

Prokrastination – Was hilft gegen Aufschieberitis?

10.06.2021

SRH Fernhochschule – The Mobile University

Kerstin Obermeier

Systemische Beratung & Coaching M.A.



Kerstin Obermeier

- *Wirtschaftspsychologie, B.Sc.*
- *Systemische Beratung und Coaching M.A.*
- *Selbstständig als Coach – Schwerpunkt Prokrastination*
- *Lehrbeauftragte an der SRH Fernhochschule – The Mobile University*
- *Trainerin und Coach bei der Fluxx Academy*
- *Spinning-Trainerin*





Was ist Prokrastination?



Was ist keine Prokrastination?



Zahlen - Daten - Fakten



Temporal Motivation Theory



Zusammenfassung



Diskussion & Fragen

Das erwartet Sie



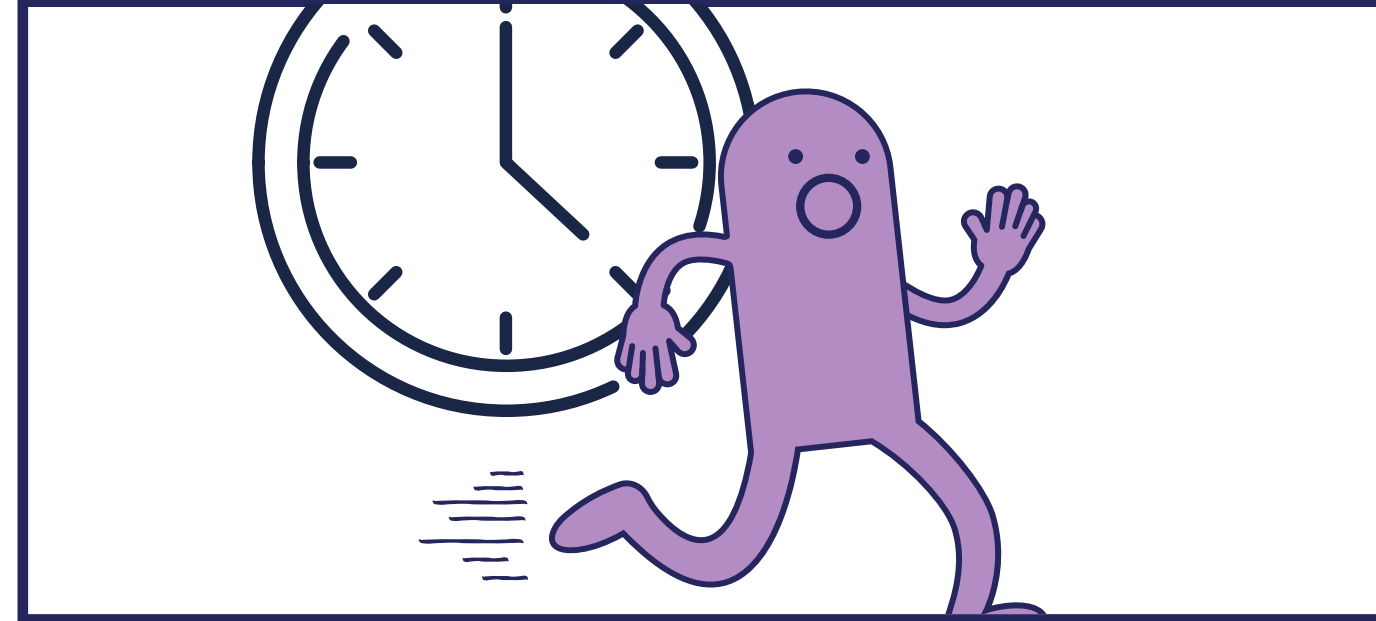
Was ist Prokrastination?

1. Eine intendierte Handlung,
2. die notwendig oder von persönlicher Bedeutung ist,
3. wird aufgeschoben,
4. obwohl dem Individuum bewusst ist, dass dies negative Konsequenzen hat.
5. Dieser Aufschub erfolgt ohne externe Zwänge,
6. ist unnötig oder irrational (nicht zielgerichtet)
7. und geht mit subjektivem Unbehagen oder anderen negativen Konsequenzen einher.

Ich ertappe mich häufig dabei, Aufgaben zu erledigen, die ich schon vor Tagen tun wollte.



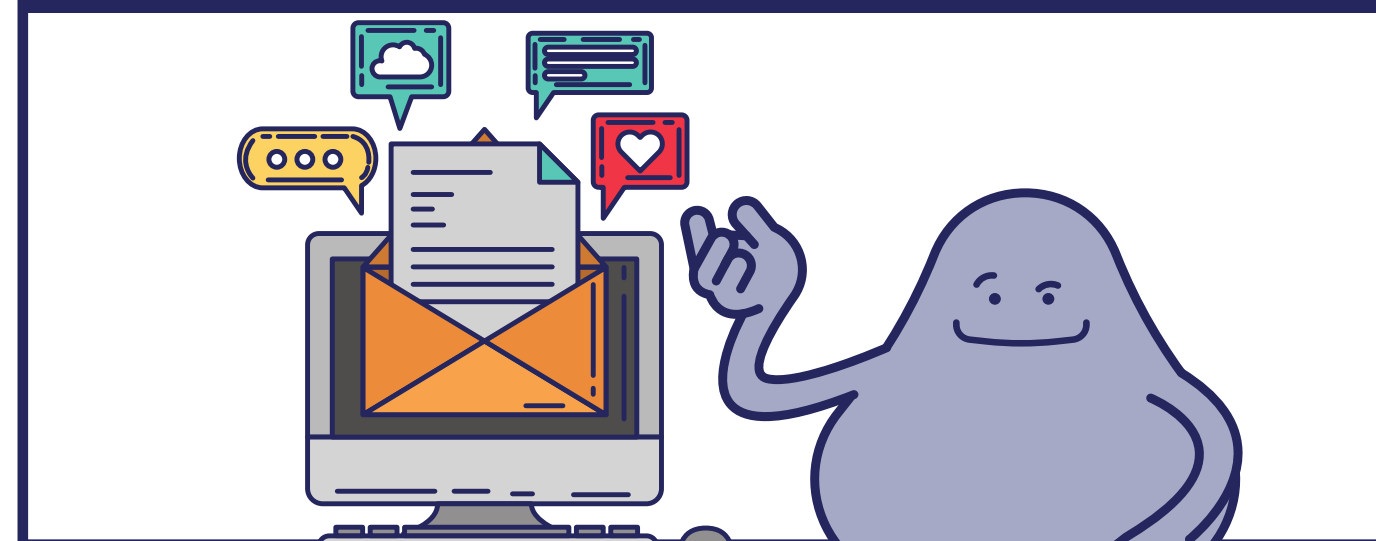
Ich erledige Aufgaben immer erst kurz vor dem Abgabetermin.



Selbst kleine Sachen, bei denen man sich nur hinsetzen und sie erledigen müsste, bleiben häufig Tage liegen.



Bei der Vorbereitung auf einen Abgabetermin vergeude ich häufig meine Zeit mit anderen Dingen.



Was ist keine Prokrastination?

1.
Soziales Faulenzen
2.
Self Handicapping
3.
Funktionaler Handlungsaufschub

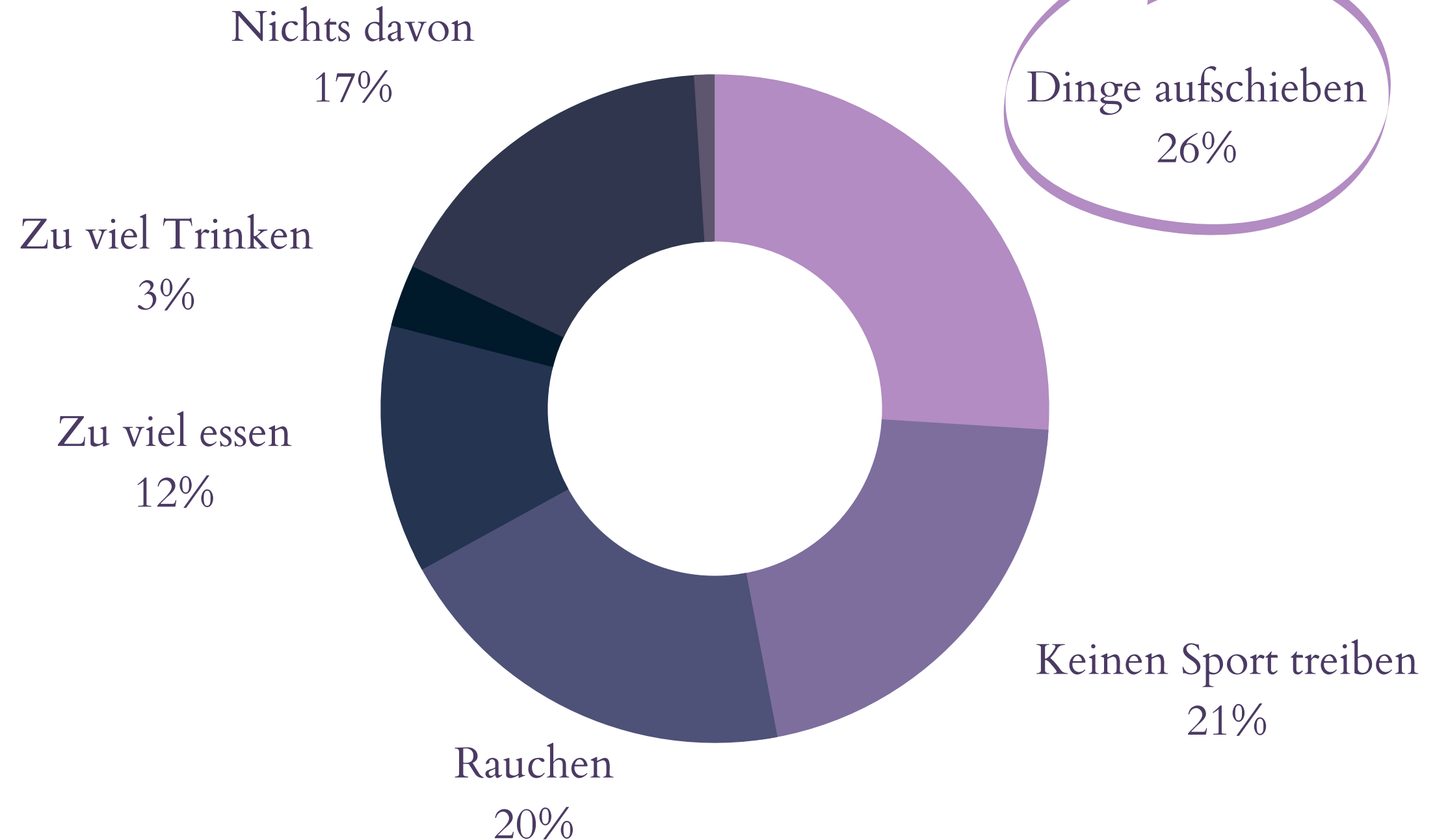
Zahlen, Daten, Fakten

"Was ist Ihrer Meinung nach Ihre schlechteste Angewohnheit?"



9 von 10

Studierende sind von Prokrastination betroffen



Merkmale von Prokrastinierenden

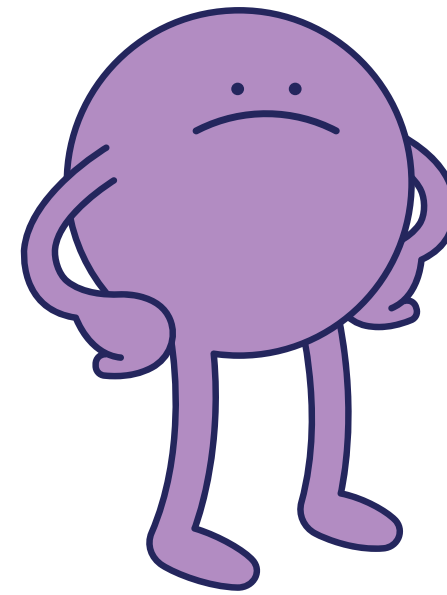
Prokrastinierende sind häufiger:

- Single
- arbeitslos
- haben ein geringes Einkommen

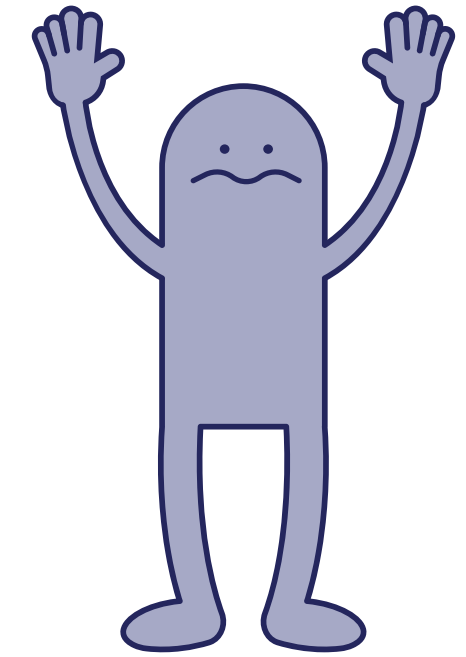
Sie leiden häufiger unter:

- Stress
- Verdauungsproblemen
- Schlafstörungen
- Depressionen
- Angst
- Erschöpfung

Temporal Motivation Theory

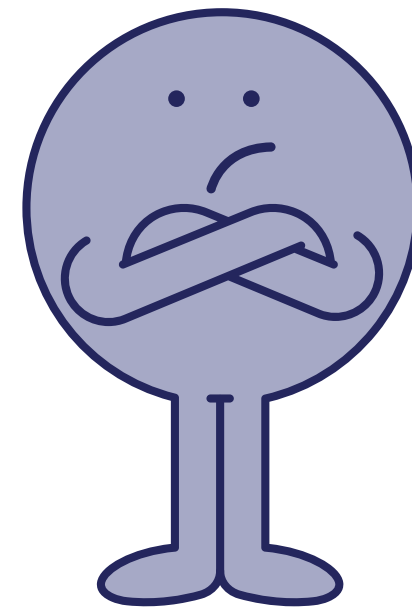


Erwartung

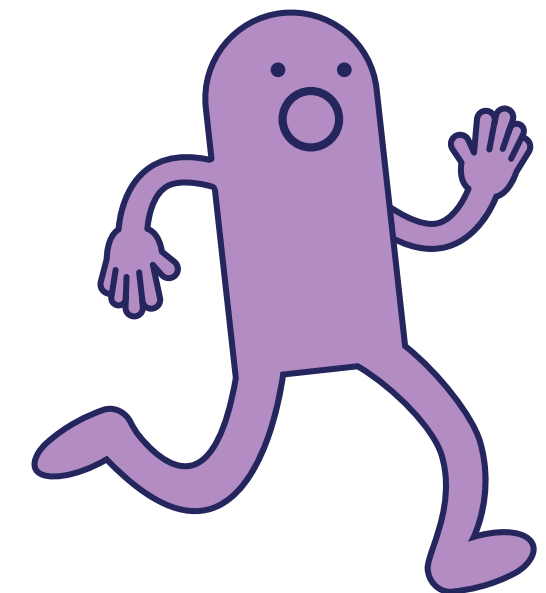


Wert

$$M = \frac{E \times W}{BF \times FS}$$

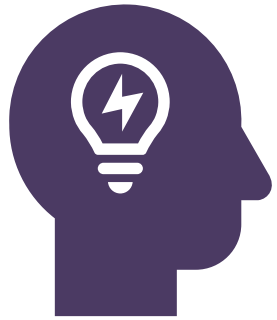


Belohnung-
Frist



Frist-
Sensitivität

Erwartung



- Selbstwirksamkeitserwartung hoch / niedrig
- Aussicht auf Erfolg auch bei schwierigen oder neuen Aufgaben
- Sorgen
- Versagensängste
- Perfektionismus

- Maßnahmen zur Steigerung der Selbstwirksamkeit (eigene Kompetenzerfahrung)
- Arbeit an dysfunktionalen Kognitionen



Wert



- Positive / negative Handlungsergebniserwartung
- Keine / hohe Aversivität
- Langeweile
- Zweifel am Sinn der Arbeit

- Erhöhung der Attraktivität
- Herausfordernde und gleichzeitig erfüllbare Aufgaben
- Externe Motivation durch Belohnung



Belohnungsfrist



- Nahes / entferntes Fristende
- Selbstorganisation
- Spezifisches, herausforderndes Ziel
- Unspezifisches, leicht zu erreichendes Ziel

- Zielsetzung / Zwischenziel
- Zeitmanagement
- Fallback-Szenarien



Fristsensitivität



- Routine
- Hohe / keine Selbstkontrolle
- Ablenkbare, impulsive Personen
- Befinden

- Einführung von Routinen zur Automatisierung des erwünschten Verhaltens
- Erhöhung der Selbstkontrolle durch Vermeidung von Versuchungen
- Sichtbare Erinnerungen an das Ziel



Zusammenfassung

- Maßnahmen zur Steigerung der Selbstwirksamkeit
- Arbeit an dysfunktionalen Kognitionen – Glaubenssätze
- Herausfordernde und gleichzeitig erfüllbare Aufgaben
- Externe Motivation durch Belohnung
- Zielsetzung / Zwischenziele
- Zeitmanagement
- Sichtbare Erinnerungen an das Ziel

Vielen Dank!

Kerstin Obermeier

Systemische Beratung & Coaching M.A.

✉ office@coaching-obermeier.de

☎ 0151 646 232 14

f Kerstin Obermeier - Kommunikation & Coaching

📷 Obermeier_Coaching

in Kerstin Obermeier

