



Prof. Dr. Fred Rist ist Inhaber des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie der Wilhelms-Universität Münster.



Margarita Engberding, Diplompsychologin und Psychotherapeutin, leitet die Psychotherapie-Ambulanz im Fachbereich (FB) Psychologie und Sportwissenschaft der Universität Münster.

„Aber morgen

Das Aufschieben wichtiger Tätigkeiten ist weit verbreitet und gilt vielerorts als eine Art Kavaliersdelikt, obwohl es sich oft um eine massive Störung der Selbststeuerungsfähigkeit handelt, unter der Betroffene ebenso wie ihre Umgebung leiden können. Die Autoren analysieren die Ursachen dieser Störung, berichten über ihre Verbreitung und erörtern den Zusammenhang des Aufschiebens mit Persönlichkeitsmerkmalen. Vor dem Hintergrund ihrer eigenen Erfahrungen mit dem Einsatz eines Trainingskonzepts stellen sie Schritte vor, wie vom chronischen Aufschieben Betroffene mit systematischen Schritten vom Wünschen zum Handeln gelangen können.

Haben Sie schon erlebt, dass Sie es nicht geschafft haben, mit einer Tätigkeit rechtzeitig anzufangen oder gleichmäßig daran weiter zu arbeiten – obwohl Ihnen die Tätigkeit wichtig war und Sie damit bis zu einem bestimmten Zeitpunkt fertig sein mussten? Haben Sie stattdessen andere Dinge erledigt, vielleicht sogar recht effizient, die aber genau genommen alle nicht zur wichtigen Tätigkeit gehörten? Und als Sie schließlich gerade noch rechtzeitig fertig wurden, haben Sie sich dann über sich geärgert und sich gefragt, warum Sie das immer wieder so machen?

Oft werden wichtige zugunsten weniger wichtiger Tätigkeiten aufgeschoben, sodass die Handlungen nicht den eigenen Absichten entsprechen. Diese Verhaltensweisen werden in der Psychologie unter dem Fachbegriff Prokrastination (Aufschieben; von procrastinare, auf morgen verlegen) zusammengefasst. Das Aufschieben kann in vielen Situationen, beruflich wie privat, zum Problem werden. Das Hinauszögern und Aufschieben wichtiger Tätigkeiten und die Erledigung von Ersatztätigkeiten ist den Betroffenen oft selbst so rätselhaft wie ihrer Umgebung.

Solche Störungen des Arbeitsverhaltens sind recht komplex. Den verschiedenen Definitionen zufolge, die in der wissenschaftlichen Literatur zur Prokrastination vorgeschlagen wurden, handelt es sich dabei um eine Störung der Selbststeuerung, an der affektive, kognitive und motivationale Faktoren beteiligt sind. Nach Solomon und Rothblum (1984, 503) ist Prokrastination „the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort“. Helm-

ke und Schrader (2000, 223) definieren Prokrastination als „eine spezifische Manifestation gestörter Prozesse der Selbstregulation im Verhalten – sowohl im motivationalen als auch im volitionalen Bereich“. Und nach van Eerde (2003, 422) kann Prokrastination „be seen as the avoidance of the execution of an intended action (...), it presents an intrapersonal conflict between what one should do and what one wants to do and losing it instead of solving it“.

In den letzten Jahren ist zwar international zunehmend mehr zur Prokrastination geforscht worden, nicht aber in Deutschland und nicht in Unternehmen. Fast 90 Prozent der Untersuchungen stammen aus dem englischsprachigen Raum, und von diesen befassen sich wiederum 90 Prozent mit akademischer Prokrastination, das heißt dem Aufschiebeverhalten bei Studierenden. Aus Deutschland gibt es nur vereinzelte Forschungsbeiträge auf diesem Gebiet. Untersuchungen im aka-

Quälende Gefühle der Lähmung, schlechtes Gewissen und häufig auch berufliche Schwierigkeiten sind Nebenwirkungen des chronischen Aufschiebens, im Jargon der Psychologie auch Prokrastination genannt.



Julia Patzelt, Diplompsychologin, ist Mitarbeiterin der Psychotherapie-Ambulanz im FB Psychologie und Sportwissenschaft der Universität Münster.



Julia Beißner, Diplompsychologin, ist Mitarbeiterin der Psychotherapie-Ambulanz im FB Psychologie und Sportwissenschaft der Universität Münster.

Prokrastination als verbreitete Arbeitsstörung fange ich richtig an!“



demischen Bereich überwiegen nicht deshalb, weil Prokrastination hier häufiger vorkäme oder schlimmere Folgen hätte als im Arbeitsleben. Prokrastination ist

bei Studierenden lediglich leichter festzustellen und zu untersuchen, da die Anforderungen des Lernens und des Vorbereitens auf Prüfungen ziemlich einheit-

lich sind – und weil an den Hochschulen auch die Psychologen arbeiten, die solche Phänomene untersuchen. Es gibt jedoch keinen qualitativen Unterschied

Prokrastinations-Tendenz bei Studierenden: Wie hängen Perfektionismus, Versagensangst und Depressivität mit dem Aufschieben zusammen?

Hintergrund Hängt Aufschieben mit besonders hohen Ansprüchen an sich selbst (Perfektionismus) und der Angst, diese Ansprüche nicht erfüllen zu können (Versagensangst), zusammen? Wie hängen Niedergeschlagenheit und Antriebsschwierigkeiten (Depressivität) mit der P-Tendenz zusammen? Der Zusammenhang solcher Persönlichkeitsmerkmale mit der P-Tendenz wurde im Jahr 2003 bei Studierenden untersucht. Da es bis dahin keine Untersuchung an einer größeren Stichprobe von Studierenden deutscher Universitäten gab, sollte auch geklärt werden, welche demografischen und studienbezogenen Merkmale die P-Tendenz beeinflussen.

Methode Verschiedene Fragebogen zur Erfassung von Prokrastination, Versagensangst, Perfektionismus und Depressivität wurden ins Internet gestellt und von Studierenden der Universität Münster anonym beantwortet. Die Studierenden wurden in Lehrveranstaltungen und Mensen auf die Internetseite aufmerksam gemacht, auf der sie die Fragebogen ausfüllen konnten. Insgesamt 939 Studenten (50 % weiblich) aus 45 Fächern beteiligten sich. Sie waren im Durchschnitt 23 Jahre alt und studierten im fünften Semester. Die Zusammenhänge zwischen den Persönlichkeitskonstrukten und der P-Tendenz wurden mit Korrelationen und Regressionsmodellen statistisch geprüft. Subgruppen wurden varianzanalytisch verglichen.

Ergebnisse Fremdbestimmte hohe Standards (Erwartungen der Umwelt) können Prokrastination fördern ($r = .27$). Eigene hohe Standards ziehen dagegen eher nicht Prokrastination nach sich ($r = -.10$). Angst vor Versagen und Angst vor negativer Bewertung durch andere hängen beide stark mit Prokrastination zusammen ($r = .58$ und $r = .38$).

Prokrastination und Depressivität hängen stark zusammen ($r = .65$). In unstrukturierten Studiengängen wird mehr prokrastiniert als in strukturierten (19 % vs. 14 %). In höheren Semestern wird mehr prokrastiniert als in Anfangs- und mittleren Semestern (21 % vs. 15 bzw. 13 %). Männern fällt es eher schwer, ihr Pensum zu planen und damit anzufangen, Frauen sind eher unsicher und ängstlich beim Lernen.

Schlussfolgerungen Aufschiebeverhalten ist auch bei deutschen Studierenden verbreitet und mit einer Einschränkung der Lebensqualität und der Bewältigung von Studienanforderungen verbunden. Zum Teil hängt das Auftreten von Prokrastination mit der Organisation von Studiumsanforderungen zusammen, zum überwiegenden Teil aber mit Persönlichkeitsmerkmalen, die Schwierigkeiten beim Selbstmanagement bedingen. Studenten sollte bereits früh im Studium geholfen werden, solche Schwierigkeiten bei sich zu erkennen und zu überwinden.

Literatur

Opitz, I. (2004): Arbeitsstörungen bei Studierenden – Aufschieben, Versagens- und Bewertungsangst. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Westfälische Wilhelms-Universität Münster
Patzelt, J. (2004): Arbeitsstörungen bei Studierenden – Aufschieben, Perfektionismus und Alltagsfehler. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Westfälische Wilhelms-Universität Münster

zwischen Prokrastination im Studium und Prokrastination als Störfaktor bei Tätigkeiten im Berufsleben. Deshalb können Ergebnisse aus Untersuchungen von Studierenden auch durchaus zur Analyse von Prokrastination im Arbeitsleben verwendet werden.

Wissenschaftliche Fragestellung

Aktuelle Studien zur Prokrastination (vgl. Schouwenburg 2002) verfolgen insbesondere zwei Zielrichtungen: die Aufklärung der Prokrastinationstendenz und des Prokrastinationsprozesses. Untersuchungen zur Prokrastinationstendenz (P-Tendenz) erfassen Prokrastination als eine Verhaltensdisposition analog zu anderen Persönlichkeitsmerkmalen wie Dominanzstreben, Aggressivität oder Offenheit. Gefragt wird nach den kritischen Persönlichkeitsmerkmalen, deren Zusammenspiel die Ausprägung der P-Tendenz bestimmt. Dagegen soll beim Prokrastinationsprozess (P-Prozess) aufgeklärt werden, nach welchen Gesetzmäßigkeiten sich die P-Tendenz in konkretem Prokrastinationsverhalten manifestiert. Affektive, motivationale und kognitive Faktoren wirken dabei zusammen, wobei sich die Art der Interaktion je nach Tätigkeit und je nach der noch dafür verbleibenden Zeit verändert.

Die Ergebnisse beider Untersuchungsrichtungen machen deutlich, dass Prokrastinieren nicht einfach eine schlechte Angewohnheit ist und durch entsprechende Tipps aus einem Ratgeber zum Zeitmanagement leicht zu korrigieren ist. Geeignete Interventionen müssen auf den Erkenntnissen zur P-Tendenz und zum P-Prozess basieren und auf ihre Wirksamkeit hin geprüft werden. Die Übersicht links informiert über die Befundlage, die Methoden und die offenen Fragen bei der Erforschung von Prokrastination.

Häufigkeit von Prokrastination

Überraschend viele Menschen geben an, dass sie die Erledigung wichtiger Dinge

aufschieben, auch wenn sie dadurch Nachteile haben, und dass sie ihr Verhalten gern ändern wollen, ihnen das aber schwer fällt. In Umfragen bei US-amerikanischen College-Studenten bezeichnen sich zirka 50 Prozent davon als Prokrastinierer und haben dadurch Probleme im Studium (Day / Mensink / O'Sullivan 2000). In einer anderen Befragung wurde ermittelt, dass Studenten im Durchschnitt zirka ein Drittel ihres Alltags auf Prokrastinationstätigkeiten verwenden (Pychyl / Lee / Thibodeau / Blunt 2000). In unseren eigenen Untersuchungen an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster fanden wir zwischen zehn und 20 Prozent Betroffene (vgl. Übersicht 1, S. 66). Aber auch in der Allgemeinbevölkerung ist Aufschiebeverhalten häufig. In US-amerikanischen Untersuchungen bezeichneten sich zirka 20 Prozent der Bevölkerung als chronische Prokrastinierer (Harriott / Ferrari 1996). Diese Zahl wurde auch beim Vergleich von Stichproben aus den USA, Australien und England anhand normierter Fragebogen zur Messung der P-Tendenz ermittelt (Ferrari / O'Callaghan / Newbegin 2005). Zu den Konsequenzen gehören schlechtere Leistungen und anhaltende Unzufriedenheit. Die große Zahl von Ratgebern zum Zeitmanagement und zu persönlichen Arbeitstechniken belegt, wie weit die Unzufriedenheit mit der eigenen Zeiteinteilung verbreitet ist.

Messung der P-Tendenz

Um Prokrastination systematisch untersuchen zu können, sind Messinstrumente nötig, mit denen die Stärke der selbstberichteten P-Tendenz bei einzelnen Menschen erfasst werden kann. Das ermöglicht im nächsten Schritt Vergleiche von Menschen mit unterschiedlicher P-Tendenz, durch die systematisch die auslösenden und aufrechterhaltenden Faktoren für das Aufschieben ermittelt werden können. Solche Fragebogen sind in den letzten 20 Jahren im englischen Sprachraum erfolgreich entwickelt und

Fragebogen zur Messung der Prokrastinations-Tendenz

APS – Aitken Procrastination Scale, dt. Fassung (Helmke / Schrader 2001),
Originalversion von Aitken (1982)

Geben Sie bitte an, inwieweit jede der folgenden Aussagen für Sie zutrifft.
Lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft teilweise zu	trifft überwiegend zu	trifft genau zu
	0	1	2	3	4
Ich zögere den Beginn von Aufgaben bis zur letzten Minute hinaus	0	1	2	3	4
Ich brauche oft sehr lange, um mit einer Sache in Gang zu kommen.	0	1	2	3	4
Selbst wenn ich weiß, dass eine Aufgabe unbedingt erledigt werden muss, kann ich mich nur schwer dazu durchringen, gleich damit anzufangen.	0	1	2	3	4
Ich zögere den Beginn von Arbeiten so lange hinaus, dass ich nicht rechtzeitig damit fertig werde.	0	1	2	3	4
Mit Arbeiten, die unbedingt getan werden müssen, fange ich unverzüglich an.*	0	1	2	3	4
Ich muss mich oft furchtbar beeilen, um Dinge noch rechtzeitig fertig zu bekommen.	0	1	2	3	4
Wenn ein wichtiges Problem anstehen würde, würde ich so schnell wie möglich damit anfangen.*	0	1	2	3	4
Gäbe es einen Kurs, der mir helfen würde, meine Anlaufschwierigkeiten beim Arbeiten abzubauen, würde ich ihn besuchen.	0	1	2	3	4
Ich schiebe Arbeiten nicht auf, wenn ich weiß, dass sie unbedingt erledigt werden müssen.*	0	1	2	3	4
Ich bin mit meinen Arbeiten oft schon früher fertig als nötig.*	0	1	2	3	4
Ich erledige meine Aufgaben regelmäßig jeden Tag, damit ich mit meinem Pensum nicht in Verzug gerate.*	0	1	2	3	4
Wenn eine Prüfung bevorsteht, bin ich oft noch mit anderen Arbeiten beschäftigt, die kurzfristig fertig gestellt werden müssen.	0	1	2	3	4
Bei wichtigen Terminen an der Hochschule kalkuliere ich eine reichlich bemessene Zeitreserve ein.*	0	1	2	3	4
Ich nutze Freistunden zwischen einzelnen Lehrveranstaltungen, um schon einmal mit meinen häuslichen Lernaufgaben in Gang zu kommen.*	0	1	2	3	4
Wenn ich eine wichtige Verabredung habe, Sorge ich dafür, dass die dafür benötigten Sachen am Abend vorher bereitliegen.*	0	1	2	3	4
Ich achte sorgfältig darauf, ausgeliehene Bücher rechtzeitig zur Bibliothek zurückzubringen.*	0	1	2	3	4
Zu Verabredungen und Treffen komme ich oft zu spät.	0	1	2	3	4
Im Allgemeinen komme ich rechtzeitig zu Lehrveranstaltungen.*	0	1	2	3	4
Ich neige dazu, die Arbeitsmenge, die ich innerhalb einer bestimmten Zeit bewältigen kann, zu überschätzen.	0	1	2	3	4

Auswertung:

Die Antworten zu den mit * markierten Aussagen müssen umgepolt werden (0 wird zu 4, 1 zu 3, 2 bleibt 2 usw.). Dann wird die Summe aus allen Antworten gebildet.

Vergleichswerte:

Behandlungsstichprobe: 48; studentische Stichprobe: 34

auch ins Deutsche übertragen worden. Zum Teil handelt es sich dabei um sehr spezielle Fragebogen, die auf eine bestimmte Leistungssituation bezogen sind, etwa für die Untersuchung von Lernstörungen bei Studierenden bestimmter Fächer. Sie erfassen das Aufschieben von Leistungen, die für diesen Kontext spezifisch sind (z. B. das Anfertigen schrift-

licher Hausarbeiten und die Vorbereitung auf mündliche und schriftliche Prüfungen).

Die P-Tendenz kann aber auch mit Fragen, die allgemein auf jede Arbeitssituation anwendbar sind, gut erfasst werden. Menschen mit P-Tendenz bejahen typischerweise solche Fragen oder Vorgaben: „Ich zögere den Beginn von



Aufgaben bis zum letzten Moment hinaus“, „Auch wenn ich mir vornehme, mit einer Arbeit anzufangen, schaffe ich es nicht“ und „Durch mein Aufschieben leiste ich weniger, als ich eigentlich leisten könnte.“ Übersicht 2 auf Seite 67 enthält den vollständigen Fragebogen und eine Anleitung zur Auswertung. Zum Vergleich sind Mittelwerte einer studentischen Stichprobe und einer Gruppe von Studenten, die wegen Prokrastination an einem Training teilnehmen wollten, angegeben.

Verschiedene Formen

Handelt es sich denn um das gleiche Problem, wenn ein Student das Lernen für eine Prüfung aufschiebt, eine Journalistin ihren Beitrag immer erst nach Redaktionsschluss abliefern oder ein Manager die Vorbereitung seiner Präsentation für ein Meeting immer wieder zugunsten anderer Tätigkeiten unterbricht? Lassen sich diese verschiedenen Verhaltensweisen alle auf eine einheitliche P-Tendenz zurückführen? In einzelnen Untersuchungen wurden verschiedene Formen differenziert, die sich je nach Arbeitssituation und Persönlichkeit unterscheiden lassen. Üblich ist die Unterscheidung zwischen akademischer Prokrastination (beim Erbringen von Studienleistungen) und Alltags-Prokrastination, wenn andere Aktivitäten betroffen sind. Das scheint intuitiv einleuchtend; diese Trennung könnte generell auf die Unterscheidung zwischen Prokrastination im Beruf und im Privatleben angewendet werden. Es stellte sich jedoch heraus, dass in der Regel beide Bereiche betroffen sind: Menschen, die nur in einem der beiden Bereiche eine P-Tendenz aufweisen, im anderen gar nicht, sind selten.

Vorgeschlagen wurde auch eine Einteilung in zwei Typen (Ferrari et al. 1995; Chu / Choi 2005): Beim ersten Typ liegt der Schwerpunkt der Prokrastination auf der Vermeidung und dem Nichterledigen von Aufgaben (avoidant oder passive procrastinators). Prokrastinierende vom zweiten Typ geben an, dass sie ab-

sichtlich bis zur letzten Minute warten, um dann äußerst aktiv bis zum Endtermin durchzuarbeiten (arousal procrastinators; active procrastinators). Bei näherem Hinsehen jedoch verschwindet die Evidenz für so klar trennbare Typen: Die Tendenz zum aktiven Prokrastinieren korreliert nämlich hoch mit der Tendenz zum passiven Prokrastinieren ($r = .68$; Ferrari et al. 2005). Das besagt, dass die Wahrscheinlichkeit, passiv aufzuschieben, mit der Tendenz zum aktiven Prokrastinieren ansteigt und umgekehrt: Wer anfangs stark vermeidet, muss schließlich kurz vor dem Termin hektische Aktivität entfalten. Man sollte also eher von verschiedenen Ausprägungen der Prokrastination im Zeitverlauf statt von verschiedenen Typen sprechen.

In einer eigenen Untersuchung mit Studierenden haben wir nach Varianten des Prokrastinierens gesucht, indem wir eine Liste von Schwierigkeiten bei der Prüfungsvorbereitung vorgeben (z. B. „Wenn ich gerade lernen will, kommt mir etwas anderes in den Sinn, das ich vorher noch erledigen will“). Zwei Kategorien von Problemen wurden als typisch bezeichnet: einmal solche, die sich auf den Beginn des Lernens und zu diesem Zeitpunkt konkurrierende Aktivitäten beziehen, wie im obigen Beispiel; zum anderen solche, die sich auf Durchhalten und Konzentrationsschwierigkeiten beziehen. Ein großer Teil der Studenten gab jedoch beide Arten von Schwierigkeiten an. Also handelt es sich auch bei diesen beiden unterschiedlichen Möglichkeiten der Prokrastination eher um verschiedene Aspekte des Aufschiebens als um eine klare Typeneinteilung.

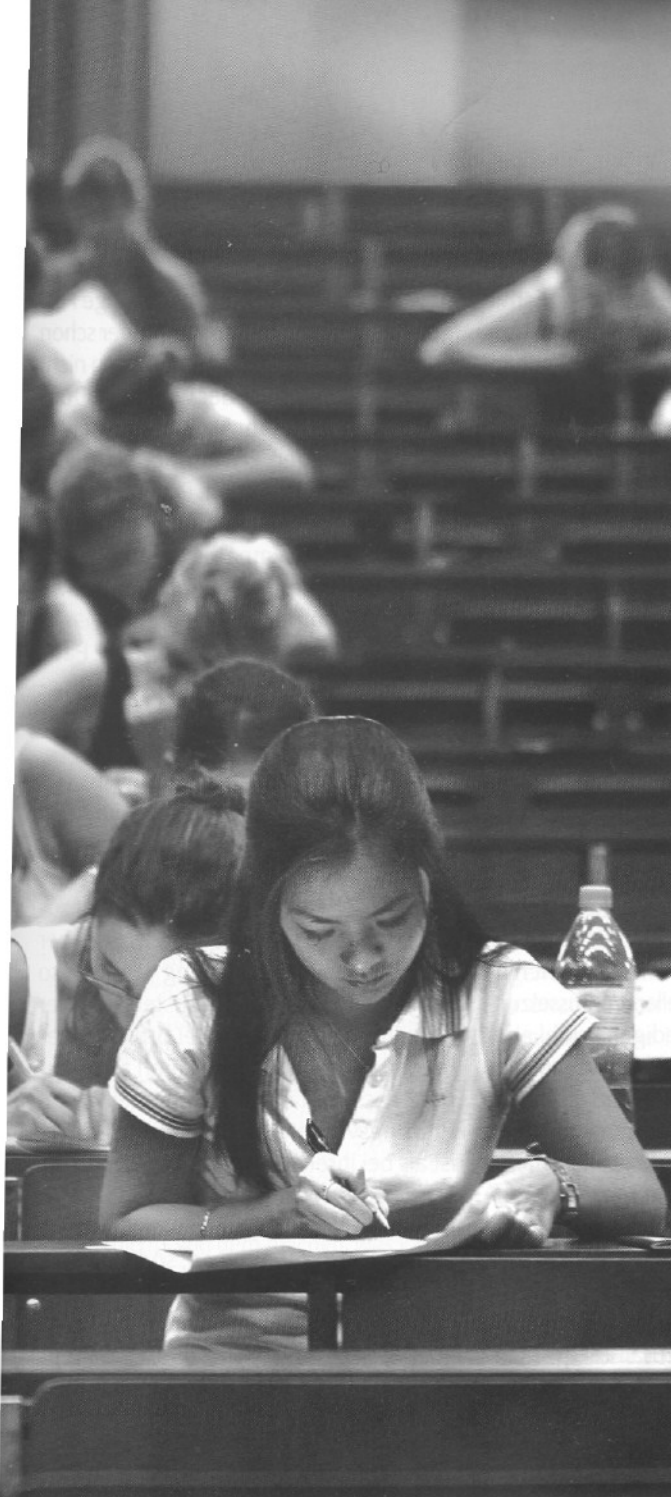
Schwere der Störung

Wie stark das Handeln von Menschen durch eine P-Tendenz geprägt ist, welche Folgen sich daraus ergeben und wie sehr sie darunter leiden, ist sehr unterschiedlich. Prokrastination kann in der Folge oder als Teil einer diagnostizierbaren psychischen Störung auftreten. Beispiele sind Depression, Angststörungen,

eine Aufmerksamkeits-Defizit- / Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) oder eine Psychose. In Kombination mit der jeweiligen Primärstörung kann Prokrastination die Lebenssituation in diesen Fällen drastisch verschlimmern. Darauf soll hier nicht weiter eingegangen werden, denn in solchen Fällen ist die Behandlung der primären psychischen Störung die Voraussetzung für eine Behebung der Arbeitsstörung.

Chronisches Aufschieben beeinträchtigt das psychische Wohlbefinden. Es kann dadurch selbst zur Ursache für psychische Beeinträchtigungen von Krankheitswert werden. Wenn Aufschieben anhaltend und umfassend das Erreichen von selbst- oder fremdbestimmten Arbeitszielen verhindert, dann sind negative Folgen für den Beruf und die Lebensgestaltung unvermeidlich. Bei Menschen, die gravierend unter Aufschieben leiden, stellen sich massive Zweifel am eigenen Wert und ein Gefühl von Hoffnungslosigkeit ein, das eine ähnliche Stärke wie bei einer Depression erreichen kann. Wer davon betroffen ist, bei dem beschränkt sich das Aufschieben allerdings nicht mehr auf einzelne, ungeliebte Tätigkeiten. Aufschieben kann dann das ganze Leben beherrschen und zu ausweglosen Situationen führen, wie ein anonymes Selbstbericht zeigt (siehe S. 70).

In Untersuchungen wird regelmäßig ein starker Zusammenhang zwischen der P-Tendenz und der Unzufriedenheit mit sich selbst sowie Symptomen der Depression festgestellt. Dies gilt auch für die von uns untersuchten Studierenden



schiedenen Semestern sehen wir jedoch, dass der Zusammenhang zwischen Depressivität und Prokrastination systematisch mit der Semesterzahl zunimmt: Den stärksten Zusammenhang finden wir bei Studenten, die sich zum Zeitpunkt der Befragung nach Ende der Regelstudienzeit befanden. Dieses Ergebnis könnte dafür sprechen, dass in dieser Situation die Prokrastination die Depressivität bedingt, denn mit zunehmender Semesterzahl werden die Folgen des Aufschiebens von Prüfungen und Abschlussarbeiten für die Studierenden immer gravierender.

Persönlichkeit und P-Tendenz

Eine ganze Reihe von bekannten Persönlichkeitsdimensionen sind daraufhin geprüft worden, wie sie mit der P-Tendenz zusammenhängen, unter anderem Gewissenhaftigkeit, Ausdauer, Intelligenz, Extraversion, Neurotizismus, Offenheit und das Bedürfnis nach Abwechslung (sensation seeking). Intuitiv scheinen Persönlichkeitsaspekte wie Selbstdisziplin und Gewissenhaftigkeit viel mit Aufschieben zu tun zu haben. Am stärksten schließen sich die Persönlichkeitsmerkmale Gewissenhaftigkeit und Ausdauer und die P-Tendenz gegenseitig aus. Zum Teil ist dieser negative Zusammenhang trivial, da zur Operationalisierung dieser Persönlichkeitsmerkmale eben Fragen nach der genauen und gründlichen

Viele Untersuchungen zum Aufschieben stammen aus dem akademischen Bereich, und zwar nicht etwa deshalb, weil das Phänomen hier häufiger vorkäme als im Arbeitsleben, sondern weil es aufgrund weitgehend einheitlicher Anforderungen lediglich leichter festzustellen und zu untersuchen ist.

(siehe Übersicht S. 66). Bei solchen Befragungen kann aber die Richtung der Verursachung – ob eine Depression vorliegt und Prokrastination bewirkt oder umgekehrt – nicht festgestellt werden. Um eindeutig die Richtung des Zusammenhangs zu klären, müssten wir eine große Gruppe von Menschen über mehrere Jahre hinweg wiederholt untersuchen. Dann könnten wir feststellen, ob Depression der Arbeitsstörung vorausgeht oder umgekehrt. In unserer eigenen Befragung von Studenten in ver-

Erledigung von Aufgaben gehören, die inhaltlich denen im P-Fragebogen gegenläufig entsprechen.

Gewissenhaftigkeit und Ausdauer betreffen den Persönlichkeitsbereich der Selbststeuerung. Eine weitere Persönlichkeitsfacette der Selbststeuerung ist die Impulsivität, die Tendenz, Aktionen mit kurzfristig positiven Konsequenzen in Abweichung von anderen Plänen mit langfristig positiven Konsequenzen zu initiieren. Auch dieses Persönlichkeitsmerkmal korreliert hoch mit der P-Tendenz. Es ist naheliegend, dass auch die Motivation, Leistungen zu erbringen, mit Prokrastination zusammenhängt. Ein starker negativer Zusammenhang besteht zwischen der allgemeinen Leistungsmotivation und der P-Tendenz,

Aufschieben als Lebensproblem

„Hallo, ich neige dazu, essentiell wichtige Tätigkeiten, die mir Unbehagen bereiten, vor mir her zu schieben. Zum Beispiel Kunden zurückrufen, Überweisungen schreiben, Post öffnen, Steuererklärung machen, Job suchen etc. Ich schiebe so stark auf beziehungsweise erledige Dinge in einem Maße gar nicht, dass ich mich dabei existenziell gefährde. Mein Studium scheiterte vor einigen Jahren daran. Jetzt ist meine Selbstständigkeit daran gescheitert. Statt mir zu überlegen, wie es weitergeht, sitze ich seit acht Wochen im Büro und surfe im Internet herum. Ich bin jetzt 32. Wenn ich nicht bald die Kurve kriege, habe ich wenig Hoffnung auf ein langes Leben.“

(Aus einem Internetforum)

stärker noch als der ebenfalls negative Zusammenhang zwischen intrinsischer Motivation und P-Tendenz. Die Zielmotivation unterscheidet jedoch im Allgemeinen die Prokrastinierer nicht von den Nicht-Prokrastinierern: Egal, ob Studenten zu Beginn der Prüfungsvorbereitung oder Wissenschaftler beim Abfassen von wissenschaftlichen Publikationen befragt werden – den Prokrastinierern ist es genauso wichtig wie den Nicht-Prokrastinierern, ihr Ziel zu erreichen. Häufig planen sie sogar (solange das Ziel noch weit entfernt ist) mehr Arbeit zu investieren als die Nicht-Prokrastinierenden.

Eine wichtige Erkenntnis aus solchen Untersuchungen ist, dass es keinen Zusammenhang zwischen der P-Tendenz und Intelligenz- oder Fähigkeitsindikatoren gibt. Prokrastinierer und Nicht-Prokrastinierer unterscheiden sich nicht hinsichtlich ihrer intellektuellen Voraussetzungen, Aufgaben zu erledigen, wohl aber in der Leistung, die sie schließlich zustande bringen. Andererseits sind eine ganze Reihe von starken Zusammenhängen mit den genannten Persönlichkeitsmerk-

malen häufig repliziert worden. Es spricht demnach viel dafür, dass die P-Tendenz überwiegend durch Persönlichkeitsmerkmale und kaum durch Aspekte der Aufgabenschwierigkeit bestimmt ist. Im nächsten Abschnitt soll dargestellt werden, wie Verhaltensweisen, die zu diesen Persönlichkeitsmerkmalen gehören, im P-Prozess zusammenwirken.

Der Prozess des Aufschiebens

In vielen Selbstberichten wird Aufschieben als eine paradoxe Erfahrung beschrieben: Die Betroffenen können sehr präzise beschreiben, mit welchen alternativen Tätigkeiten sie verhindern, dass sie auf ein uneingeschränkt für wichtig gehaltenes Ziel hinarbeiten (siehe anonymen Selbstbericht auf S. 71). Sie realisieren durchaus, dass sie, statt den wichtigen Bericht fertig zu stellen, E-Mails beantworten, telefonieren, recherchieren oder mit Kollegen den Urlaubsplan besprechen. Die Erklärungen der Betroffenen für das Verhalten variieren zwischen „Ich bin eben so ein Mensch“ über eine Abwertung der Tätigkeit als stupide und deshalb lästig bis zu einer überzeugten Verteidigung des Arbeitsstils („Nur unter Druck kann ich richtig gut sein“) oder auch völliger Ratlosigkeit. Der Arbeitsstil wie auch die Erklärungen werden jedoch beibehalten,

obwohl jeder Betroffene nachteilige Folgen dieses Verhaltens fürchtet oder schon erfahren hat, wenn ein Termin doch nicht eingehalten wurde oder wenn die Qualität der geleisteten Arbeit hinter eigenen wie fremden Erwartungen zurückblieb. Übrigens finden Prokrastinierer andere Menschen, die dasselbe Problem haben, wenig sympathisch und haben wenig Vertrauen zu ihnen. Darin dürfte sich die Unzufriedenheit mit dem eigenen Verhalten abbilden (Ferrari / Patel 2004). Wie kommt es, dass Prokrastination weiter betrieben wird, obwohl das Verhalten derart nachteilig ist?

Nach einer gängigen Definition befindet man sich beim Prokrastinieren im Konflikt zwischen dem, was man tun sollte, und dem, was man tun will, und dieser Konflikt wird zu schnell und zu oft zugunsten dessen gelöst, was man lieber tun will. Die Pflichterfüllung wird also so lange wie möglich zugunsten anderer Aktivitäten gemieden. Bei prokrastinierenden Studenten ist das daran zu erkennen, dass die tägliche Arbeitszeit in der Prüfungsvorbereitung bei ihnen kürzer ist als bei ihren Kommilitonen, wenn die Prüfung noch nicht nahe gerückt ist. Unmittelbar vor der Prüfung aber steigt ihre Arbeitszeit dramatisch an, sodass sie erheblich mehr als zuvor und sogar mehr als ihre nicht prokrastinierenden Kommilitonen arbeiten (DeWitte / Schouwenburg 2002).

Diese drastische Änderung des Arbeitsverhaltens in Abhängigkeit vom Termin wird aber nur deutlich, wenn das Verhalten selbst täglich protokolliert wird (DeWitte / Schouwenburg 2002). Befragt man Prokrastinierer vor Beginn einer Lernphase dazu, wie sie diese Zeit planen, so finden sich kaum Unterschiede zu Nicht-Prokrastinierern – ein weiterer Beleg dafür, dass beim Prokrastinieren eine Diskrepanz zwischen Intention und Handlung vorliegt. Dass andere Aktivitäten für Studenten mit P-Tendenz attraktiver als die zu erledigenden Aufgaben sind, zeigt sich unter anderem auch darin, dass sie soziale Aktivitäten durchweg attraktiver einschätzen als ihre

Selbstbeobachtung beim Aufschieben

„Wie kann man nur so U-N-produktiv sein wie ich? Ich habe so einen riesigen Berg zu lernen. Für die Zwischenprüfung. Das ist unglaublich viel. Aber im Prinzip doch irgendwie überschaubar. Eigentlich ist mir komplett klar, was ich machen muss. Und ganz im Prinzip bin ich auch motiviert. Und trotzdem verbringe ich Tage und Tage und Tage mit wirklich komplett sinnlosem Rumsitzen, mich von einer Internetseite zur nächsten treiben lassen, zwischendurch Essen und sonst einfach mal den ganzen Tag lang nichts von dem machen, was ich machen müsste. Und am nächsten Tag das Gleiche. Weggehen geht auch nicht, weil: „ich muss schließlich lernen“. Dann wenn's wirklich zu schlimm wird, bin ich im Kopf absolut so weit zu sagen: „okay – jetzt los. Jetzt machst du einfach das und das und das und los geht's.“ Und nichts passiert. Ich bin absolut bereit, loszuarbeiten und mein Körper bewegt sich nicht. Der Zeigefinger klickt einfach auf die linke Maustaste und schiebt mich zur nächsten WWW-Seite. Oder mein Appetit meldet sich. Das klappt auch immer. Nur Lernen geht nicht. Nicht mal das Anfangen geht, danach würde es wahrscheinlich ganz einfach sein.“

(Aus einem Internetforum)

nicht prokrastinierenden Kommilitonen – aber auch nur, wenn der Abstand zur Prüfung noch groß ist. Die Tätigkeit selbst, die aufgeschoben wird, schätzen Prokrastinierer in allen Untersuchungen als unangenehmer, lästiger, beschwerlicher – kurz: als aversiver ein als Nicht-Prokrastinierer (Steel 2003). Lässt man Tätigkeiten nach vielen Merkmalen beurteilen, so hängt kein anderes Merkmal mit Prokrastination so eng zusammen wie die Aversivität der Tätigkeit.

Diese Aversivität ist das zentrale aufrechterhaltende Moment des Prokrastinierens. Lerntheoretisch ist gut nachvollziehbar, dass alles Aversive nach Möglichkeit vermieden wird beziehungsweise dass aus aversiven Situationen geflüchtet wird.

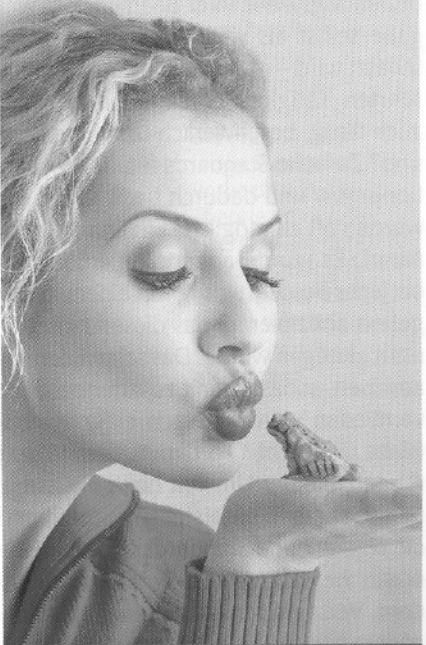
Dieses Vermeidungs- oder Fluchtverhalten wird dadurch verstärkt, dass unangenehme Gefühle sofort nachlassen. Die unangenehmen Konsequenzen des Vermeidens, die in der Nichterreichung eigener Ziele (z. B. bei einer Prüfungsvorbereitung) bestehen, sind zeitlich weit entfernt und können deshalb kaum verhaltenssteuernd wirken. Prokrastinieren erscheint unter diesem Aspekt als ein Versuch, die eigene Stimmung dadurch zu regulieren, dass stimmungverschlechternde Aktivitäten gemieden oder abgekürzt werden. Dabei hilft, dass alternative Tätigkeiten von vornherein sogar als attraktiver und damit stimmungsaufhellender eingeschätzt werden, als dies bei Nicht-Prokrastinierern der Fall ist. Aber auch Tätigkeiten, die normalerweise ebenfalls aversiv sind (Putzen, Aufräumen, lästige E-Mails beantworten), werden als Alternativen zur anstehenden wichtigen Tätigkeit ausgeführt: Im Kontrast zur Aversivität der Haupttätigkeit werden diese Konkurrenzaktivitäten zu relativ angenehmen Beschäftigungen (die dazu noch nützlich und deshalb gut zu rechtfertigen sind). Die Attraktivität dieser Tätigkeiten steigt außerdem dadurch, dass sie normalerweise in kurzer Zeit erledigt sind und dadurch Zufriedenheit erzeugen.

Unter dieser Perspektive erscheint Prokrastinieren als ein aktiver Anpassungs-

SOLLEN WIR SIE WACHKÜSSEN?

Es war einmal eine entnervte Personalabteilung, die in Routinearbeiten wie Gehaltsabrechnungen, Bescheinigungen und Bewerbungen versank. Zu guter Letzt wusste niemand mehr, wer welche Aufgabe zu bearbeiten hatte. Da kam die TDS mit ihren Personalern und plötzlich hatte jeder Zeit, sich um seine eigentliche Aufgabe, die Mitarbeiterbetreuung und -entwicklung, zu kümmern.

Kein Märchen – die TDS als externer Dienstleister übernimmt alle administrativen Aufgaben effizient, kostengünstig und ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten. Hierbei können Sie wählen zwischen SAP, LOGA, PAISY und der TDS-Software god-Personal, die speziell auf freie Organisationen und öffentliche Einrichtungen angepasst ist.



ENTDECKEN SIE VER-
STECKTE POTENZIALE
IHRER PERSONALAB-
TEILUNG

TDS HR Services & Solutions
FreeCall 0800. 2 33 77 77
www.tds.de

TDS

IT Outsourcing | HR Services & Solutions | IT Consulting

prozess mit dem Ziel, Angenehmes und Unangenehmes in ein optimales Gleichgewicht zu bringen. Lässt man Probanden in einer standardisierten Untersuchung die Wahl zwischen verschiedenen Sequenzen von abwechselnd interessanten und uninteressanten Aufgaben am PC, so wählen Probanden mit P-Tendenz durchweg Sequenzen, bei denen die angenehmen Aufgaben vor den unangenehmen kommen (König / Kleinmann 2004). Erfasst man die Stimmung von Prokrastinierern und Nicht-Prokrastinierern zu verschiedenen Zeiten vor kritischen Terminen, so ist die Stimmung von Prokrastinierern nicht oder nur unwesentlich schlechter als bei Nicht-Prokrastinierern, obwohl kognitiv das eigene Verhalten durchaus Sorgen bereitet. Prokrastinieren schützt also effektiv vor einer Stimmungsverschlechterung, die sich durch Konfrontation mit aversivem Erleben einstellen würde.

Wenn eine Aufgabe aversiv wird

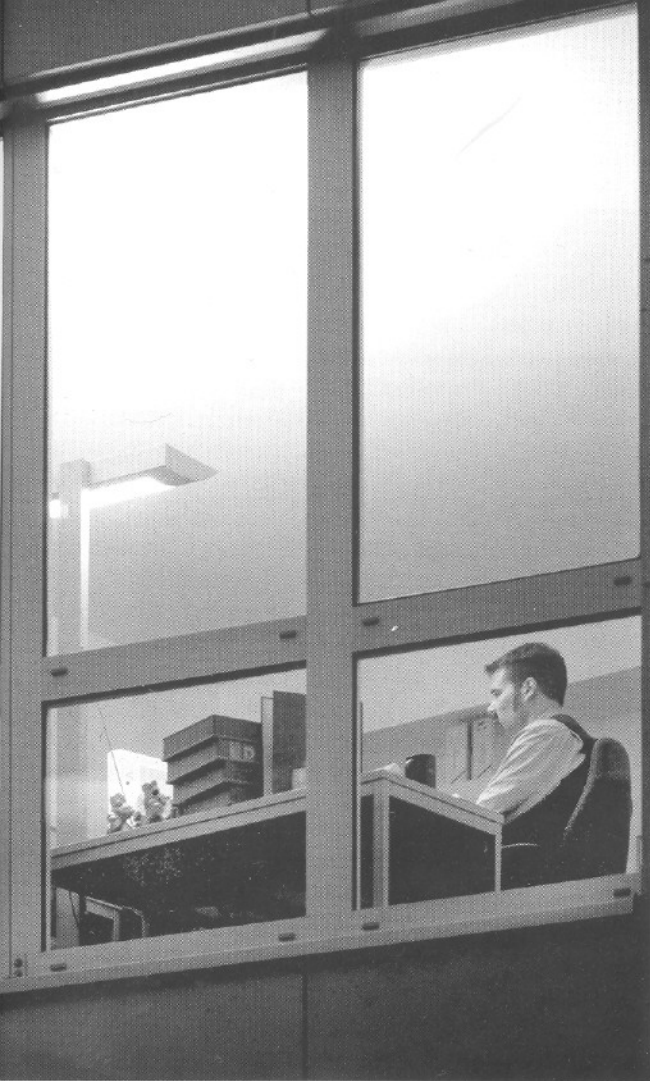
Was sind die Gründe für die Aversivität einer Aufgabe beziehungsweise ihrer Bearbeitung, wenn doch die Aufgabe selbst als wichtig und selbstwertrelevant eingeschätzt wird – im Unterschied zu den ersatzweise ausgeführten Tätigkeiten, die nach allgemeiner Auffassung auch lästig, beschwerlich und für einen selbst unwichtig sind? Zu hohe Standards für die eigene Leistung (Perfektionismus) und dadurch bedingt die Angst zu versagen, wurden oft als mögliche Erklärung für Prokrastination genannt. Es wurde angenommen, dass Prokrastinierende bei jeder Beschäftigung mit einer wichtigen Sache ein Ergebnis antizipieren, das diesen extrem hohen Standards nicht genügen würde. Das sollte Beunruhigung und Angst auslösen, sodass damit zusammenhängende Tätigkeiten vermieden werden. Nach einer eigenen Untersuchung (siehe Übersicht 1) prokrastinieren aber eher jene Studierenden, die der Umwelt hohe Erwartungen an die eigenen Leistungen unterstellen, nicht aber die Studierenden, die eigene hohe Standards setzen – eine solche perfektionistische Haltung korreliert sogar negativ mit der P-Tendenz. Versagensangst und Angst vor der Bewertung durch andere hängen jedoch unabhängig vom eigenen Perfektionismus stark mit der P-Tendenz zusammen: Egal, wie hoch die eigenen Standards sind, Prokrastinierende haben Angst, eine Leistung nicht zufriedenstellend erbringen zu können und negativ bewertet zu werden.

Wie kann das paradoxe Verhalten erklärt werden, dass bei Versagensangst gerade durch Prokrastinieren eine Situation herbeigeführt wird, die das Versagen erst wahrscheinlich macht? Wenn Prokrastinierer das eigene Verhalten reflektieren, so gehört dazu regelhaft die Feststellung, dass sie die Prüfung besser bestanden hätten, der Aufsatz noch besser geworden, eine Aufgabe noch bes-



ser erledigt worden wäre, wenn sie nur rechtzeitig damit angefangen hätten. Prokrastinieren erlaubt es ihnen also, ein positiveres Bild von ihren Leistungen und Fähigkeiten zu haben, als es die objektiven Arbeitsproben rechtfertigen. Unter „self handicapping“ fassen wir solche Denk- und Verhaltensweisen zusammen, die zum Ziel haben, ein positives Bild, das wir selbst von uns haben beziehungsweise haben wollen, vor Demontage zu schützen. Eine Möglichkeit, dies zu erreichen, ist Prokrastinieren.

Gelegentlich berichten Betroffene, dass sie eine Tätigkeit gern und problemlos ausgeführt hätten, dass sie aber anfangen zu prokrastinieren, nachdem dieselbe Tätigkeit zur Pflicht wurde. Solche Berichte belegen ebenfalls, dass die Erklärung für Prokrastination nicht in den objektiven Aufgabenanforderungen, sondern in der persönlichen affektiven, motivationalen und kognitiven Reaktion darauf zu suchen ist. Eindrucksvoll wird dies in der folgenden experimentalphychologischen Untersuchung gezeigt (Ferrari / Tice 2000): Den Probanden wur-



de gesagt, dass ihre mathematischen Fähigkeiten getestet würden, ihr Termin sei aber erst in einer Stunde. Sie könnten also jetzt noch Übungen machen, die ihre Leistung im Test verbessern würden, oder sich mit Computerspielen entspannen. Teilnehmer mit P-Tendenz übten erheblich weniger Rechenaufgaben als Teilnehmer ohne P-Tendenz und spielten dafür mehr Computerspiele. Dieses Ergebnis war nach allem, was bisher dargestellt wurde, zu erwarten. Wurden die Rechenaufgaben jedoch mit der Instruktion vorgegeben, dass sie zu einem Computerspiel gehörten, so rechneten Probanden mit P-Tendenz nicht weniger als Probanden ohne P-Tendenz. Hier wurde ein und dieselbe Aufgabe dadurch aversiv, dass sie mit der potenziellen Bewertung im Mathematiktest verknüpft wurde. Entsprechend wurde sie dann von Probanden mit P-Tendenz gemieden.

Aus der individuellen Motivationslage heraus betrachtet kann Prokrastinieren also durchaus Vorteile bringen, indem es vor Stimmungsverschlechterung und Selbstwertbeschädigungen schützt. Allerdings muss dabei die Diskrepanz zwischen dem Wissen, dass man eigentlich etwas Bestimmtes tun sollte, und dem Wissen, dass man dem aber ausweicht, kognitiv und affektiv bewältigt werden. Durch das Vermeiden der aversiven Tätigkeit entsteht zwar eine kurzfristige Entlastung, aber letztlich wieder eine zunehmend aversive Situation. Ein wesentlicher Mechanismus, der Prokrastinierern hilft, diesen Konflikt

auszuhalten anstatt ihn zugunsten der geplanten Tätigkeit zu lösen, sind Rationalisierungen. Begleitend zu einem internetbasierten Kurs wurden Aufschiebeverhalten und damit einhergehende Rationalisierungen erfragt (Tuckman 2002). Erwartungskonform leisteten Prokrastinierende weniger im Abschlussexamen, äußerten aber häufiger „Ich warte nur auf den richtigen Zeitpunkt zum Anfangen“ und „Ich weiß, ich kriege das alles noch hin“, als Nicht-Prokrastinierende.

Vom Wünschen zum Handeln

Wie kommt es, dass sich in der eigenen Handlungssteuerung einige Absichten bevorzugt durchsetzen, während andere „auf der Strecke bleiben?“ Die Volitionspsychologie macht anhand eines mehrphasigen Modells der Handlungssteuerung verständlich, welche Faktoren die Bildung und die Realisierung von Absichten begünstigen. Dem so genannten Rubikon-Modell zufolge wird erst dann gehandelt, wenn zuvor verschiedene Phasen der Absichtsbildung erfolgreich absolviert wurden (vgl. Heckhausen 1989; Gollwitzer 1990; siehe Abb. auf S. 74). Der Ausdruck ‚Rubikonüberschreitung‘ steht für die endgültige Entscheidung zugunsten eines riskanten Vorhabens: Als Cäsar im Jahr 49 vor Christus mit seinem Heer den Grenzfluss Rubikon überschritt und das römische Staatsgebiet betrat, kam dies einer direkten Kriegserklärung, also einem unwiderruflichen Staatsstreich gleich. Bezogen auf die Selbstregulation wird damit zum Ausdruck gebracht, dass die Entscheidung für ein bestimmtes Handlungsziel die motivationale Lage grundsätzlich verändert.

Im Unterschied zu einer bloß wünschenswerten möglichen Handlungstendenz unter vielen kann eine definitiv gefasste Intention nicht einfach wieder aufgegeben werden. Wenn ein wünschenswertes, aber nur unverbindliches Ziel nicht erreicht wird, so hat das keine große Bedeutung für das Selbstkonzept; wenn jedoch eine fest gefasste Hand-

Wer chronisch aufschiebt, ist nicht etwa weniger leistungsbereit als andere. So sind Nacharbeit und Sondereinsätze oft der Preis für das lange Bummeln vorher. Auch die Theorie, man müsse erst in der richtigen Stimmung für eine bestimmte Tätigkeit sein, hält einer Überprüfung nicht stand.

lungsabsicht nicht umgesetzt wird, so wird dies vom Individuum als Misserfolg gewertet. Wie gelingen im Normalfall die feste Absichtsbildung und die Erreichung der Handlungsziele?

1. In der ersten, noch unverbindlichen Phase des Abwägens werden aktuelle Handlungsmöglichkeiten nach Attraktivität und Realisierbarkeit verglichen. Dieses Abwägen endet mit einer Entscheidung für eine bestimmte Tendenz, die dadurch das 'Format' einer Absicht bekommt. Mit dem Abschluss der Phase beginnt das Wollen: Man bindet sich an die betreffende Absicht und erlebt dies als Entschlossenheit und Handlungsgewissheit. Ohne negative Folgen für das Selbstkonzept kann man diese Bindung nicht wieder lösen.
2. Kann die gefasste Absicht nicht sofort ausgeführt werden, dann muss sie über längere Zeit bis zur Zielerreichung aufrechterhalten werden. Dazu dienen in der Phase der Handlungsvorbereitung und Planung entsprechende Vorsätze: Diese spezifizieren, wo, wann und wie die Absicht umgesetzt und wie bei Schwierigkeiten reagiert werden soll.
3. Zur geplanten Gelegenheit muss die Handlung initiiert und durchgehalten werden. Dabei muss sie gegen konkurrierende Wünsche, innere Widerstände (Aversivität) und gegen äußere Störungen abgeschirmt werden. Als Konkurrenz wirken sowohl zeitgleich sich anbietende attraktivere Handlungsalternativen als auch spätere Gelegenheiten, zu denen man ja genauso gut noch anfangen könnte. Die Anforderungen in dieser Phase sind für Aufschieber besonders prekär: Es gilt, die Aufmerksamkeit bewusst auf die Gelegenheit zu richten, die Handlungsabsicht in diesem Moment differenziert präsent zu haben und genügend Energie für den Beginn bereitzustellen. Dazu müssen aufgabenbezogene positive Affekte aktiviert und negative Affekte abgeschwächt werden. Die konkurrierenden Absichten müssen in dieser Phase aus dem Arbeitsspeicher entfernt werden. Wenn sie in „degenerierter Form“ (Kuhl / Helle 1986) weiterhin im Hintergrund präsent sind, rauben sie wertvolle Arbeitskapazität und stören damit den Ablauf der Haupttätigkeit. Das Durchhalten einer Tätigkeit erfordert bei zwischen- durch auftretenden inneren oder äußeren Schwierigkeiten immer wieder aktive Willensanstrengung.
4. Im Verlauf der Handlungsausführung wird die Intention fortlaufend deaktiviert, sodass – im günstigen Fall mit der Erreichung des Handlungsziels – die Handlung beendet wird. Es folgt die Phase der Handlungsbewertung, in der die Ergebnisse evaluiert werden. Fällt die Evaluation positiv aus, so wird die künftige Absichtsbildung und -umsetzung erleichtert. Die-

Das Rubikon-Modell

Entstehung und Verwirklichung von Absichten in verschiedenen Handlungsphasen

I	II	III	IV
Wünschen Sollen	Wollen Vorhaben	Tun	Bewerten
Entscheiden	Beginnen	Aufhören	Sich lösen
Wahrnehmen und Abwägen von Bedürfnissen, Anliegen und Tendenzen	Aufrechterhalten der Absicht, Planung und Handlungsvorbereitung	Absicht im Handeln ausführen, durchhalten und korrigieren	Handlung und Handlungsergebnis bewerten und mit dem Ziel vergleichen

se abschließende Evaluation ist eine wichtige Voraussetzung für die endgültige Deaktivierung der Absicht und die Ablösung der Aufmerksamkeit von ihr. Damit wird die Möglichkeit für die Beschäftigung mit neuen Handlungstendenzen und Vorhaben eröffnet.

In ihrer Weiterentwicklung des Rubikon-Modells unterscheiden Kuhl und Goshke (1994) verschiedene Niveaus „volitionaler Selbstüberwachung“. So kann die Handlungssteuerung bei unproblematischen Absichten und gut eingeübten Verhaltensweisen – vor allem wenn sie mit der aktuellen Bedürfnislage der Person übereinstimmen und kurzfristig verstärkt werden – über längere Zeit völlig automatisch ablaufen. Erst im Fall von Schwierigkeiten ist der aktive Einsatz volitionaler Strategien zur Selbstregulation erforderlich.

Die bisher genannten Befunde zu Besonderheiten im Arbeitsverhalten von Menschen mit P-Tendenz lassen sich gut in diesem Modell unterbringen. In der ersten Phase befassen sich Prokrastinierende mehr beziehungsweise länger mit konkurrierenden Handlungsmöglichkeiten und tun sich schwer mit der klaren Absichtsbildung für die relevante Tätigkeit. In der zweiten Phase scheint die Konkretisierung der Absicht erschwert oder aber die Planung wird so ausgiebig und detailliert betrieben, dass sie selbst

eine aufschiebende Funktion bekommt. In der dritten Phase fehlen Strategien zur Aufmerksamkeits- und Emotionskontrolle, sodass die Absicht schlecht vor Konkurrenz geschützt und bei Langlebigkeit oder Misserfolgen schnell aufgegeben wird. In der vierten Phase fällt die Evaluation des Geleisteten zwar weniger befriedigend aus, als dies bei Nicht-Prokrastinierenden der Fall ist; selbstwertschützend kann allerdings oft die gegen Ende enorme Aktivität und das angesichts der Zeitknappheit doch beeindruckende Ergebnis angeführt werden.

Verbesserung der Selbststeuerung

Prokrastinierende profitieren bei der Veränderung ihres Verhaltens von der Strukturierung ihrer Arbeitsbedingungen, wenn also eine Aufgabe in viele Teilschritte zerlegt wird, Fristen für deren Erledigung eher eng aufeinander folgen als weit auseinander liegen, und wenn sie unmittelbar Rückmeldung erhalten. In unserer Studierendenstichprobe stammten mehr Prokrastinierende aus unstrukturierten (19 %) als aus strukturierten Fächern mit einem festgelegten Studienplan und Zwischenprüfungen (14 %). Extern vorgegebene Strukturierungen von Aufgaben wirken zwar dem Prokrastinieren entgegen, es ist jedoch ungewiss, ob damit die P-Tendenz selbst abgebaut wird.

Wie kann jemand einen Arbeitsstil entwickeln, bei dem die Diskrepanz zwischen Absicht und Handlung gar nicht erst entsteht? Betroffene könnten einen der zahlreichen Ratgeber zum Zeitmanagement oder zu persönlichen Arbeitstechniken durcharbeiten. Es ist allerdings so gut wie nichts darüber bekannt, wie erfolgreich die Selbstmodifikation mithilfe solcher Ratgeber gelingt: Wir fanden keine Studie dazu, wie die P-Tendenz bei einer Gruppe von Betroffenen durch die Beschäftigung mit einem Ratgeber abnimmt oder um wie viel stärker diese Verbesserung im Vergleich zu einer Kontrollgruppe ausfällt. Die P-Ten-

denz selbst erschwert es den Betroffenen, solchen Ratgebern systematisch zu folgen, selbst wenn diese psychologisch fundiert Anleitung zur Analyse und Modifikation des eigenen Verhaltens böten – was nur selten der Fall ist.

Wie kann man Prokrastinieren dann verändern? Häufige, über lange Zeit ausgeführte Verhaltensweisen kann man nur verändern, wenn man die motivationalen, kognitiven und affektiven Bedingungen kennt, die das alte Verhalten aufrechterhalten. Neues Verhalten zu initiieren und dauerhaft zu etablieren gelingt dann, wenn wesentliche verhaltensregulierende Faktoren erfasst und systematisch verändert werden. Geschieht dies nicht, dann sind Misserfolge garantiert, man denke nur an eigene Absichtsbildungen zum Verzicht auf das Rauchen oder zur Aufnahme eines Lauftrainings. Erfolgreiche Interventionen müssen aber auch in Gruppenuntersuchungen systematisch evaluiert werden – nur so können wir Aussagen über die Wirksamkeit verschiedener Trainingsformen gewinnen.

In unserer psychotherapeutischen Ambulanz erproben wir verschiedene Formen eines mehrwöchigen Gruppentrainings mit vier bis fünf Sitzungen. Die Abläufe sind standardisiert, die P-Tendenz der Teilnehmer wird vorher und nachher bestimmt, sodass wir den Fortschritt der Teilnehmer in diesem Training genau angeben können (vgl. Übersicht auf S. 76). Die Teilnehmer sind Studenten mit gravierender Prokrastination. Sie lernen hier, ihr Aufschiebeverhalten zu analysieren, zu kontrollieren und abzubauen. Das Ziel ist, akademisches Arbeiten als Fertigkeit zu beherrschen. Selbstregulation wird dabei über die systematische Veränderung konkreter Arbeitsgewohnheiten, etwa bei der Prüfungsvorbereitung oder beim Schreiben von Hausarbeiten, gelernt. Komponenten unseres Trainings sind zum Beispiel pünktlich anzufangen und sich am Aufschieben zu hindern, indem man nur zu bestimmten Zeiten arbeiten darf. Dazu gehört ferner das Ausblenden von Ab-

Master of Business Administration (MBA) in Human Resources Management & Consulting

- Eine maßgeschneiderte Qualifikation im Bereich des strategischen Personalmanagements und der Beratung
- Möglichkeit zur Mitwirkung an internationalen Projekten
- Zusammenarbeit mit renommierten Wirtschafts-Partnern aus dem Human Resources Management sowie aus Consulting-Unternehmen
- Dauer: 15 Monate, davon ca. 90 Tage Präsenzstudium jeweils von Donnerstag bis Samstag
- Akkreditiert durch ZEvA, Hannover
- Bewerbungsschluss: 30. Juni 2006

Ansprechpartner:

Dipl.-Kffr. Hannelore Zachmann
07231/28-6312
mba-hrm&c@hs-pforzheim.de

Hochschule Pforzheim
Pforzheim Graduate School
Tiefenbronnerstr. 65

75175 Pforzheim

www.pforzheim-graduate-school.de

Was bewirkt ein Training zum Abbau von Aufschiebeverhalten im Studium?

Hintergrund Die P-Tendenz wirkt sich auf viele Aspekte des Studierens aus. Für die hier erprobten zwei Trainingsmodule wurden zwei wesentliche Aspekte herausgegriffen, die im Training erlernt werden sollten:

- Pünktliches Beginnen: Sich feste Zeitpunkte für Lerneinheiten setzen und diese unbedingt einhalten. Dafür wurden Strategien zur Vorbereitung und Erinnerung entwickelt und Belohnungen festgelegt.
- Realistisches Planen: Vor einer Lerneinheit die zu bewältigende Stoffmenge realistisch planen, dafür Teilziele definieren und auch Pausen berücksichtigen.
- Baseline-Phase: Vor dem eigentlichen Training protokollierten die Teilnehmer ihr Arbeitsverhalten über einige Zeit.
- Individuelle Anpassung: In beiden Modulen passten die Teilnehmer anhand der Baseline-Beobachtungen die vermittelten Strategien individuell für sich an.

Kann ein so kurzes, verhaltenstherapeutisches Gruppentraining das Aufschiebeverhalten verändern?

Methode 35 Studierende der Universität Münster, die alle ihr Aufschiebeverhalten selbst als problematisch beurteilten, nahmen teil. Das Training umfasste fünf Sitzungen mit sechs bis acht Teilnehmern. Arbeitszeiten sowie geplante und bewältigte Stoffmenge wurden täglich mit standardisierten Lerntagebüchern am PC protokolliert. Vor und nach dem Training wurden Fragebogen zur P-Tendenz und zur Leistungsmotivation ausgefüllt.

Ergebnisse

- Die P-Tendenz verringerte sich durch das Training signifikant.
- Die P-Tendenz war nach dem Training nicht stärker als in einer studentischen Vergleichsgruppe.
- Lerneinheiten wurden pünktlicher begonnen.
- Von der geplanten Lernmenge wurde mehr bewältigt.
- Zeitmanagement, Planungskompetenz und Leistungsmotivation verbesserten sich.

Schlussfolgerung Ein Training für Studierende mit Studienproblemen, die auf eine P-Tendenz zurückgehen, muss zwei Kriterien erfüllen: Es muss wirksam und kurz sein. In einem kurzen Gruppentraining können das Lernverhalten und die Selbststeuerung gefährdeter Studierender entscheidend verbessert werden. Wichtig scheint zu sein, dass das Training nach vorausgehender Selbstbeobachtung konkrete Handlungsabläufe effizienter gestaltet und diese Verbesserungen durch Üben verfestigt.

Literatur

- Beißner, J. (2004): Ein Trainingsmodul für Pünktlichkeit bei studentischen Arbeitsstörungen. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Westfälische Wilhelms-Universität Münster
- Samberg, N. (2004): Ein Trainingsmodul zur realistischen Planung bei studentischen Arbeitsstörungen. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Westfälische Wilhelms-Universität Münster

lenkungen, aber auch die aktive Auseinandersetzung mit der Aufgabe, das Setzen konkreter, realistischer Arbeitsziele, verbindliche Selbstverpflichtung und auch Fremdkontrolle.

Eindrucksvoll ist für unsere Therapeuten immer wieder, wie sich Stimmung und Zuversicht der Patienten ändern, wenn sie, oft nach Jahren, nicht mehr aufschieben. Entgegen vielfach geäußerten Meinungen – auch der Teilnehmer an diesem Training – ist es für eine Veränderung nicht entscheidend, erst die Einstellung zu sich selbst und zum Studium zu verändern, mit der Erwartung, dass sich dann die Verbesserung des Arbeitsstils von selbst ergibt. Im Gegenteil: Praktisch folgen Einstellungsänderungen dem kleinschrittigen Umbau des Arbeitsablaufs und dem dabei erlebten Erfolg nach, ganz im Sinne eines Bottom-up- statt eines Top-down-Prozesses. Dafür scheint die soziale Verpflichtung in der Gruppe und gegenüber den Therapeuten ganz wesentlich zu sein, und deshalb scheitern die allein (z. B. mit einem Ratgeberbuch) durchgeführten Änderungsversuche so häufig.

Ausblick

Wir haben dargelegt, dass Prokrastination nicht einfach eine schlechte und leicht abzulegende Gewohnheit, sondern eng mit Persönlichkeitsmerkmalen und der kognitiv-affektiven Selbststeuerung verflochten ist. Prokrastination wird jedoch durch die Verfügbarkeit von Aktivitäten, die vordergründig im Zusammenhang mit der aufgeschobenen Tätigkeit stehen und zum Ersatz für diese werden können, erleichtert. Mit Fernsehen, Mobiltelefon, E-Mail und Internet stellt unser Alltag im Vergleich zu früher deutlich mehr Ablenkung und damit mehr Anreize für konkurrierende Aktivitäten bereit. Diese Anreize sind auch nicht mehr klar von der Lern- und Arbeitsumgebung zu trennen, da Unterhaltungs- und Informationsangebot ineinander übergehen. Wir können also damit rechnen, dass die Prävalenz von Prokrasti-

Ein einfaches, aber wirk-
sames Mittel gegen chro-
nisches Aufschieben ist
konsequente Planung.
Die hat viele Gesichter
und lässt sich je nach
Aufgabenfülle verfeinern
und perfektionieren.



nation als Problem eher zu- als abnehmen wird. Die kognitiv-affektiven Steuermechanismen für das Durchsetzen von Handlungsintentionen gegen konkurrierende Anreize bilden sich überwiegend bereits in der Jugend heraus. Deshalb sollte alles daran gesetzt werden, durch präventive Maßnahmen das Risiko späterer Prokrastination zu vermindern. Bereits in der Schule könnte die Selbststeuerung Thema psychologischer Informationen werden.

Summary

'I will really start tomorrow!'

Often important activities are postponed so that actions do not correspond to intent. This mode of conduct is often summarized in psychology under the term "procrastination". The postponement can privately and professionally turn into a problem in many situations. The authors describe the postponement as a disturbance of self-control in which affective, cognitive and motional factors are involved. Numerous examinations originate from the academic area, but not because procrastination is more common in this area or has more serious consequences than in the work life. Rather procrastination among students is easier to determine and examine because the requirements of learning and preparation for tests are pretty uniform. However, there is no qualitative difference between procrastination in studying and procrastination as a disruptive element in the activities of work. The authors provide an overview of current studies, the spread and frequency of procrastination, the connection of postponement with personality traits and go on to describe a training concept that may help procrastinators take steps from wish to action.

Literatur

- Chu, A. H. C. / Choi, J. N. (2005): Re-thinking procrastination: Positive effects of 'active' procrastination behavior on attitudes and performance, in: *Journal of Social Psychology*, 145 (3), 245–264
- DeWitte, S. / Schouwenburg, H. (2002): Procrastination, temptations, and incentives: The struggle between the present and the future in procrastinators and the punctual, in: *European Journal of Personality*, 16 (6), 469–489
- Ferrari, J. R. / Johnson, J. J. / McCown, W. C. (1995): Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment, New York
- Ferrari, J. / Tice, D. (2000): Procrastination as a self-handicap for men and women: A task avoidance strategy in a laboratory setting, in: *Journal of Research in Personality*, 34 (1), 73–83
- Ferrari, J. / Patel, T. (2004): Social comparisons by procrastinators: Rating peers with similar or dissimilar delay tendencies, in: *Personality and Individual Differences*, 37 (7), 1493–1501
- Ferrari, J. / O'Callaghan, J. / Newbegin, I. (2005): Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults, in: *North American Journal of Psychology*, 7 (1), 1–6
- Gollwitzer, P. (1990): Abwägen und Planen, Göttingen
- Harriot, J. / Ferrari, J. R. (1996): Prevalence of chronic procrastination among samples of adults, in: *Psychological Reports*, 78 (2), 611–616
- Heckhausen, H. (1989): Motivation und Handeln, 2. Aufl., Berlin
- Helmke, A. / Schrader, F.-W. (2000): Procrastination im Studium – Erscheinungsformen und motivationale Bedingungen, in: U. Schiefele / K.-P. Wild (Hg.): *Interesse und Lernmotivation. Untersuchungen zu Entwicklung, Förderung und Wirkung*, Münster, 207–225
- König, C. / Kleinmann, M. (2004): Business before pleasure: No strategy for procrastinators?, in: *Personality and Individual Differences* 37 (5), 1045–1057
- Kuhl, J. / Helle, P. (1986): Motivational and volitional determinants of depression: The degenerated intention hypothesis, in: *Journal of Abnormal Psychology*, 95 (3), 247–251
- Kuhl, J. / Goshke, T. (1994): A theory of action control: Mental subsystems, modes of control and volitional conflict-resolution strategies, in: J. Kuhl / J. Beckmann (Eds.): *Volition and personality: Action versus state orientation*, Göttingen / Toronto, 93–124
- Kuhl, J. (2001): Motivation und Persönlichkeit: Interaktionen psychischer Systeme, Göttingen
- Tuckman, B. (2002): Academic procrastinators: Their rationalizations and web-course performance. APA Symposium Paper, Chicago, http://dennislearningcenter.osu.edu/references/procrastinator_APA_paper.htm (24.04.2006)
- Schouwenburg, H. C. / Lay, C. H. / Pychyl, T. A. / Ferrari, J. R. (2004): Counseling the procrastinator..., in: *Academic Settings*, Washington DC
- Solomon, L. J. / Rothblum, E. D. (1984): Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates, in: *Journal of Counseling Psychology*, 31 (4), 503–509
- Steel, P. (2003): The nature of procrastination. Vortrag bei der Tagung Counseling the Procrastinator in Academic Settings, August 2003, Columbus / Ohio; www.haskayne.ualgary.ca/research/WorkingPapers/research/media/HROD_working_papers/2003_07.pdf (24.04.2006)
- van Eerde, W. (2000): Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals, in: *Applied Psychology: An International Review*, 49 (3), 372–389