemotechniken fungieren.

Wiederholung

Ohne Wiederholung wird das Gelernte nur wenige Stunden nach dem Lernen zu 40 bis 60% wieder vergessen. Diese Bilanz ist sehr erschreckend, v.a. wenn man sich vergegenwärtigt, dass man Stunden um Stunden gelernt hat und nur die Hälfte behält.

Das Durchgehen einer selbsterstellten schematischen Zusammenfassung des Lernstoffs ein Tag vor einer Klausur kann das Gelernte schnell auffrischen. Wenn man keine Zusammenfassung erstellt und den gesamten Stoff erneut durchlesen möchte, verliert man unnötig Zeit. Beim Zusammenfassen setzt man Anker, die einem helfen sich an die Details des Gelernten zu erinnern.

Tipps gegen Prokrastination

Die Teilnehmer werden dazu ermutigt auch nach dem Workshop die gelernten Inhalte eigenständig weiterhin umzusetzen. Hierzu werden die wichtigsten in den Sitzungen besprochenen Punkte zusammengefasst.

Der erste Punkt betrifft das realistische Planen. Dabei sind v.a. folgende Aspekte zu beachten: Es sollte freie Zeit eingeplant werden, zum einen sollte das Wochenende oder wenigstens ein Tag freigehalten werden oder es könnte z.B. ein freier

Nachmittag der Erholung dienen. Bei der Planung sollten außerdem die täglichen 8 Stunden Schlaf beachtet werden. Nicht zu vergessen ist auch „Murphi's Law“, bei dem es darum geht an die notwendige Pufferzeit zu denken, weil unvorhergesehene Dinge auftreten könnten.

Der nächste Punkt bezieht sich auf das genaue Planen. Hier kann man zwei Arten unterscheiden: zum einen den Makroplan, bei dem man längerfristig plant und den Mikroplan, der einzelne Details der Planung in Betracht zieht. Bei dem Makroplan sollte man sich zunächst einmal darüber bewusst werden, welche Aufgaben überhaupt erledigt werden sollen, hierbei sind insbesondere To-Do-Listen behilflich. Dabei sollte darauf Acht genommen werden, dass man sich bereits im Makroplan nicht zu viele Tätigkeiten einplant, da dadurch die Wahrscheinlichkeit steigt im Alltag nicht alles erledigen zu können.

Im nächsten Schritt sollte als Zwischenstufe eine Aufgabe herausgegriffen und sich die notwendige Dauer der Aufgabenerledigung im Voraus überlegt werden. Hiervon ausgehend kann man dann einen Anfangszeitpunkt festsetzen, um pünktlich mit der Aufgabe zu beginnen und dadurch rechtzeitig aufzuhören. Zuletzt benutzt man den Mikroplan, um die konkrete, sehr detaillierte Planung zu machen. Fragen wie Was? Wie? Wo? Wann? und Wie Lange? können einem dabei sehr helfen, doch auch hier gilt, so realistisch wie möglich zu planen.

Einen weiteren Punkt bilden kurzfristige Belohnungen. Ein Diplom am Ende des Studiums ist z.B. keine ausreichende Motivation für den Alltag, wenn man lernen muss. Kurzfristige Belohnungen, wie z.B. ins Kino gehen oder auf eine Party, können die Motivation aufrechterhalten. V. a. tägliche positive Erlebnisse sind notwendig, um möglichen auftretenden depressiven Symptomen entgegenzutreten.

Die Teilnehmer werden daran erinnert aktiv zu lernen, d.h. lieber effektiver als länger zu lernen. Hierbei sind Lernfenster sehr nützlich, innerhalb derer effektiv gelernt werden kann. Wenn man sich den ganzen Tag für das Lernen freihält, kann man sich erst recht nicht motivieren, weil man zum einen keine acht Stunden oder länger lernen möchte und zum anderen glaubt, dass man im Laufe des Tages jederzeit mit der Aufgabe beginnen könnte.

Einen sehr wichtigen Aspekt bildet der Perfektionismus. Es ist notwendig diesen unter Kontrolle zu bringen. Dies geschieht mittels Gedanken, in denen Fehler erlaubt sind, wie z.B. „Ich werde versuchen die Sachen so gut wie möglich zu machen“.

Da Prokrastination zur Gewohnheit geworden ist, müssen stattdessen alternative Gewohnheiten etabliert werden und an die Stelle von Prokrastination treten. Natürlich ist es, wie bei allen Gewohnheiten, nicht ausgeschlossen, dass Rückfälle in alte Verhaltensmuster auftreten können.

Wenn dies passieren sollte und nichts mehr zu funktionieren scheint, dann sollte man einen Tag freinehmen, sich bewusst ausruhen, von schlechtem Gewissen befreien und wieder von Vorne mit der Planung anfangen.

Feedbackbogen

Um eine Verbesserung des Workshops zu gewährleisten, wird ein Feedbackbogen eingesetzt.

Hierfür benötigtes Material: Feedbackbogen

Abschlussrunde

- ❖ *Wie hat euch der Workshop gefallen?*
- ❖ *Hat sich im Laufe der Zeit etwas verändert?*
- ❖ *Konntet ihr etwas für euch mitnehmen?*

Anhang Manuale

Handout 1.....	I
Handout 2.....	II
Handout 3.....	III
Handout 4.....	IV
Handout 5.....	V
Handout 6.....	VI
Arbeitsblatt 1 – Fragebogen zum Lernverhalten.....	
VII	
Arbeitsblatt 2 – Vertragsvorlage.....	VIII

1. Definition des Prokrastinationskonzepts

*Aufschieben, Procrastination, Prokrastination, Aufschiebeverhalten,
Handlungsaufschub, Aufschieberitis*

Das Wort Prokrastination (auf Englisch: *procrastination*) kommt aus dem Lateinischen *procrastinare* und bedeutet: von Gestern aufschieben.

Heutzutage spielt sowohl die Produktivität in jedem Bereich eine große Rolle, als auch der Prozess an sich produktiver zu werden. Es ist insbesondere im Betrieb von Bedeutung, aber noch wichtiger im Studium, wo man die Fähigkeiten erlernen kann effektiver und produktiver zu sein. Fleiß ist in diesem Kontext ein Synonym für Anpassungsfähigkeit.

Das Aufschiebeverhalten ist der verspätete Anfang oder das verspätete Beenden einer wichtigen Aufgabe mit Absicht (McCown und Roberts, 1994). Man könnte auch davon sprechen, dass es ein unnötiges Verschieben wichtiger Tätigkeiten (auf einen späteren Zeitpunkt) zugunsten unwichtiger Alternativtätigkeiten ist. Wer prokrastiniert, scheint es ändern zu wollen, hat aber nicht die Organisationsfähigkeit (d.h. Schwierigkeiten mit Selbststeuerung) und den Willen dazu.

2. Neue Idee

Schon alles ausprobiert?

Wie bringt man eine Kuh in den Stall? Es fallen einem spontan zwei Möglichkeiten ein: Ich ziehe sie an der Leine oder ich schiebe sie von hinten. Was passiert aber, wenn beides nicht funktioniert, weil die Kuh sich wehrt? Hierfür hatte der Verhaltensforscher Milton Erickson eine gute Idee: Er zog die Kuh am Schwanz und sie lief sofort in die andere Richtung geradewegs in den Stall.

Ein neuer Weg:

Die „Symptomverschreibung“ wurde anfangs zur Behandlung verschiedener Angststörungen entwickelt und im späteren Verlauf auch auf die Behandlung von anderen Störungen (z.B. Anorexie, Schlafstörung...) übertragen. Diese Behandlungsform wird als Paradoxe Intervention betitelt. Im Rahmen derer Personen humorvoll dazu gebracht werden sich ihre am meisten gefürchteten Symptome herbeizuwünschen bzw. diese selbst in die Tat umzusetzen. Die Paradoxe Intervention stellt ein wichtiges Element der Verhaltens- und der Familientherapie dar.

Beispiel: Denkt eine Person z.B. vor dem Schlafengehen ständig „jetzt muss ich aber einschlafen“, verhindert sie gerade durch diesen Gedanken das Einschlafen. Das bedeutet, dass die Art und Weise, wie man versucht das Problem zu lösen (in diesem Falle sich an das Einschlafen zu denken), lässt das Problem immer größer werden (also schläft man erst recht nicht ein, da der Körper sich immer schlechter entspannen kann, da Entspannung grundsätzlich ein spontaner Prozess ist).

Eine mögliche Vorgehensweise diesen Prozess zu verändern, ist die Paradoxe Intervention. Sie wird oft in Form einer fallspezifischen „Symptomverschreibung“ angewendet, d.h. man unterstützt scheinbar das symptomatische oder ausgesprochen unerwünschte Verhalten, um es einzuschränken oder unter Kontrolle zu bringen.

Bezogen auf das Beispiel: Man könnte z. B. der Person „verschreiben“ in einer solchen Situation zu versuchen, so lange es geht wach zu bleiben oder die Augen geöffnet zu halten.

Durch diese Verhaltensempfehlung lenkt die Person ihre Aufmerksamkeit von den „schlafstörenden“ Gedanken und schläft dann meistens ganz von alleine ein. Es wird also das unerwünschte Verhalten (Nichteinschlafen) „verschrieben“, dadurch wird das eigentlich problematische Verhalten (denken einschlafen zu müssen) verhindert und das Problem wurde gelöst.

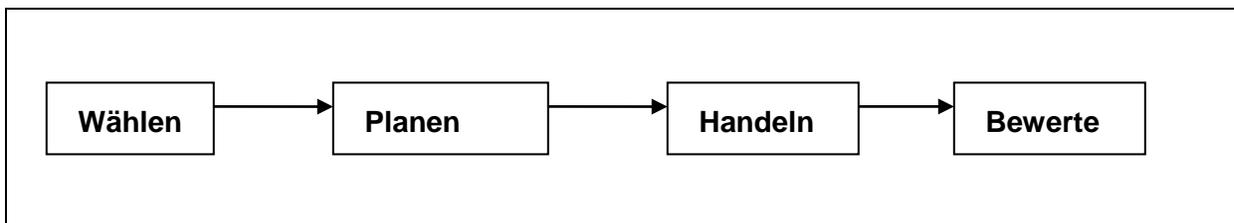
3. Verhaltensprozess

An welchen Stellen kann Prokrastination auftreten?

Betroffen sind häufig sowohl der Beginn einer Aufgabe als auch die Weiterarbeit daran. Das Aufschiebeverhalten kann in jeder Phase des Verhaltensprozesses auftreten.

4 Phasen des Verhaltensprozesses:

(angelehnt an das Rubikonmodell von Heckhausen, 1987)



1. Entscheidungsphase

In der Entscheidungsphase wählt die Person aus mehreren Wünschen diejenigen heraus, die sie verfolgen möchte. Allerdings ist die Zeit sowie andere Ressourcen begrenzt, deshalb muss man sich für bestimmte Wünsche entscheiden.

2. Planungsphase

Nach der Entscheidung tritt die Person in die Phase des Planens ein. Nun geht es in erster Linie nicht mehr darum, was die Person erreichen möchte, sondern vielmehr darum, wie sie es erreichen möchte. Es geht also um die Umsetzung oder Realisierung der Zielintention (Zielabsicht). In der Planungsphase bereitet sich die Person auf das Handeln vor. Sie kann dies z.B. dadurch tun, indem sie spezifiziert, unter welchen Umständen und wie genau sie handeln will.

3. Handlungsphase

In der Handlungsphase geht es nun darum, das eigene Handeln ausdauernd auf das Ziel auszurichten und sich nicht ablenken zu lassen. Das Handeln muss bei Schwierigkeiten flexibel an die Umstände und den Handlungsverlauf angepasst werden. Zum Beispiel neigen Menschen in bestimmten Fällen dazu, bei Misserfolg die Anstrengung zu erhöhen.

4. Bewertungsphase

Mit der Zielerreichung bzw. -nichterreichung tritt die Person in die Phase des Bewertens ein. Es wird nun beurteilt, ob die Handlung ein Erfolg war oder nicht und worauf dieser Erfolg oder Misserfolg zurückzuführen ist.

4. Prinzip des Lernverbots und der Lernerlaubnis

- Die Lernzeit wird jeden Tag durch ein **Lernfenster** festgelegt (wenn es geöffnet ist, ist Lernen erlaubt; wenn es geschlossen ist, darf nicht gelernt werden).
- Das Lernfenster definiert sich durch die **Dauer**, die **konkrete Anfangszeiten** und den **Ort**, z.B. von 10-12 Uhr in der Bibliothek. Davor und danach herrscht **Lernverbot!**
- Das Lernfenster wird mit Hilfe eines Vertrags auf ein realistisches Maß festgelegt

5. Prokrastinatoren-Typen

Passive Prokrastinatoren / Vermeidungsprokrastinatoren:

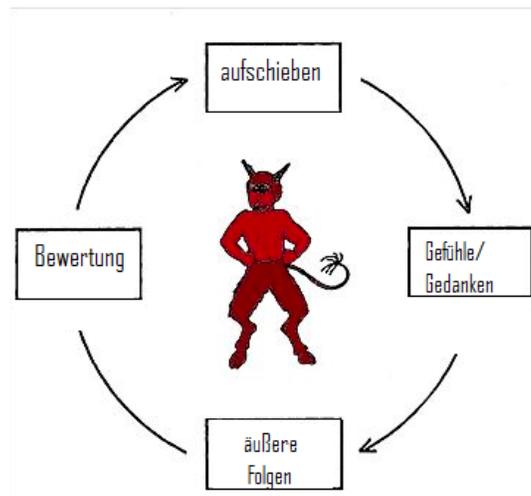
drückt sich nicht nur vor Unangenehmen, sondern auch vor allen Aufgaben, bei denen es nicht sicher ist, ob er es schafft seinen eigenen Ansprüchen und den Anforderungen der Aufgabe zu genügen. Mit dem verspäteten Arbeitsbeginn spannt er sich ein Sicherheitsnetz für alle Fälle. Er möchte erreichen, dass die Illusion es habe ihm an Anstrengung anstatt von Fähigkeiten gemangelt, aufrechterhalten bleibt. Der passive Prokrastinator schiebt aus Angst es nicht zu schaffen oder nicht perfekt zu sein unbewusst alle Aufgaben auf. So kann er schlechte Leistungen mit mangelnder Zeit und Anstrengung erklären, im Sinne von „ich hätte das gekonnt, hatte aber keine Zeit dafür bzw. keine Lust“.

Aktive Prokrastinatoren / Erregungsprokrastinatoren:

Der aktive Prokrastinator 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 darauf, dass er zwei Wochen früher keinen sinnvollen Gedanken hätte fassen können. Allerdings wird im akademischen Bereich ein bestimmtes Leistungsniveau gefordert, das zeitaufwändig ist. Um dieses erwartete Niveau erreichen zu können, sollten wir uns Zeit dafür lassen. Stattdessen glauben aktive Prokrastinatoren daran, dass man nur dann erfolgreich arbeiten kann, wenn man unter Zeitdruck steht und deshalb durch Adrenalin ein Hochgefühl ausgelöst werden kann (Ferrari, 1995).

6. Teufelskreis

Bei passiven Prokrastinatoren führt das Aufschiebeverhalten kurzfristig zu positiven Gefühlen und Gedanken, weil die Angst vor der Aufgabe vermieden wird. Langfristig gesehen zieht es allerdings negative äußere Folgen nach sich (z.B. Misserfolg). Weshalb es wiederum zu einer negativen Bewertung der eigenen Leistungen und Fähigkeiten kommt. Die negative Bewertung kann jedoch die Aufschiebetendenz umso mehr verstärken, weil die Person sich die Erledigung der Aufgabe nicht mehr zutraut. Die Person bekommt dadurch nicht die Möglichkeit zu beweisen, ob sie in der Lage ist Erfolg zu haben.



Bei aktiven Prokrastinatoren führt das Aufschieben kurzfristig auch zu positiven Gefühlen und Gedanken. Dies geschieht auch langfristig solange es ihnen gelingt trotz starkem Zeitdruck die Aufgabe noch mit Erfolg zu meistern, in diesem Falle zieht es positive Gefühle und Gedanken (z.B. Stolz, Adrenalin) nach sich. Wenn die Zeit doch nicht ausreicht oder andere äußere Einflüsse das erfolgreiche Erledigen der Aufgabe nicht mehr ermöglichen, geraten auch diese in einen negativen Teufelskreis wie die passiven Prokrastinatoren, d.h. das ihr Verhalten negative Folgen nach sich zieht, was wiederum die negative Bewertung auslösen kann. Das Aufschiebeverhalten, das darauf folgt, geschieht diesmal aus einem anderen Grund.

7. Konsequenzen

Negative Konsequenzen:

- Stress und Hektik bei der Erledigung von Aufgaben
- Schlechtere Leistungen
- Geht mit großem Unbehagen einher
- Negatives Selbstbild
- Negative Auswirkungen auf berufliche Laufbahn
(längere Studiendauer, schlechtere Noten...)
- Zeit und Kraftaufwand zur Erledigung von Aufgaben
unverhältnismäßig

Positive Konsequenzen:

- Angstvermeidung
- Adrenalinschub
- Herausforderung (in extrem kurzer Zeit etwas zu erledigen)
- Die Kontrolle über die Situation behalten („ich entscheide wann ich meine Hausarbeit schreibe und nicht mein Professor“)
- Es könnte vorkommen, dass jemand anderes für mich die unangenehme Aufgabe erledigt

TOP 10 DER KONKURRIERENDE TÄTIGKEITEN

1.- Freunde Treffen

2.- Ausgiebig frühstücken

3.- Positive Pläne schmieden

4.- Schlafen

5.- Kaffee trinken

6.- Computer spielen

7.- Einkaufen gehen

8.- E-Mails schreiben

9.- Mit der Lerngruppe quatschen

10.- Gründe finden, nicht mit dem lernen anzufangen

8. Tipps gegen Prokrastination

- **Realistisch planen:** 8 Stunden Schlaf, Freizeit sowie Pufferzeit einplanen
- **Konkret planen:** Pünktlich anfangen, notwendige Dauer im Voraus planen (WAS? WIE? WO? WANN? WIE LANGE?)
- Sich selbst mit **kurzfristigen Belohnungen** motivieren
- **Aktivlernen:** besser effektiver als länger lernen
- **Perfektionismus** herunterschrauben: „Ich werde versuchen die Sachen so gut wie möglich zu machen“
- Prokrastination ist eine Gewohnheit, wir wollen eine **alternative Gewohnheit** hierzu etablieren
- Wenn nichts mehr funktioniert sich einen freien Tag nehmen und **wieder von Vorne anfangen**

Zu welchem Zeitpunkt würde ich lieber anfangen zu lernen? (Uhrzeit)

Wann fange ich normalerweise mit dem Lernen an? (Uhrzeit)

Wie viel Zeit möchte ich am Tag lernen?

Wie viel Zeit lerne ich tatsächlich am Tag?

Wo würde ich am liebsten lernen und unter welchen Umständen?

Wo lerne ich normalerweise und unter welchen Umständen?

VERTRAG

Ich, _____, wünsche mir, diese Aufgabe zu erledigen, die ich normalerweise immer aufschiebe.

Am _____ werde ich mich unter den folgenden genannten Umständen mit dieser Aufgabe beschäftigen:

- Erste Aufgabe:

Beschreibung der Aufgabe: _____

Anfang: _____ Uhr

Dauer: _____ Minuten

Ort: _____

BEMERKUNGEN: _____

Wenn ich dieses Ziel erreiche, darf ich mich am _____, um _____ Uhr zusätzlich _____ Minuten mehr, im/in/am _____ mit dieser Tätigkeit beschäftigen. *

Falls ich dieses Ziel nicht erreiche, darf ich mich am _____, um _____ Uhr _____ Minuten weniger, im/in/am _____ mit dieser Tätigkeit beschäftigen.

** Falls ich dieses Zeitfenster überschreite, bekomme ich nächstes Mal keine zusätzliche Aufgabe bzw. weniger Zeit.*

- **Zweite Aufgabe:** (Optional)

Beschreibung der Aufgabe: _____

Anfang: _____ Uhr

Dauer: _____ Minuten

Ort: _____

BEMERKUNGEN: _____

Wenn ich dieses Ziel erreiche, darf ich mich am _____, um _____ Uhr zusätzlich _____ Minuten mehr, im/in/am _____ mit dieser Tätigkeit beschäftigen. *

Falls ich dieses Ziel nicht erreiche, darf ich mich am _____, um _____ Uhr _____ Minuten weniger, im/in/am _____ mit dieser Tätigkeit beschäftigen.

Viel Spaß damit!

Meine Unterschrift

Unterschrift der Therapeutin

** Falls ich dieses Zeitfenster überschreite, bekomme ich nächstes Mal keine zusätzliche Aufgabe bzw. weniger Zeit*