



# Endlich Schluss mit dem Aufschieben!

30.04.2025



Studienberatung  
& Career Service



Hochschule für Technik  
und Wirtschaft Berlin

University of Applied Sciences

# Aufschieben (prokrastinieren)

- Verlagerung einer Entscheidung/Aktivität auf einen späteren Zeitpunkt
- oft zugunsten einer Alternativtätigkeit
- ist häufig, alltäglich und nicht immer negativ

## **Aufschieben wird problematisch, wenn..**

- ein solches Verhalten automatisch erfolgt
- dieses Verhalten zu gravierenden negativen Folgen führt und trotzdem nicht eingeschränkt werden kann
- es zu persönlichen Nachteilen erheblichen Ausmaßes führt
- es den Betroffenen selbst rätselhaft erscheint

# Reflexionsfragen

Was/welche Aufgaben schiebe ich in der Regel auf?

Welches sind meine häufigsten Alternativtätigkeiten?

Mit welchen Begründungen/Rechtfertigungen schiebe ich in der Regel auf?

Mit welchen Gefühlen und Empfindungen schiebe ich in der Regel auf?

Wie lange schiebe ich auf?

Welche negativen und positiven Konsequenzen hat das Aufschieben für mich?

Was würde passieren, wenn ich nicht aufschieben würde? Positives? Negatives?

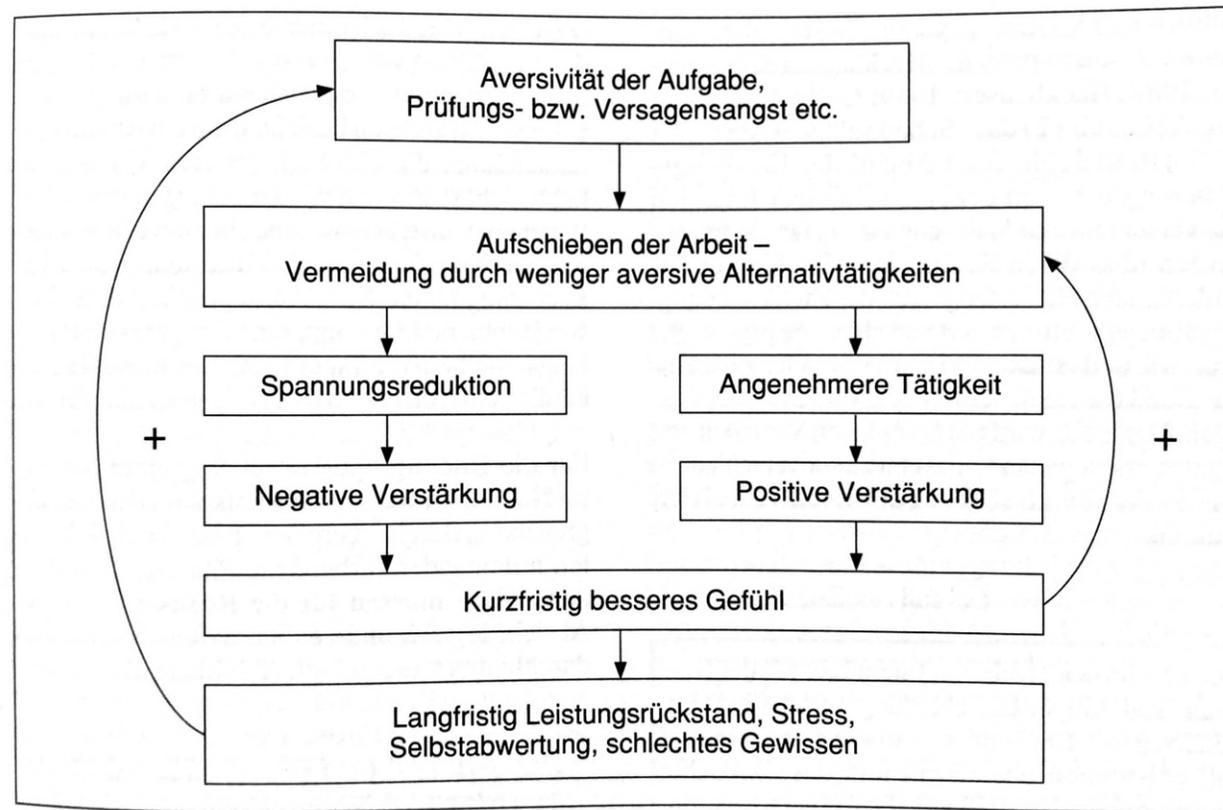
# Ursachen chronischen Aufschiebens

...als Strategie zur Vermeidung unangenehmer Gefühle

...als Ausdruck von Störungen in der Selbstregulation

...als Folge von inneren Faktoren, die Prokrastination begünstigen

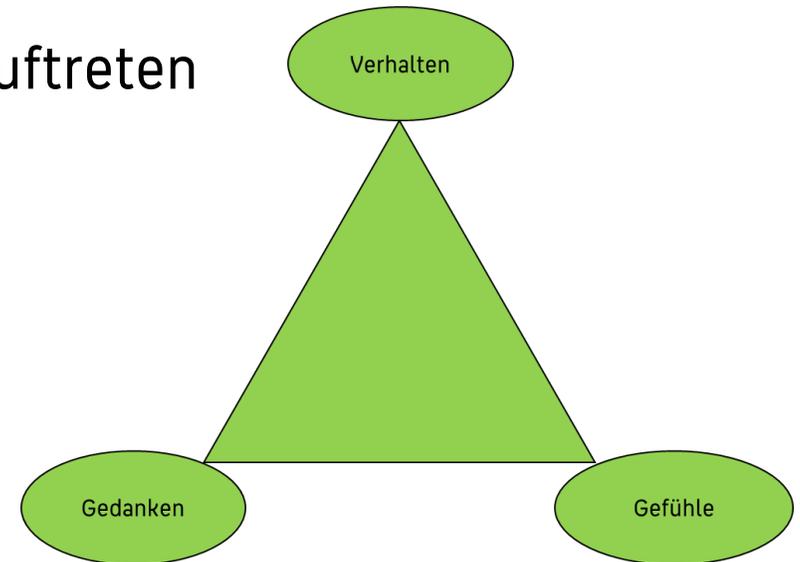
# 1. Vermeidung unangenehmer Gefühle (kurzfristig)



**Abbildung 1:** Ein einfaches behaviorales Bedingungsmodell für Prokrastination

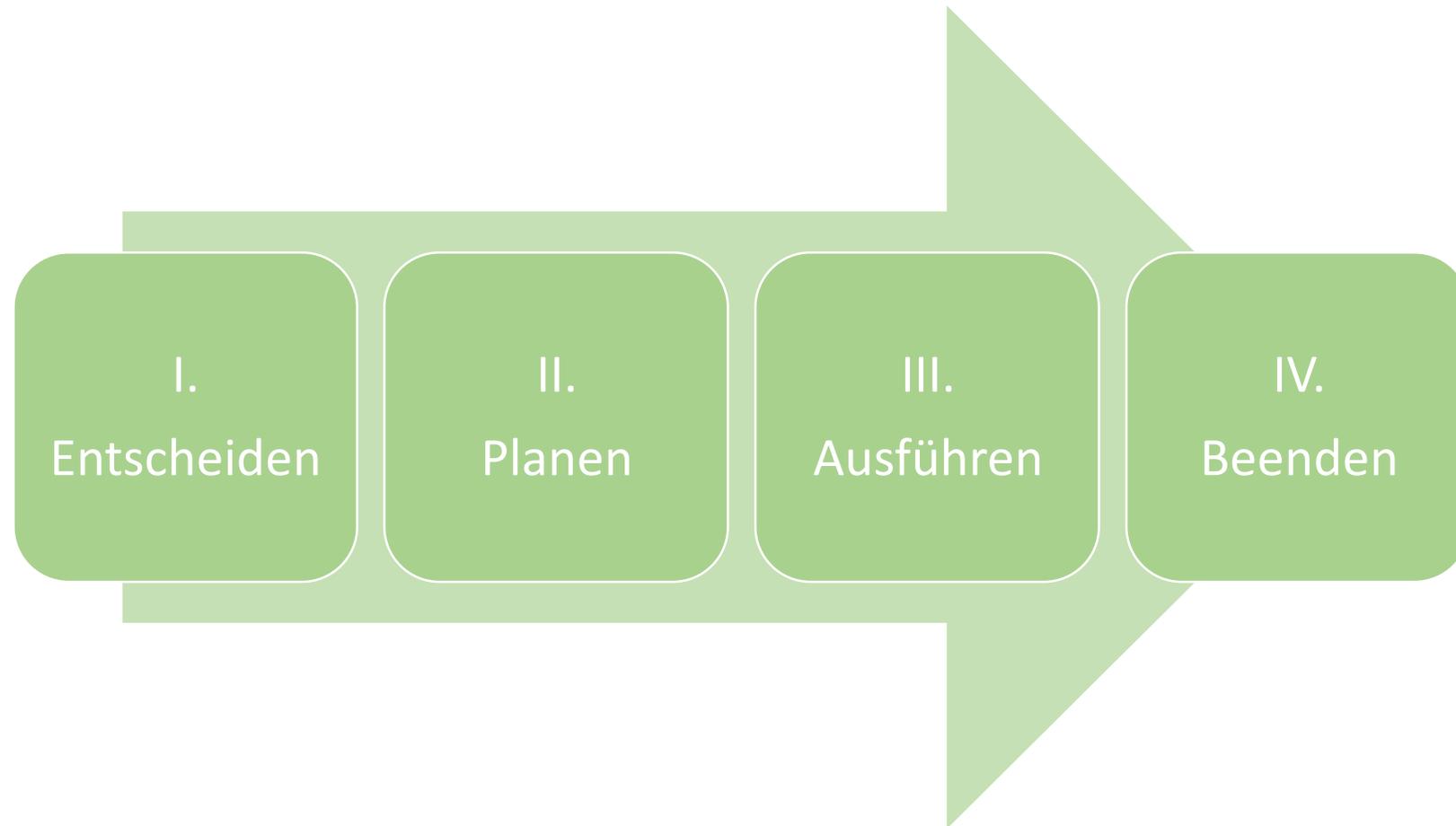
## 2. Störungen in der Selbstregulation

- Selbstregulation = Fähigkeit eines Menschen, seine eigenen Handlungen willentlich zu steuern
- Umsetzung einer Intention in eine Handlung
- geschieht auf der Verhaltens-, gedanklichen und Gefühlsebene
- in diesem Prozess können diverse Schwierigkeiten auftreten



# Von der Absicht zur Handlung

(in Anlehnung an das Rubikonmodell, Heckhausen & Gollwitzer)





## Mögliche Schwierigkeiten

- diffuse, unklare Wünsche und Bedürfnisse
- Grübeln über zahlreiche Möglichkeiten
- es wird nicht bewusst entschieden; die Dinge geschehen eher oder halbherzig
- Keine Absicht = kein Scheitern



## Lösungsansätze

- eigene Ziele definieren
- Aufzeigen kurz- und langfristiger Konsequenzen
- klare Entscheidung treffen
- Mut zur Absicht, zu einem Ziel haben
- sich für ein Ziel selbst verpflichten

## Exkurs: Motivation

- Bewegung hin zu bestimmten Zielen und Zielobjekten
- Motive = Beweggründe, warum wir genau diese Ziele erreichen wollen
- Stärke der Motivation wird bestimmt durch den Wert eines Ziels und dessen Erreichbarkeit/Realisierbarkeit

$$M = E \times W$$

- Wert eines Ziels wird intrinsisch (von innen) oder extrinsisch (von außen) bestimmt

II.  
Planen

## Mögliche Schwierigkeiten

- Keine oder ungenaue Planung
- unrealistische Planung
- „Überplanung“ als Alternativtätigkeit
- genauer Beginn ist unklar, wird übergangen



## Lösungsansätze

- Planung ist wichtig! (zeitlich + inhaltlich)
- sollte möglichst konkret und realistisch sein
- Zwischenschritte planen
- mögliche Schwierigkeiten bei der Ausführung berücksichtigen
- eigene deadlines setzen
- Beginn terminieren und bewusst gestalten

# Beispiel: Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							

# Lerneinheiten

- maximal 6 – 8 h Lernzeit pro Tag
- Lernblöcke festlegen und mit konkreten Inhalten füllen
- 4-5 Blöcke mit circa 1,5 h
- Pausen einplanen und effektiv nutzen
- Was tut gut, tankt auf in den Pausen?

# Pausen

- alle 60-120 Min. Entspannungspause von 15-30 Min.
- zwischendurch 2-5minütige Pausen zum Durchatmen
- an langen Lerntagen zwei längere Pausen (mindestens für 1 Stunde) mittags und abends
- abhängig vom Lernstoff!

## Was tut gut, tankt auf?

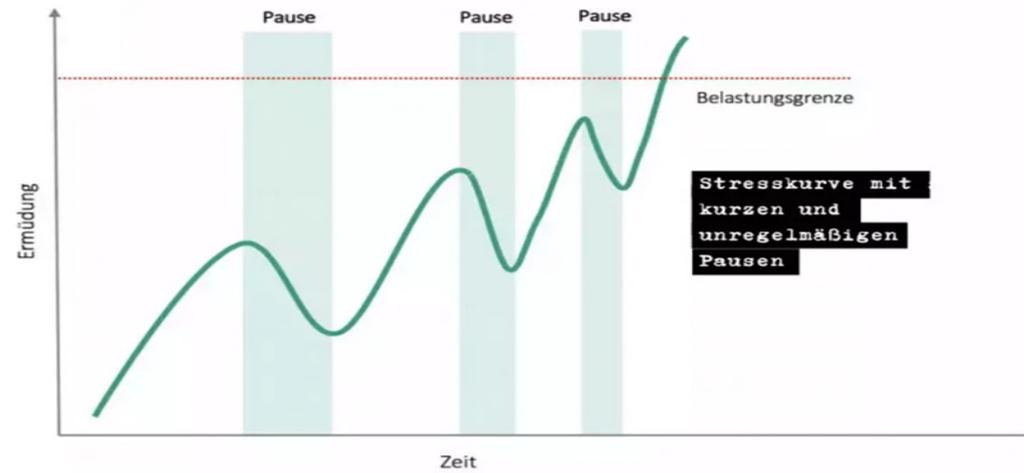
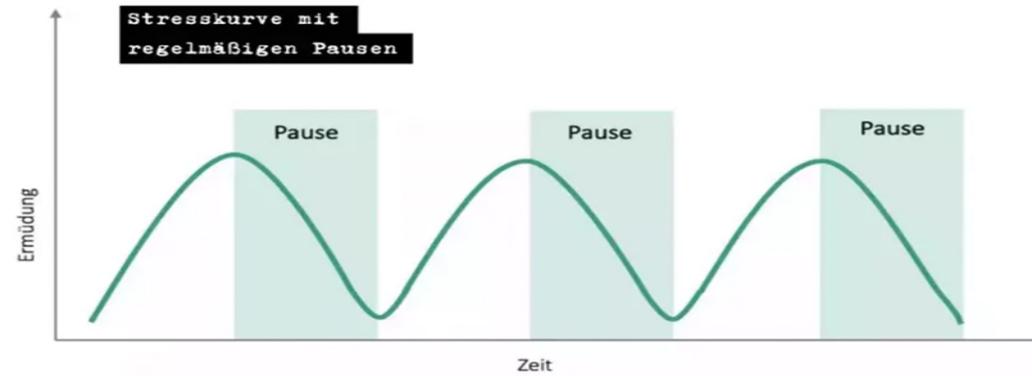
- Unterscheidung in aktive und passive Erholung
- Sport, Bewegung
- Gesundheitsverhalten und Selbstfürsorge
- Regelmäßige Freizeitaktivitäten/Hobbies
- Soziale Kontakte pflegen
- Bewusst genießen
- Atem- und Entspannungsübungen
- .....



# Selbstverstärkung / Belohnung

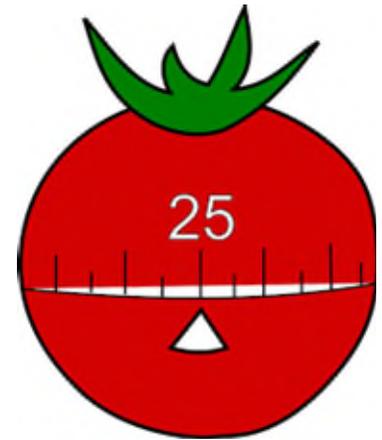
- Verstärkung von Fortschritten
- Belohnungen sollten Zusatz sein und nichts Notwendiges beinhalten
- Belohnungen müssen nicht materiell und teuer sein
- Auch ein innerliches „Das hast du gut gemacht!“ kann belohnen; auch Symbole können belohnen
- Belohnungen sollten gezielt geplant und konsequent vergeben werden

# Auf die Balance kommt es an!



## Beispiel: Pomodoro-Technik

- Arbeitstechnik
- Einteilung von Arbeitseinheiten in jeweils 25 Minuten
- Nach einer Arbeitseinheit 5 Minuten Pause
- Nach 4x25 Minuten eine 30-minütige Pause einlegen
- Ggf. weitere Einheit von 4x25 Minuten



## Beispiel: Pünktlich beginnen

- Konkrete Zeit für den Beginn setzen
- Startsignal
- Einstimmung auf den Start
- Motivierender Satz zu Beginn
- Mit etwas Leichtem beginnen
- „10-Minuten-Regel“



III.  
Ausführen

## Mögliche Schwierigkeiten

- Handlung wird nicht durchgehalten, sondern gestört
- durch äußere und/oder innere Faktoren und Ablenkungen

## Lösungsansätze

- Ablenkungen/ mögliche Alternativtätigkeiten reduzieren
  - Telefon aus, nicht benötigte Programme am PC aus
  - evtl. in der Bibliothek lernen
  - Ordnung auf dem Schreibtisch halten
- Notizzettel bereit legen, um Gedanken zu fixieren
- Lernen hat Priorität! „Lernen ist mein Job!“
- auch hier hilfreich: konkrete und überschaubare Planung der Arbeitseinheiten, regelmäßige und hilfreiche Pausen, kleine Belohnungen für Erreichtes

# Schnellintervention bei Ablenkungen

- 1. Schwierigkeiten wahrnehmen.** Was passiert gerade? Wie geht es mir? Bewusst abstoppen.
- 2. Sich beruhigen.** „Bleibe ganz ruhig. Atme tief ein und aus, komme zu Dir. Ganz langsam.“ Spüren, wie der Druck nachlässt. Dann Fäuste anspannen und wieder entspannen. Wieder der Aufgabe zuwenden.
- 3. Neuorientierung.** Neuen Überblick über die Aufgabe verschaffen.
- 4. Ziel festlegen.** Sich dazu verpflichten, Planung der weiteren Schritte.

## Exkurs: Frustrationstoleranz

- individuelle Fähigkeit, unangenehme Spannungs- und Gefühlszustände auszuhalten
- bestimmt die Fähigkeit, Belohnungen langfristig aufschieben zu können
- bei geringer Frustrationstoleranz: Angst, die entstehenden Gefühle nicht aushalten zu können
- dies kann zu ausgeprägtem (automatisiertem) Vermeidungsverhalten und/oder frühzeitigem Aufgeben führen

IV.  
Beenden

## Mögliche Schwierigkeiten

- ohne klares Ende ist man nicht frei für neue Handlungen/Ziele
- ohne Definition abgeschlossener Teilziele kein „Feierabend“, es bleibt das Gefühl, etwas tun zu müssen
- ohne Bewertung bleibt häufig global-schlechter Eindruck zurück und Unzufriedenheit

IV.  
Beenden

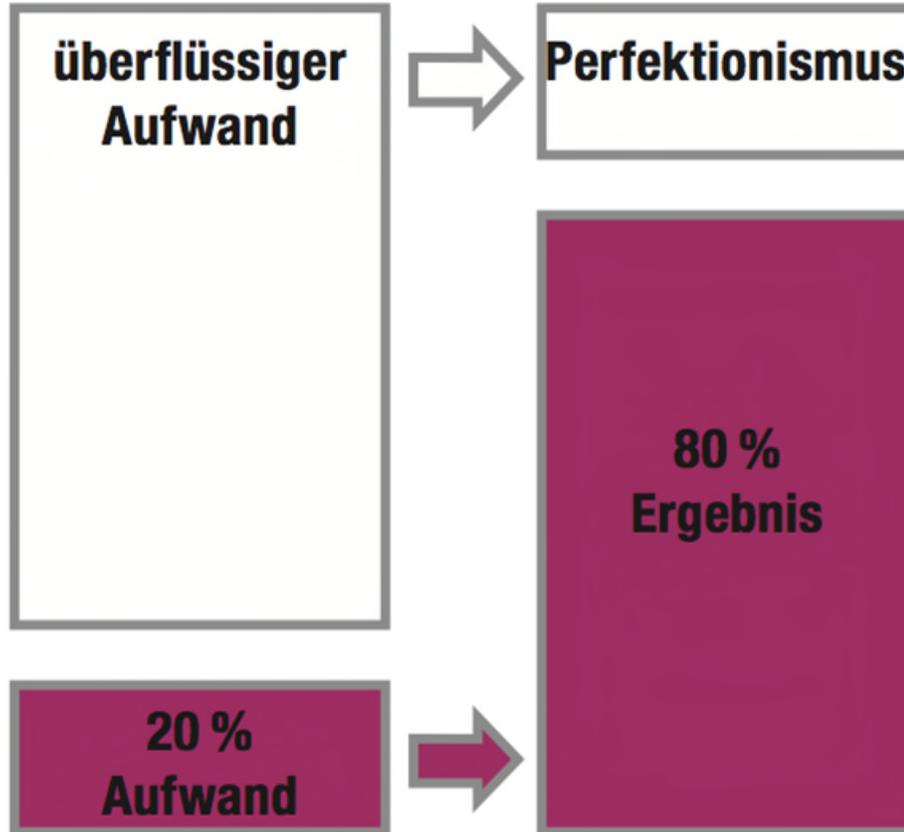
## Lösungsansätze

- Teilziele definieren: inhaltlich oder zeitlich
- Freizeit planen
- Erreichtes ehrlich bewerten
- Feedback einholen

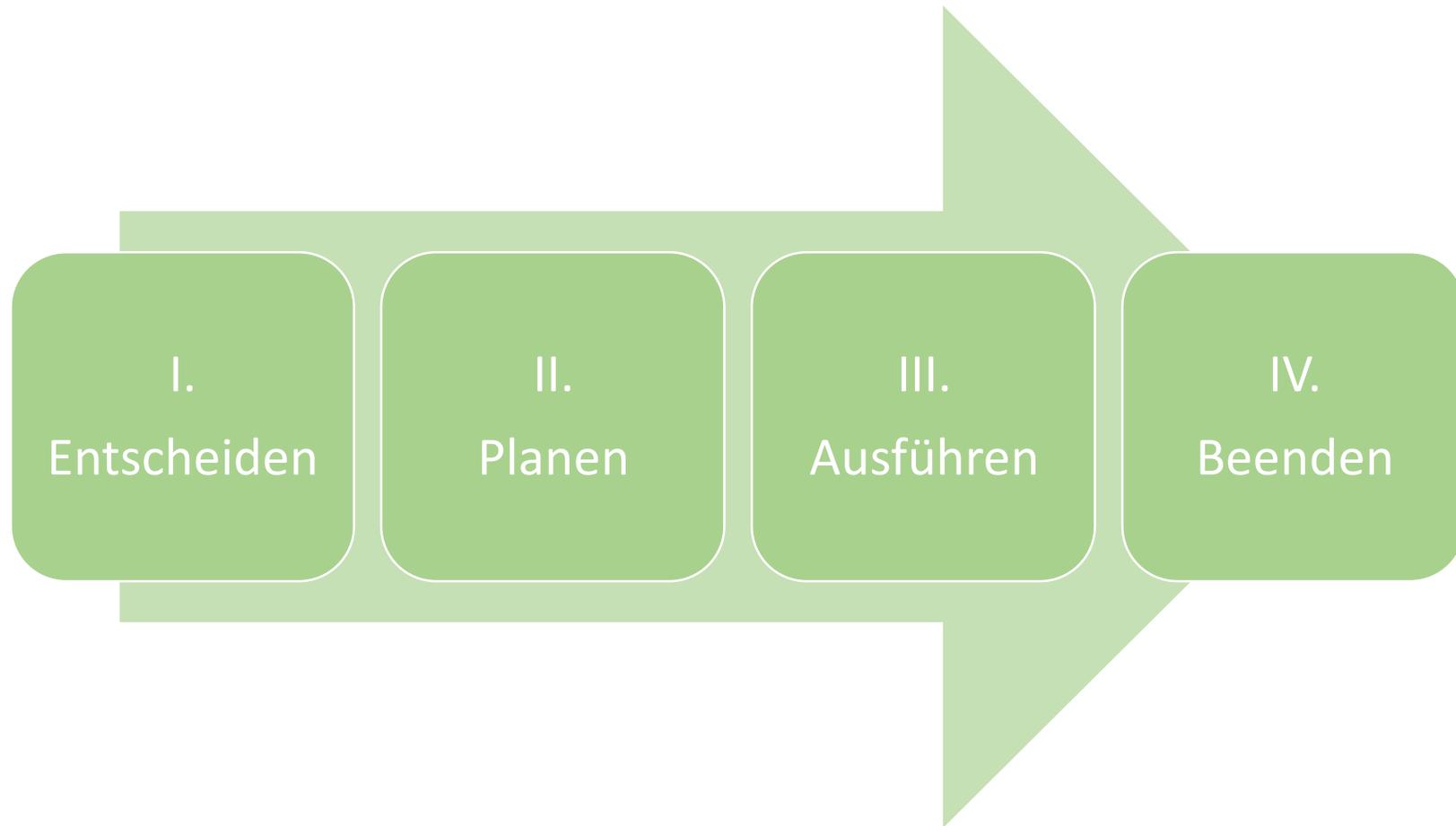
## Exkurs: Perfektionismus

- hohe, tendenziell überhöhte Anforderungen an die eigene Leistungsfähigkeit
- gleichzeitig Angst, diesen nicht zu entsprechen
- ständige Unzufriedenheit mit eigenen Ergebnissen
- kann zu übermäßigem Bemühen, eine Aufgabe zu erfüllen führen, zu häufigem Kontrollieren, zu exzessivem Planen
- kann Hinauszögern begünstigen bis hin zu vollständiger Vermeidung bzw. Aufschieben

# Das Pareto-Prinzip (80/20-Regel)



**Den Perfektionismus muss man mit kostbarer Zeit erkaufen. Wo reicht dir ein gutes, statt einem perfekten Ergebnis für einen Bruchteil des Aufwandes?**



### **3. Innere Faktoren, die Prokrastination begünstigen können**

- Stress/allgemeine hohe Anspannung
- Versagensängste
- Unterforderung/Überforderung
- individuelle studienbezogene Konflikte (z.B. Wahl des Studienfaches, Angst vor dem Abschluss)
- Vorliegen einer psychischen Erkrankung
- hohe Impulsivität
- Motivationskonflikte
- geringe Frustrationstoleranz
- hoher Perfektionismus
- .....

# Selbstreflexion

In welcher Phase der Selbstregulation habe ich die meisten Schwierigkeiten?

Welche Lösungsansätze habe ich bereits ausprobiert?

Welchen Lösungsansatz möchte ich jetzt probieren?

Wann möchte ich damit beginnen? Wie genau? Wie lange?

Woran merke ich, ob sich etwas verändert hat? Woran würden es andere merken?

Wie möchte ich mich dafür belohnen, dass ich es probiert habe?

# Weiterführende Veranstaltungen

- [Webinar: Ständig am Handy?](#) Bewusster Umgang statt Kontrollverlust 19. Mai 15.00 bis 16.30 Uhr
- [Jour Fix Prokrastination](#) im Studierendenwerk wöchentlich, montags, 11:30 - 13:00 Uhr, Einstieg jederzeit möglich, Start: 28.04. (bis 31.07.2025)

## Weiterführende Hilfen

- Schluss mit dem ewigen Aufschieben!  
von H.-W. Rückert
- Bestnote.  
von M. Krenzel
- [www.studienstrategie.de](http://www.studienstrategie.de)
- Frustkiller und Schweinehundbesieger. Geringe Frustrationstoleranz und Aufschieberitis loswerden. von H. H. Stavemann

Vielen Dank.



**Dipl.-Psych. Hanna Dobrovoda**  
psychologische.beratung@htw-berlin.de

<http://htwb.de/psb>

www.htw-berlin.de

**htw.**

**Hochschule für Technik  
und Wirtschaft Berlin**

University of Applied Sciences

# Smarte Ziele

- **s**pezifisch
- **m**essbar
- **a**ttaktiv
- **r**ealistisch
- **t**erminiert