



Prokrastination

Warum wir Aufgaben vertagen – und wie wir es ändern

Prokrastination ist ein verbreitetes Phänomen, das in unterschiedlichen Lebensbereichen auftritt – sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag. Während gelegentliches Aufschieben von Aufgaben noch als relativ harmlos angesehen werden kann, birgt eine chronische und ausgeprägte Prokrastination erhebliche Risiken für die berufliche Leistungsfähigkeit, psychische Gesundheit und das soziale Umfeld.

Heike Schmidt, Heilpraktikerin und Psychologische Beraterin, beleuchtet, was Prokrastination ist, welche Formen sie annehmen kann und wie man zwischen gelegentlichem Aufschieben und einer problematischen, möglicherweise krankhaften Ausprägung unterscheidet. Wir betrachten, welche Per-



Heike Schmidt ist eine erfahrene Heilpraktikerin und Entwicklerin von Fumarexin®, einer natürlichen Rauchentwöhnung. Als ein-

fühlsame Coachin unterstützt sie mit ihrer Expertise zudem Frauen auf ihrem Weg durch die Wechseljahre, indem sie ihnen hilft, körperliche und emotionale Veränderungen achtsam und erfolgreich zu bewältigen.

sonengruppen anfälliger sind, welche psychischen und physischen Auswirkungen auftreten können und welche praktischen Maßnahmen, Strategien und Tools helfen, Prokrastination nachhaltig zu überwinden.

Was ist Prokrastination?

Unter Prokrastination versteht man das irrationale Aufschieben von Aufgaben, obwohl man sich der negativen Konsequenzen bewusst ist. Statt eine anstehende Tätigkeit direkt anzugehen, wird diese wiederholt verschoben und durch anderweitige, oft weniger wichtige oder sinnvolle Aktivitäten ersetzt. Prokrastination ist dabei keineswegs auf den beruflichen Kontext beschränkt: Sie kann im Privatleben ebenso präsent sein wie am Arbeitsplatz.

Wichtig ist, dass Prokrastination nicht mit normalem Pausieren oder einer bewussten Priorisierung von Aufgaben gleichzusetzen ist. Während es vollkommen legitim sein kann, weniger dringliche Aufgaben aufzuschieben, weil man akut Wichtigeres zu tun hat, zeichnet sich Prokrastination dadurch aus, dass auch wichtige, dringende oder lang geplante Aufgaben wiederholt ohne rationalen Grund vertagt werden.

Formen der Prokrastination

Prokrastination kann in unterschiedlicher Intensität und Häufigkeit auftreten. Gelegentli-

ches Aufschieben von Aufgaben ist weit verbreitet und normalerweise unbedenklich. Man spricht hier von einer leichten Form, die sich meist auf einzelne Phasen oder bestimmte Tätigkeiten beschränkt. Dieses Verhalten wird oft durch akute Müdigkeit, temporären Stress oder mangelndes Interesse an einer bestimmten Aufgabe ausgelöst.

Problematisch wird es jedoch, wenn Prokrastination chronisch wird. Hier geht es nicht mehr um das gelegentliche Verschieben einer Tätigkeit, sondern um ein tief verankertes Muster, das die Erledigung von Pflichten systematisch blockiert. In solchen Fällen spricht man von einer „krankhaften Prokrastination“ oder einer Prokrastinationsstörung. Charakteristisch hierfür ist, dass das Aufschiebeverhalten zu erheblichen Einschränkungen im Alltag und Beruf führt, die Lebensqualität deutlich mindert und Stress, Schuldgefühle sowie Selbstzweifel hervorruft.

Wer ist besonders anfällig für Prokrastination?

Prokrastination kann prinzipiell jeden treffen. Es gibt jedoch bestimmte Personengruppen und Persönlichkeitstypen, die anfälliger zu sein scheinen:

1. **Perfektionisten:** Menschen, die sehr hohe Ansprüche an ihre Arbeit haben und Angst davor, diese nicht zu erfüllen, schieben Aufgaben oft auf, um sich vor

- dem vermeintlichen Versagen zu schützen.
- Menschen mit geringem Selbstwertgefühl:** Wenn man nicht an die eigenen Fähigkeiten glaubt, kann das Erledigen von Aufgaben als bedrohlich empfunden werden. Das Aufschieben dient dann als kurzfristige Flucht vor möglichen Misserfolgen.
 - ADHS-Betroffene:** Personen mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) haben häufig Schwierigkeiten, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren und sie systematisch abzuwickeln. Dies begünstigt Prokrastination.
 - Studierende:** Menschen, die viel selbstorganisiertes Arbeiten leisten müssen, sind eher gefährdet, da klare Strukturen und Deadlines oft fehlen.

Psychische und physische Folgen von Prokrastination

Langfristige Prokrastination kann erhebliche Folgen für die psychische und physische Gesundheit haben. Anhaltendes Aufschieben führt zu einem Teufelskreis aus wachsender Angst, Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen. Die Betroffenen fühlen sich gestresst und überlastet, was wiederum die Gefahr von Burnout oder Depressionen erhöht.

Aus psychologischer Sicht ist vor allem die ständige innerliche Unruhe problematisch. Wer dauernd die anstehenden Aufgaben vor sich herschiebt, hat im Hinterkopf ein permanent schlechtes Gewissen und ein Gefühl der Unzulänglichkeit. Dies kann zu Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen und Gereiztheit führen. Darüber hinaus kann langanhaltender Stress das Immunsystem schwächen und das Risiko für psychosomatische Beschwerden erhöhen.

Beruflich kann Prokrastination zu verpassten Chancen, schlechten Leistungsbewertungen, Reibungen im Team und im schlimmsten Fall zum Verlust des Arbeitsplatzes führen. Privat entstehen Spannungen in Beziehungen, wenn wichtige Absprachen oder gemeinsame Vorhaben immer wieder verschoben werden. Letztendlich vermindert eine ausgeprägte Prokrastination das Wohlbefinden auf allen Ebenen.

Prokrastination als Hinweis auf unerfüllte Bedürfnisse und Lebenskonflikte

Prokrastination ist nicht immer nur ein oberflächliches Fehlverhalten oder ein reines Zeitmanagementproblem. Häufig dient das

Aufschieben von Aufgaben als ein unbewusstes Signal dafür, dass im Leben der betroffenen Person etwas nicht im Einklang steht. Es kann darauf hindeuten, dass jemand beruflich oder privat in Situationen gefangen ist, die nicht zu seinen Werten, Interessen oder Fähigkeiten passen. Auch unerfüllte Bedürfnisse, etwa nach Selbstbestimmung, Anerkennung oder Ruhe, können sich hinter der Prokrastination verbergen. Zudem können mangelnde Selbstfürsorge, fehlende Erholungsphasen oder unverarbeitete Ängste eine Rolle spielen. Das Aufschieben wird dann zum Versuch, sich vor unangenehmen Gefühlen oder schwierigen Entscheidungen zu schützen.

Für Therapeuten ist es wertvoll, Prokrastination in diesem Kontext als wichtigen Hinweis zu verstehen: Indem sie die Hintergründe mit ihren Klienten aufdecken, können sie diesen helfen, innere Konflikte anzugehen, Lebensziele neu zu definieren und auf diese Weise Ursachen statt lediglich Symptome zu behandeln.

Prokrastination im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen

Während Prokrastination in manchen Fällen als Ausdruck von Lebenskonflikten oder unerfüllten Bedürfnissen gedeutet werden kann, ist sie in anderen Situationen eng mit psychischen Erkrankungen verknüpft. Menschen, die unter Depressionen, Angststörungen oder ADHS leiden, sind häufig stärker von Aufschiebeverhalten betroffen. Hierbei ist Prokrastination nicht bloß ein Ergebnis fehlender Motivation oder schlechter Organisation, sondern ein Symptom tieferliegender psychischer Belastungen: Depressive Verstimmungen rauben Antrieb und Energie, Angststörungen sorgen für lähmende Furcht vor Misserfolgen, und ADHS erschwert die Fokussierung auf anstehende Aufgaben. Diese seelische Überlastung verstärkt den Teufelskreis aus Aufschieben, Schuldgefüh-

len und Selbstzweifeln, was wiederum die psychische Gesundheit weiter beeinträchtigt.

In solchen Fällen ist es entscheidend, Prokrastination im therapeutischen Rahmen nicht isoliert zu betrachten, sondern als Teil eines komplexen Störungsbildes. Mithilfe sorgfältiger Diagnostik, individueller Verhaltensstrategien, psychotherapeutischer Interventionen und gegebenenfalls medikamentöser Unterstützung können Fachleute ihren Klienten helfen, sowohl die psychische Grundproblematik als auch das problematische Aufschiebeverhalten langfristig zu bewältigen.

Praktische Maßnahmen und Strategien zur Überwindung von Prokrastination

Um Prokrastination erfolgreich zu überwinden, ist ein mehrdimensionaler Ansatz sinnvoll. Zu den wichtigsten Strategien gehören:

1. Zeitmanagement-Techniken

- To-Do-Listen und Priorisierung:** Das Erstellen einer übersichtlichen Aufgabenliste mit klaren Prioritäten hilft, den Berg an Aufgaben zu strukturieren.
- Eisenhower-Matrix:** Diese Methode unterteilt Aufgaben in Kategorien nach Wichtigkeit und Dringlichkeit und unterstützt so bei der Fokussierung auf Wesentliches.
- Pomodoro-Technik:** Kurze, konzentrierte Arbeitsphasen (z. B. 25 Minuten), gefolgt von kurzen Pausen, steigern die Konzentration und vermindern mentale Ermüdung.

2. Kleine Schritte und Etappenziele setzen

Große Projekte wirken weniger einschüchternd, wenn sie in kleinere, erreichbare Schritte unterteilt werden. Jeder abgeschlossene Teilabschnitt liefert ein Erfolgserlebnis und motiviert, weiterzumachen.



Abb. 1: Pomodoro-Technik

3. Belohnungssysteme und positive Verstärkung

Belohne dich selbst für erreichte Etappenziele. Das kann ein kleiner Genussmoment, ein positives Selbstgespräch oder ein freier Abend sein. Positive Verstärkung hilft, neue Gewohnheiten zu festigen.

4. Umgang mit Perfektionismus

Erlaube dir, nicht perfekt zu sein. Akzeptiere Fehler als Teil des Lernprozesses und konzentriere dich auf Fortschritt statt auf fehlerfreie Ergebnisse.

5. Strukturelle Veränderungen und Umfeldanpassung

Eine aufgeräumte, ansprechende Arbeitsumgebung, das Entfernen von Ablenkungen und das klare Kommunizieren von Verfügbarkeiten an Kollegen oder Familienmitglieder helfen, konzentriert zu arbeiten.

6. Professionelle Unterstützung

Therapeuten, Coaches oder Heilpraktiker können bei der Identifikation tieferliegender Ursachen helfen und individuell angepasste Strategien entwickeln. Besonders bei ausgeprägter oder krankhafter Prokrastination lohnt sich der Gang zu einem/r Fachmann/-frau, um psychologische Unterstützung zu erhalten.

7. Selbstreflexion und Selbstmitgefühl

Ein Tagebuch zu führen, in dem Erfolge, Herausforderungen und Rückfälle dokumentiert werden, unterstützt dabei, Muster zu erkennen und lösungsorientiert zu denken. Es ist wichtig, bei Rückschlägen nachsichtig mit sich selbst zu sein, statt in harte Selbstkritik zu verfallen.

Technologische Hilfsmittel und digitale Tools

Technologische Hilfsmittel und digitale Tools können eine wertvolle Unterstützung bieten, um den Fokus zu schärfen und das eigene Zeitmanagement zu verbessern. Verschiedene Arten von Apps und Programmen erleichtern es, neue Gewohnheiten aufzubauen, Ablenkungen zu minimieren und komplexe Aufgaben besser zu strukturieren.

So ermöglichen beispielsweise Habit-Tracker wie „Habitica“ oder „Streaks“ das konsequente Einüben neuer Routinen, indem sie Fortschritte sichtbar machen und durch Elemente der Gamification die Motivation steigern. Mit Fokus-Apps wie „Forest“ oder „Freedom“ lassen sich störende Websites gezielt blockieren, sodass ein konzentriertes

Weiterführende Buchempfehlungen

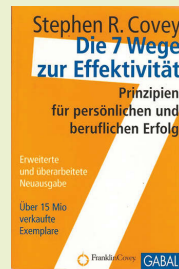


Die Reise zur Überwindung der Prokrastination kann durch die Lektüre sorgfältig ausgewählter Fachbücher bereichert werden. Ein besonders hilfreiches Werk ist „Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung“ von James Clear. Der Autor zeigt anschaulich, wie schon kleinste Schritte zu langfristig erfolgreichen Gewohnheiten führen können. Er legt dar, dass es nicht notwendig ist, radikale Veränderungen vorzunehmen, um große Ziele zu erreichen. Vielmehr geht es darum, jeden Tag minimale Verbesserungen umzusetzen und dadurch langfristig deutliche Fortschritte zu erzielen. Clear veranschaulicht anhand zahlreicher Beispiele und Forschungsergebnisse, wie sich Gewohnheiten dauerhaft festigen lassen und wie man schädliche Muster Schritt für Schritt durch konstruktive Handlungsweisen ersetzt.

Ein weiteres empfehlenswertes Buch ist „Eat that Frog!“ von Brian Tracy. Der Autor stellt darin 21 bewährte Strategien vor, um die wichtigsten Aufgaben sofort anzugehen und sich nicht in Nebensächlichkeiten zu verlieren. Der Titel des Buches verweist darauf, dass man unangenehme oder schwierige Aufgaben, den sprichwörtlichen Frosch, am besten so früh wie möglich erledigen sollte. Durch ein systematisches Vorgehen, das Prioritäten klar definiert und konsequent umsetzt, lassen sich Aufschieben und innere Widerstände besser überwinden. Tracy gibt konkrete Hilfestellungen, wie man den Arbeitsalltag strukturieren, Ziele definieren und sich auf das Wesentliche konzentrieren kann, um proaktiv statt reaktiv zu handeln.



„Die 7 Wege zur Effektivität“ von Stephen R. Covey ist ein Klassiker, der zeitlose Prinzipien für persönliches Wachstum und Effektivität vermittelt. Covey geht über die reine Produktivitätssteigerung hinaus und beleuchtet die tieferliegenden Werte, Überzeugungen und Haltungen, die unser Handeln bestimmen. Er zeigt auf, wie innere Einstellung und langfristige Lebensziele die Grundlage für ein wirklich erfülltes und produktives Leben bilden. Anstatt lediglich kurzfristige Erfolge anzustreben, legt Covey Wert auf charakterliche Entwicklung, Selbstreflexion und das Finden eines inneren Kompasses. Dadurch erhält der Leser nicht nur Anregungen, um Prokrastination zu überwinden, sondern entwickelt auch ein tieferes Verständnis dafür, wie persönliche Integrität, verantwortungsvolles Handeln und ein ausbalanciertes Leben die Basis für nachhaltigen Erfolg und Zufriedenheit schaffen.



Arbeiten möglich wird. Darüber hinaus bieten Projektmanagement-Tools wie „Trello“ oder „Asana“ eine übersichtliche Darstellung laufender Aufgaben und Projekte. Sie helfen dabei, den aktuellen Fortschritt stets im Blick zu behalten, Prioritäten klar zu definieren und effektiver im Team zusammenzuarbeiten.

Fazit

Prokrastination ist ein komplexes Phänomen, das beruflich und privat erhebliche Auswirkungen haben kann, aber auch eine Chance für persönliches Wachstum bietet. Indem wir verstehen, warum wir Aufgaben aufschieben, und geeignete Maßnahmen ergreifen, um tieferliegende Ursachen anzuge-

hen, können wir neue Gewohnheiten etablieren und langfristig bessere Ergebnisse erzielen. Es geht nicht nur um das Erlernen von Techniken, sondern auch um Selbstreflexion, die Anpassung unseres Umfelds und die bewusste Integration kleiner Schritte in den Alltag. Mit Geduld, Durchhaltevermögen und der Bereitschaft, aus Rückschlägen zu lernen, ist es möglich, Prokrastination dauerhaft zu überwinden und ein entspanntes Leben zu führen.

Heike Schmidt

<http://www.fumarexin.de>

<https://schmidtheike.com>

Keywords: Coaching, Praxismanagement, Prokrastination, Zeitmanagement