



# Prokrastination – und wie ihr zu begegnen ist

**Mehrere Aspekte kommen im Verhalten der Prokrastination zusammen:**

- Der Moment des tatsächlichen Lern- oder Aufgabenbeginns wird hinausgezögert.
- Es entsteht eine Diskrepanz zwischen der eigenen Lernabsicht und dem tatsächlichen Verhalten.
- Die aufgeschobene Arbeit wird als aversiv empfunden.
- Die Person geht lieber anderen, schneller zu beendenden und weniger angstbesetzten Tätigkeiten nach.
- Gefühle wie Angst, Scham, Kontrollverlust oder Lähmung stellen sich ein.

**Die Gründe für prokrastinatives Verhalten können unterschiedlich gelagert sein:**

- **In der Persönlichkeitsstruktur:** Prokrastination tritt häufig mit anderen Persönlichkeitseigenschaften auf wie mangelnde Selbstkontrolle und fehlendes Pflichtbewusstsein. Auch neigen Menschen, die sich eher nach den Erwartungen Anderer richten und daher leichter in Rollenkonflikte geraten, zum Aufschieben – mehr als Menschen, die relativ selbstbestimmt sind.
- **In der Situation und durch die Rahmenbedingungen an der Universität:** Häufig werden Aufgaben als langweilig empfunden, weil der Dozent oder die Dozentin zu wenig Begeisterung für das Thema vermittelt hat, oder weil die Aufgabenstellung unklar ist, oder auch weil ein Feedback ausbleibt.
- Auch spielen **situationsbedingte Ängste** eine große Rolle, so die Angst vor Misserfolg (d.h. die Angst, den eigenen Ansprüchen nicht gerecht zu werden, auch bekannt als „Perfektionismus“) und die Angst, bewertet zu werden (d.h. die Angst, den Ansprüchen Anderer nicht zu genügen).

## Wie kann ich der Prokrastination begegnen?

**Sich der eigenen Situation bewusst werden:**

Wichtig ist zunächst, dass Sie sich Ihrem prokrastinativen Verhalten stellen und sich mit ihm konfrontieren. So können Sie z.B. eine Situation, in der Sie eine Arbeit verschieben für sich aufschreiben und sich fragen, worin die Gründe liegen könnten. Eine andere Möglichkeit besteht darin, mit jemanden Ihres Vertrauens darüber zu sprechen – oder ein Gespräch mit einer Schreibtutor\*in suchen (→Schreibzentrum).





### **Konkrete Maßnahmen ergreifen:**

Schließen Sie mit sich selbst einen Vertrag, den Sie auch schriftlich aufsetzen können. Er sollte folgende Punkte enthalten:

- **„Pünktlich beginnen“:** Legen Sie einen festen Arbeitsbeginn zu einer konkreten Uhrzeit und an einem konkreten Ort fest (z.B. 9.00 Uhr, ThULB) fest. (Eine gute Möglichkeit, die Verbindlichkeit zu erhöhen, besteht darin, sich einer Schreibgruppe anzuschließen (→ Beate Schuhmann, Psychosoziale Beratungsstelle des Studierendenwerks) oder eine Schreibgruppe zu gründen.)
- **„Realistisch Planen“:** Begrenzen Sie die tägliche Arbeitszeit (z.B. auf 5 h), nehmen Sie sich aber auch ein bestimmtes Tages- und Wochenziel vor (z.B. bis Wochenende ist die Gliederung fertig oder in der Rohfassungsphase: zwei Seiten/Tag).

***Belohnen Sie sich, wenn Sie Ihr Pensum erfüllt haben!***

### **Sich Rechenschaft ablegen:**

Führen Sie parallel zu Ihrem Schreibprojekt ein Lerntagebuch oder Logbuch. Tragen Sie darin zunächst einen Arbeitsplan für das gesamte Projekt ein und legen Sie einen Zeitpunkt fest, wann Sie fertig sein wollen ( z.B. drei Arbeitswochen für eine Hausarbeit). Unterteilen Sie dann den Arbeitsplan in detaillierte Zwischenziele (z.B. Gliederung fertigstellen, Rohfassung schreiben, Überarbeiten). Tragen Sie darin aber auch Ihre anderen Aktivitäten ein (z.B. Nebenjob, Partner\*in und Freund\*innen, Freizeit und Sport, Familie).

Halten Sie ferner in Ihrem Lerntagebuch fest, was Sie an einem Tag geschafft haben und wieviel Zeit Sie dafür tatsächlich gebraucht haben. Beurteilen Sie selbst in %, wieviel Sie von dem, was Sie sich vorgenommen haben, geschafft haben.

Darüber hinaus können Sie alle Gedanken und Gefühle, die Ihr Schreibprojekt begleiten, in dem Lerntagebuch festhalten. Das Aufschreiben hat oft eine befreiende Wirkung.

