

# Zeit

**Quo vadis,  
MPU-Beratung?** s. 14

**Vitamine zur  
Reduktion psychischer  
Störungen** s. 27



Foto: Andrea Piacquadio – pexels.com

# Prokrastination

Woher das Aufschieben von Aufgaben kommt und was wir dagegen tun können

Gehören Sie zu den Menschen, die Anfang Dezember daran denken, dass es jetzt wichtig wäre, Weihnachtsgeschenke zu besorgen, und sehen Sie sich trotzdem am 23. oder 24. Dezember in der Schlange an der Kasse stehen, weil es vorher nicht geklappt hat? Haben Sie sich vorgenommen, endlich wieder joggen zu gehen, und leider ist (noch) nichts daraus geworden? Müssten Sie eigentlich schon längst mit der Bearbeitung eines Arbeitsprojekts begonnen haben, das im Januar fertig sein soll? Wenn Sie mindestens eine der Fragen mit Ja beantworten können, dann haben Sie praktische Erfahrungen mit Prokrastination. Wahrscheinlich gibt es niemanden unter uns, der keine eigenen Erfahrungen mit solchen Situationen hat.

Wenn Sie die Lektüre dieses Beitrags jetzt nicht aufschieben, sondern bis zum Ende durchhalten, dann schaffen Sie sich damit ein schönes Erfolgserlebnis in der Vermeidung von Prokrastination. An dieses könnten Sie dann gleich morgen mit der Bearbeitung Ihrer Steuererklärung anknüpfen!

Neben der Beschreibung von Prokrastination und einigen Informationen zu Häufigkeit und Ursachen geht es in diesem Beitrag vor allem um Strategien zum Umgang mit Prokrastination. Aufgrund eigener Forschungsarbeiten mit Studierenden beziehe ich mich vor allem auf diese Gruppe.

## Was ist Prokrastination?

Unter Prokrastination wird das freiwillige Aufschieben von eigentlich intendierten Handlungen verstanden, obwohl den Handelnden bewusst ist, dass das Aufschieben wahrscheinlich zu einer Verschlechterung der Situation führt (z. B. Steel, 2007). Sie wissen, dass es für Sie anstrengend sein wird, die Weihnachtsgeschenke auf den letzten Drücker zu besorgen, und dennoch entscheiden Sie sich freiwillig dafür, sich nicht früher darum zu kümmern. Zumindest hat Sie niemand dazu gezwungen, Ihre Einkäufe erst am 23. oder 24. Dezember zu erledigen, auch wenn sich das womöglich so anfühlen mag. Ein typisches Beispiel für Prokrastination ist die Vorbereitung von Studierenden auf Prüfungen.

Die aufgewandte Lernzeit folgt einer hyperbolischen Funktion: Über einen relativ langen Zeitraum hinweg wird sehr wenig Lernzeit eingebracht, bis es dann kurz vor der Prüfung zu einer Art »Lerneskulation« kommt (z. B. Howell, Watson, Powell & Buro, 2006; König & Kleinmann, 2005; Häfner, Oberst & Stock, 2014).

## Wie häufig kommt Prokrastination vor, und weshalb kann sie problematisch sein?

In moderatem Umfang neigen wir alle zu Prokrastination. Die Frage ist, wie viel Leidensdruck und konkrete Probleme daraus entstehen. Bei Studierenden wurde das Phänomen vielfach untersucht. Dabei wurden in Studien Prävalenzraten von ca. 30 bis 60 % gefunden, wenn Prokrastination als ernsthaftes Problem definiert wird: Ein hoher Anteil Studierender schiebt die Vorbereitung auf Prüfungen, die Erstellung von Studienarbeiten oder das Lesen von Studienlektüre auf und erlebt dabei deutlich negative Effekte (z. B. Beswick, Rothblum & Mann, 1988; Moon & Illingworth, 2005; Onwuegbuzie, 2004; Rothblum, Solomon & Murakami, 1986; Solomon & Rothblum, 1984). Prokrastination ist assoziiert mit dem Aufkommen von Schuldgefühlen (Pychyl, Lee, Thibodeau & Blunt, 2000), mit Angst (Fritzsche, Young & Hickson, 2003) und auch mit Leistungseinbußen (Klassen, Krawchuk & Rajani, 2008; Van Eerde, 2003). Wer mit Studierenden arbeitet, weiß, dass die Folgen im Einzelfall sehr belastend sein können – mit deutlichen Verzögerungen im Studium, starkem Stresserleben über längere Zeiträume hinweg oder gar dem Scheitern des Studiums, wenn wichtige Termine wiederholt verpasst werden (z. B. die Abgabe der Abschlussarbeit).

## Welche Ursachen hat Prokrastination?

Prokrastination wird als ein Problem der Selbstregulation beschrieben (z. B. Howell et al., 2006). Es fehlen den Betroffenen geeignete Strategien, um ihre Handlungen adäquat zu organisieren (Howell & Watson, 2006). Wer entsprechende Strategien lernt und anwendet, läuft weniger Gefahr, aufzuschieben (z. B. Häfner et al., 2014). Vor allem wenn der Nutzen von Handlungen erst weit in der Zukunft entsteht, kann es uns schwerfallen, in der Gegen-



**Dr. Alexander Häfner** beschäftigt sich seit 15 Jahren in Forschung und Praxis mit Strategien für mehr zeitbezogenes Kontrollerleben und kann es immer noch genießen, die Steuererklärung erst nach Ermahnung durch das Finanzamt anzupacken.

E alexander.haefner@wirtschaftspsychologie-bdp.de

wart unsere guten Vorsätze in Handlungen umzusetzen, dranzubleiben und Ablenkungen zu widerstehen (z. B. König & Kleinmann, 2005). Gut beforcht ist ein entscheidungstheoretisches Modell, in dem davon ausgegangen wird, dass Menschen den Nutzen von Aufgaben stark diskontieren: »Das bedeutet, dass Menschen bei der Abwägung von Kosten und Nutzen recht kurzfristig denken und deswegen häufig ad hoc Entscheidungen treffen, die nicht ihren langfristigen Präferenzen entsprechen« (Kleinmann & König, 2018, S. 30 f.). Das Gespräch mit der WG-Freundin erscheint am Morgen wichtiger als die Vorbereitung auf die Klausur in acht Wochen, obwohl diese Klausur grundsätzlich als wichtig angesehen wird. Die mögliche Steuerrückerstattung von 1.000 Euro in einigen Monaten ist zu weit weg, um heute verhaltenswirksam zu werden. Die Bearbeitung der Steuererklärung wird aufgeschoben, und stattdessen werden lieber Aufgaben bearbeitet, die unmittelbar einen Nutzen stiften. Menschliches Verhalten wird stark durch Dringlichkeit bestimmt und weniger stark durch langfristig bedeutsame Ziele (Kleinmann & König, 2018). Hinzu kommt, dass wir die Dauer von Aufgaben in der Regel unterschätzen (Kahnemann & Tversky, 1979) und uns in der Folge womöglich zu viel vornehmen. Dann konkurrieren zu viele zu erledigende Aufgaben miteinander um die knappe Ressource »Zeit«. Wir schaffen nicht alles, was wir uns vorgenommen haben. Es gibt also verschiedene Mechanismen, die Prokrastination begünstigen.

### Welche Strategien können helfen, um Prokrastination zu vermeiden?

Mit Blick auf die Ursachen sollten wir nicht unterstellen, dass jemandem der Wille dazu fehlt, ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Wir haben es mit einem alltäglichen Phänomen zu tun. Es ist völlig normal, Aufgaben aufzuschieben, insbesondere wenn diese erst langfristig einen Nutzen stiften. Ob es nun das Erlernen einer neuen Sprache ist, die Beschäftigung mit der privaten Altersvorsorge oder die Bearbeitung eines langfristigen Arbeitsprojekts – solche Aufgaben sind prädestiniert dafür, aufgeschoben zu werden. Es wird viele Monate dauern, bis wir uns in der neuen Sprache unterhalten können, von der Altersvorsorge profitieren wir erst in vielen Jahren, und die Anerkennung unserer Teamleiterin für die Fertigstellung des Arbeitsprojekts kommt auch erst in einigen Wochen.

Der Nutzen, der durch das intendierte Verhalten entstehen würde, ist den Betroffenen durchaus bewusst. Es mangelt nicht an guten Vorsätzen. Es geht vor allem darum, die gewünschten Handlungen zu initiieren und zu Ende zu bringen. Und damit geht es um die Frage, durch welche Strategien die Handlungssteuerung zur Vermeidung von Prokrastination gefördert werden kann. Solche Strategien müssen gegebenenfalls erlernt und eingeübt werden.

In Studien konnten positive Effekte von Planungsstrategien auf Prokrastination gezeigt werden (Ariely & Wertebroch, 2002; Lamwers & Jazwinski, 1989; Wesp, 1986; Häfner et al., 2014).

Zur Verbesserung der Handlungsinitiierung und auch der Persistenz können verschiedene Forschungsbefunde

für die Praxis genutzt werden, die beispielsweise auf Strategieentwicklung, Zielsetzung oder die Formulierung von Durchführungsintentionen fokussieren (z. B. Dieffendorff & Lord, 2003; Earley, Wojnaroski & Prest, 1987; Gollwitzer, 1999; Gollwitzer & Brandstätter, 1997; Taylor, Pham, Rivkin & Armor, 1998). Nachfolgend skizziere ich einige Ansätze, die in Interventionen mit positiven Effekten u. a. auf Prokrastination und Stresserleben erprobt wurden (z. B. Häfner & Stock, 2010; Häfner et al., 2014; Häfner, Stock & Oberst, 2015; Häfner, Stock, Pinneker & Ströhle, 2014). Die Ansätze folgen einem Handlungsplanungsmodell zur Förderung des zeitbezogenen Kontrollerlebens (Häfner, 2012; Häfner, Hartmann & Pinneker, 2015):

- Wir trauen uns oft mehr an Aufgaben zu, als wir tatsächlich schaffen können. Es kann deshalb hilfreich sein, bewusst zu reflektieren, welche Ziele realistisch verfolgt werden können, und dabei gut abzuwägen, welche Ziele nicht oder nicht mehr angegangen werden sollen. So könnten Studierende sich notieren, welche Ziele und damit verbundene Aufgabenpakete im kommenden Semester anstehen und ob dies mit Blick auf die Erfahrungen des letzten Semesters realistisch ist: »Ich hatte im letzten Semester nie richtig Zeit für den Spanischkurs. Es spricht nichts dafür, dass ich im kommenden Semester dafür mehr Zeit aufbringen kann. Alle anderen Dinge sind mir wichtiger. Ich verzichte bewusst auf das Ziel, Spanisch zu lernen.« Die Abwägung von alternativen Zielen und das bewusste Loslösen von einzelnen Zielen kann ein erster wichtiger Schritt sein: Was ist mir wirklich wichtig? Welche Ziele möchte ich verfolgen? Das Loslösen von einmal gesteckten Zielen kann schwerfallen, womöglich auch, weil in vielen Kontexten (z. B. in Arbeitsteams) eher über das Setzen von Zielen gesprochen wird und weniger über das bewusste Loslösen von Zielen. Das Setzen von Prioritäten kann helfen, mehr Zeit für wichtige Aufgaben zu schaffen.
- In einem zweiten Schritt können wir bis zum finalen Zieltermin einer Aufgabe mehrere gleichmäßig verteilte Zieltermine setzen, bis zu denen bestimmte Arbeitsschritte erledigt sein müssen. Es entsteht eine Strategie, wie die notwendigen Arbeitsschritte auf dem Weg zur Zielerreichung umgesetzt werden können. So können Studierende einen Lernplan erstellen, in dem sie den Stoff gleichmäßig auf die verbleibende Zeit verteilen und definieren, was bis zu welchem Zwischentermin gelernt sein muss: »Ich habe noch acht Wochen bis zur Prüfung und teile mir deshalb den Stoff in sieben Einheiten ein, damit ich noch eine Woche für Wiederholungen habe. Ich muss jede Woche zehn Stunden Lernzeit verplanen, damit ich mein jeweiliges Wochenziel erreichen kann.« Die Zerlegung einer großen und langfristigen Aufgabe in kleine Aufgabenpakete mit kurzfristigen Terminen, kann dazu beitragen die ungünstigen Effekte zeitlicher Diskontierung zu reduzieren.
- Darüber hinaus kann es helfen, mögliche Hindernisse zu antizipieren und sich Gegenmaßnahmen

### Literatur:

Die Literaturliste kann per E-Mail beim Verlag angefordert werden: s.koch@psychologenverlag.de

zu überlegen. So können Studierende beobachten, welche Ablenkungen sie erleben, um diese zu minimieren: »Ich schaue etwa alle 15 Minuten auf mein Smartphone und beantworte WhatsApp-Nachrichten. Das ist meine größte Ablenkung. Deshalb werde ich mein Smartphone während der täglichen Lernblöcke ausschalten und in meinen Schrank legen.« Was hält mich davon ab, meine Ziele zu verfolgen? Was kann ich tun, um Ablenkungen zu vermeiden, bzw. was mache ich, wenn ich mich in einer Situation mit viel Ablenkungspotenzial befinde?

- Mit Blick auf das skizzierte entscheidungstheoretische Modell kann es gerade bei langfristigen und umfangreichen Aufgaben sehr schwerfallen, den Einstieg in die Bearbeitung zu finden. Ein Ansatz kann es sein, Überlegungen anzustellen, wie mit der Handlungsausführung möglichst leicht begonnen werden kann: »Morgen werde ich mit meiner ersten Lerneinheit nach dem Frühstück beginnen. Dafür lege ich heute Abend schon alle Arbeitsmaterialien an meinem Arbeitsplatz bereit.« Wir warten darauf, dass wir einmal drei oder vier Stunden Zeit in unserem Kalender entdecken, um die Aufgabe anzugehen. Diese Zeit werden wir allerdings nicht finden. Womöglich gelingt uns der Einstieg besser, wenn wir morgen nach dem Frühstück eine erste halbe Stunde dafür fest einplanen.
- Die wichtigste Empfehlung zum Schluss: Die entscheidende Planungseinheit ist der einzelne Tag. Es ist wichtig, für die einzelnen Arbeitstage am Vorabend oder am Morgen Prioritäten zu setzen, die intendierten Aufgaben konkret zu planen (Wann möchte ich was tun, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen?) und den Tagesablauf dann am Abend zu reflektieren, um beispielsweise etwas über den Zeitbedarf für bestimmte Aufgaben zu lernen. »Wenn ich morgen mit dem Frühstück fertig bin, setze ich mich direkt an meinen Schreibtisch und beginne mit der ersten Lerneinheit.« Es muss klar definiert werden, wann was getan werden soll. Die

antizipierten Situationen (»Morgen früh nach dem Frühstück, setze ich mich an meinen Schreibtisch ...«) schaffen gute Auslösebedingungen für das intendierte Verhalten (»... und beginne mit meiner ersten Lerneinheit«).

Neben anderen Strategien können die hier skizzierten Ansätze dabei helfen, eine effektivere und effizientere Handlungssteuerung zu gewährleisten. Weitere Anregungen, die von einem Handlungsplanungsmodell zum Umgang mit zeitbezogenen Herausforderungen ausgehen, finden sich bei Häfner et al. (2015) sowie bei Kleinmann und König (2018). Dass Ansätze zur Verbesserung der Handlungsplanung nicht nur bei Studierenden, sondern auch im Arbeitskontext positive Effekte auf Prokrastination haben können, legt eine Studie von van Eerde (2003) nahe, in der Beschäftigte mehrerer Unternehmen u. a. zu Prioritätensetzung, Planung und Umgang mit Unterbrechungen trainiert wurden. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe zeigten sich positive Effekte auf die Neigung zu Prokrastination bei den Trainierten: Sie gaben nach dem Training an, weniger Schwierigkeiten mit dem rechtzeitigen Beginnen von Aufgaben zu haben.

Bei Prokrastination handelt es sich um ein Phänomen, bei dem grundlegende Mechanismen am Werk sind. Es ist völlig normal, etwas aufzuschieben. Im besten Fall hat sich die Evolution auch etwas dabei gedacht, dass wir beispielsweise die Dauer von Aufgaben nicht richtig gut einschätzen können. Sonst wäre womöglich der Bau der Pyramiden und des Berliner Flughafens nie begonnen worden. Möglicherweise täte uns mit Blick auf andere Kulturen auch etwas mehr Gelassenheit im Umgang mit Zielterminen gut. Wer dennoch an der ein oder anderen Stelle einen gewissen Leidensdruck erlebt, kann hoffentlich in diesem Beitrag Anregungen finden, um beim nächsten Mal nicht in eine ungewollte Prokrastinationsfalle zu tappen.

*Dr. Alexander Häfner*

# reportpsychologie

[Bestellen Sie hier Ihr Probeabonnement](#)



Deutscher  
Psychologen  
Verlag GmbH

Am Kölnischen Park 2 • 10179 Berlin

[verlag@psychologenverlag.de](mailto:verlag@psychologenverlag.de)

[www.psychologenverlag.de](http://www.psychologenverlag.de)