

PROKRASTINATION

Aufschieberitis und das schlechte Gewissen

Erklärungsmodell

KLIMAWECHSEL – THE COACHING COMPANY

www.lerne-lernen.ch

PROKRASTINATION

Von LERNE-LERNEN.CH als Hilfe zur Selbsthilfe

Ein psychologisches Erklärungsmodell für Aufschieberitis.

Das Verhalten, Gedanken und die Gefühle hängen eng zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Ein regelrechtes Zusammenspiel.

Wie wird Aufschieberitis sogar doppelt belohnt?

- Zum einen durch das kurzfristige Nachlassen unangenehmer Gefühle, wie Angst, Anspannung, Langeweile und dergleichen. Das nennt sich «negative Verstärkung».
- Und zum anderen durch die Ersatztätigkeiten, die relativ gesehen angenehmer sind, d.h. entweder durch positive Tätigkeiten, die tatsächlich Spass machen (sich mit Freunden treffen, fernsehen, im Internet surfen, auf dem Tablet spielen oder am Handy aktiv soziale Kontakte pflegen), sowie Tätigkeiten, die im Kontrast zur aufgeschobenen Aufgabe zumindest relativ angenehmer sind (das heisst nicht, dass sie per se angenehm sind). Meist handelt es sich bei diesem zweiten Typ von Ersatztätigkeiten um kurze erfolversprechende Tätigkeiten, bei denen wir durch schnelle, einfache Erfolge belohnt werden (bspw. putzen, einkaufen, Blumen giessen, E-Mails lesen, Erledigungen für andere machen, usw.), die dazu noch nützlich und deshalb gut zu rechtfertigen sind. Beides (sowohl die angenehmen Tätigkeiten selbst als auch die damit verbundenen Erfolge verursachen vordergründig positive Gefühle. Das nennt sich dann «positive Verstärkung».

Im Folgenden sind typische prokrastinationsfördernde Bedingungen und Gründe für Aufschieberitis aufgeführt. Dabei ist feststellbar, dass typisches Aufschieben aufgeteilt werden kann, in lerntheoretische Bedingungen auf Verhaltensebene, Bedingungen auf kognitiver Ebene und in Bedingungen auf emotionaler Ebene.

Typische prokrastinationsfördernde Bedingungen sind:

- Prokrastinationsfördernde Überzeugungen und Gedanken, zum Beispiel:
 - «Ich kann nur unter Druck gut arbeiten!»
 - «Zum Schreiben muss ich in der richtigen Stimmung sein!»
 - «Ich habe es bisher ja immer noch auf den letzten Drücker geschafft.»
 - «Bevor ich mit dieser Arbeit beginne, muss ich alles andere erledigt haben.»
- Versagens- oder Bewertungsangst: Angst den Ansprüchen nicht zu genügen, oft zusammen mit einem überhöhten Anspruch an das Ergebnis («Jetzt muss ich es erst recht beweisen! Das schaffe ich doch nie!»), entweder grundsätzlich oder aufgrund von früherem Aufschieben.
- Als extrem unangenehm empfundene Aufgabe, bspw. durch ihre Wichtigkeit, ihre Länge, Komplexität, Schwierigkeit oder dadurch, dass sie unzumutbar langweilig ist.
- Erwartungen «Wenn ich mich an diesen Berg von schwierigen Aufgaben setze, halte ich den Druck kaum aus.»
- Angst, «die Arbeit könnte meine Kompetenzen nicht widerspiegeln».
- Unsichere oder zeitlich zu weit entfernten Konsequenzen.
- Ablenkender Arbeitsplatz.
- Häufige Störungen oder mangelnde Abschirmung gegen attraktive alternative Tätigkeiten.
- Fehlender Gelegenheitsvorsatz (vage: «Es wäre gut, wenn ich mein Zimmer aufräumen würde.» oder «Ich sollte wollte wirklich man die Wäsche zusammenlegen.»).
- Unklarheiten bezüglich des Vorgehens.
- Demoralisierung durch unrealistische Planung, die bei der ersten Gelegenheit schon nicht mehr passt.

PROKRASTINATION

Von LERNE-LERNEN.CH als Hilfe zur Selbsthilfe

Die negativen Konsequenzen von Aufschieberitis (wiederholte Erfahrungen, es nicht geschafft zu haben, Leistungsrückstand, Selbstabwertung oder das Selbstbild, jemand zu sein, der «das halt nicht schafft») führen im Sinne einer fortschreitenden Demoralisierung zu einer Verschärfung der Bedingungen für prokrastinationsförderndes Aufschieben.

Ein wiederholt erlebtes Scheitern macht eine Aufgabe noch unangenehmer, erhöht damit verbunden negative Gefühle, wie z. Bsp. eventuelle Bewertungs- oder Versagensängste und festigt auf gedanklicher Ebene die Überzeugung, es «einfach nicht schaffen» zu können. Dies verringert die Zuversicht, spätere Pläne einzuhalten – das wiederum reduziert das Selbstwertgefühl, was das Aufschieben noch wahrscheinlicher und so ein «endlich Beginnen» noch schwerer macht.

Es handelt sich also um ein erlerntes Verhalten. Was wir gelernt haben, kann aber wieder verlernt werden – dazu gehört jedoch die Überzeugung, aus dem Teufelskreis aussteigen zu wollen.

Zum Thema Prokrastination stehen weitere Worksheet's zur Verfügung.

Zum Beispiel: Fallbeispiele, Typen von Prokrastination, Prüfungsängste, ADS, Self-Handicapping, usw.