

# PROKRASTINATION

Tipps und Tricks, was Prokrastination ist und was du gegen Prokrastination tun kannst.



Der Begriff Prokrastination beschreibt das pathologische Aufschieben von Tätigkeiten. Prokrastination kann sowohl im privaten als auch im schulischen, akademischen oder beruflichen Kontext bestehen und ist ernst zu nehmen. Bestimmte Umstände fördern dein Prokrastinationsverhalten sogar, weshalb die folgenden Punkte dir helfen können, ein solches Verhalten zu identifizieren:

- Du hast Probleme, deine Aufgaben richtig zu priorisieren.
- Du planst häufig unrealistische To-dos.
- Dein Zeitmanagement ist mangelhaft.
- Die Aufgaben, die du dir vornimmst, gefallen dir oft nicht.
- Du hast Versagensängste.
- Du schätzt den Umfang der Aufgabe falsch ein.
- Du übernimmst dich und überschätzt deine Möglichkeiten eine Aufgabe zu lösen.



## WAS KANNST DU ALSO AKTIV GEGEN PROKRASTINATION TUN?

- Sei nicht zu streng mit dir selbst! Es ist völlig okay, manchmal mit Aufgaben überfordert zu sein.
- Strukturiere deine Aufgaben! Mach dir klar, welche Schritte anstehen und versuche, mit dem Unangenehmsten zu beginnen. Fokussiere dich auf die zu erledigende Aufgabe. Eine genauere Anleitung findest du auf dem Arbeitsblatt Prokrastination – Taskmanagement.
- Setze dir erreichbare Ziele! Kleine Zwischenziele zu setzen und zu erreichen, lässt große Aufgaben machbarer erscheinen. Kleine Erfolgserlebnisse zählen genauso wie große! Belohne dich auch für deine gemachten Erfolge, du hast es verdient!
- Verändere deine Gewohnheiten! Versuche dich an neuen Arten der Aufgabenbewältigung und finde neue Wege an Aufgaben und Probleme heranzugehen. Passe auch dein Arbeitsumfeld an und versuche Ablenkungen aus deinem Sichtfeld zu räumen.
- Leg dein Smartphone auch mal zur Seite oder schalte dein Handy in den Flugmodus, um weniger abgelenkt zu werden! Du musst nicht immer erreichbar sein.



Unter dem folgenden Link findest du einen Selbsttest für eine individuelle Rückmeldung über dein Aufschiebeverhalten. Das Aufschiebeverhalten wird dabei aufgegliedert in die Bereiche Prokrastination, aktive Suche nach Ablenkung sowie Abneigung und Unbehagen gegenüber Aufgaben. Führe den Selbsttest durch und erhalte gleichzeitig eine Rückmeldung darüber, wie du im Vergleich zu anderen Personen abschneidest.

<https://userpage.fu-berlin.de/zestud/ppp/aprof/fragebogen.php>



In welchen Bereichen erreichst du niedrigere, gleich hohe oder höhere Werte als die Vergleichsgruppe?

Solltest du weitergehend deine Probleme hinsichtlich der Prokrastination nicht lösen können, wende dich bitte an ein professionelles Hilfsangebot.

Häufig gibt es Beratungsstellen an Universitäten, an die du dich wenden kannst. Für die Universität in Koblenz findest du auf folgender Webseite Kontakt zu einem Beratungsteam:

<https://www.studierendenwerk-koblenz.de/de/beratung/beratungsfelder1/psychosoziale-beratung>

