

## Prokrastination

# Die gute Nachricht: Disziplin kann man lernen

Wer chronisch prokrastiniert, kommt nicht voran und bleibt unzufrieden. Doch dieses Muster lässt sich brechen. Wie man sich mit vier Interventionen selbst helfen kann.

Von [Veronica Habela](#), [Benjamin Markthaler](#) und [Christina Weiß](#)

Aktualisiert am 10. November 2024, 16:56 Uhr ⌚

Z+ Exklusiv für Abonnenten



Sich mit Kleinigkeiten abzulenken, statt zu arbeiten, geht ganz schnell. © zhenikeyev/plainpicture

*Wird Ihre Liste an Aufgaben tendenziell länger und nicht kürzer? Vielen Menschen geht es so – denn sie prokrastinieren, statt ihre To-dos abzuarbeiten. Doch das lässt sich verhindern.*

---

## Übersicht:

**Was ist Prokrastination?**

**Wen betrifft das Prokrastinieren?**

**Warum prokrastinieren Menschen?**

**Prokrastinieren Menschen bei bestimmten Aufgaben mehr als bei anderen?**

**Warum schieben Menschen Dinge auf, die ihnen eigentlich wichtig sind?**

**Welche Folgen hat Prokrastination?**

**Ab wann ist das Aufschieben bedenklich?**

**Ist Prokrastination eine Erkrankung?**

**Was kann man tun, um weniger zu prokrastinieren?**

**Was tun, wenn man trotzdem prokrastiniert?**

**Wie hilft man Menschen, die prokrastinieren?**

**Kann Prokrastination auch einen positiven Effekt haben?**

---

## **Was ist Prokrastination?**

Prokrastination kommt vom lateinischen Wort *prōcrāstināre* und bedeutet vertagen, aufschieben, verschieben. Dabei muss unterschieden werden: Als Prokrastination wird das chronische und exzessive Aufschieben bezeichnet. Das bedeutet, weniger wichtige Tätigkeiten werden den eigentlichen Aufgaben vorgezogen – ohne Rücksicht auf die negativen Folgen. Das kann in allen Lebensbereichen geschehen: sowohl im Job als auch in der Schule, im Studium oder bei Aufgaben im Alltag.

Mal ein bisschen zu lange durch die sozialen Medien zu scrollen, statt sich motiviert den E-Mails zu widmen, ist noch kein Problem. Die Steuererklärung bis auf den letzten Drücker aufzuschieben, ist für viele schon eine ungeliebte Angewohnheit. Die meisten beginnen früher oder später mit der leidigen Aufgabe. Führt das Aufschieben aber zu unbezahlten Rechnungen, verpassten Fristen und spürbaren Konsequenzen für Leben, Karriere und mentale Gesundheit, spricht man von Prokrastination. Ein Phänomen, das nicht selten dazu führt, dass man schwierige Aufgaben anhäuft und sich dauerhaft psychisch belastet.

 Nach oben     Link kopieren

## **Wen betrifft das Prokrastinieren?**

Fast jeder Mensch hat schon einmal etwas aufgeschoben, das dringend erledigt werden sollte. "Nur 1,5 Prozent der Menschen sagen, sie schieben nie auf", sagt die Psychotherapeutin Lena Reinken, die sich seit vielen Jahren mit den Ursachen des Prokrastinierens beschäftigt. Aufschieben sei ein total menschliches Phänomen, das alle kennen, sagt sie. Das zeigen auch Befragungen [<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.783570/full#B46>], die an US-amerikanischen Universitäten durchgeführt wurden: So gut wie alle Studierende hätten demnach schon mal prokrastiniert, rund drei Viertel gaben an, es gelegentlich zu tun, etwa ein Fünftel [<https://wpgs.de/fachtexte/prokrastination/>] beschrieb sich als chronischer [<https://journals.sagepub.com/doi/10.2466/pr0.1996.78.2.611>] Aufschieber.

Die sogenannte Münsteraner Arbeitsgruppe [<https://www.uni-muenster.de/Physik.KP/AGKhoukaz/arbeitsgruppe.shtml>], die das Phänomen in der hauseigenen Prokrastinationsambulanz untersucht,

schätzt, dass zwischen 7 und 14 Prozent der Bevölkerung von einer Form der Prokrastination betroffen sind, die über das alltägliche Aufschieben hinausgeht. Lena Reinken hat einige Jahre in der Prokrastinationsambulanz Münster geforscht und ist Mitbegründerin einer solchen Einrichtung in Berlin. Sie glaubt, dass das Aufschieben kein studentisches Problem ist, sondern alle betrifft.

[↑ Nach oben](#)   [🔗 Link kopieren](#)

## Warum prokrastinieren Menschen?

Prokrastination kann verschiedene Ursachen haben. Häufig schieben Menschen auf, weil sie Angst haben, zu versagen. Insbesondere bei schwierigen oder komplexen Aufgaben ist das häufig so. Der Psychologe Falk Leichsenring forscht und publiziert zu dem Thema Prokrastination. Ihm zufolge empfinden Menschen, die prokrastinieren, zum Beispiel Prüfungen als äußeren Zwang, gegen den sie rebellieren möchten, "indem sie sich dem Druck nicht beugen wollen und die Tätigkeiten aufschieben". Damit versuchen Prokrastinierende selbstbestimmt zu handeln.

Lena Reinken hingegen spricht von Prokrastination als Ablenkung von den negativen Gefühlen, die mit der eigentlichen Aufgabe verbunden sind. Statt sich mit Versagensängsten auseinanderzusetzen, wählen Prokrastinierende dann Tätigkeiten, die angenehmer sind, schnell abgehakt werden können und zumindest kurzfristig das Belohnungszentrum stimulieren. Kurz, die Laune stabilisieren. Das kann in manchen Fällen sogar das Fensterputzen sein.

Eine weitere Ursache sieht Reinken im sogenannten Self-Handicapping. Dabei würden Betroffene Aufgaben sehr lange aufschieben, obwohl sie die Prüfung bestehen könnten. Und das vor allem, um im Nachhinein eine Ausrede zu haben, falls sie nur knapp bestehen. "Prokrastinierende schützen so ein bisschen ihren Selbstwert, indem sie eine gute Erklärung haben, warum etwas nur gerade so geklappt hat", sagt Reinken.

Aber auch bei Projekten, die längst fertig wären, neigen Betroffene zum weiteren Aufschieben. Peter Nellen, selbstständiger Prokrastinationscoach aus Düsseldorf, vermutet hier die Angst vor Kontrollverlust. "Solange ich nicht fertig bin, solange habe ich die Kontrolle", sagt Nellen. Denn in dem Moment, in dem man eine Aufgabe beendet hat, stellt man sich der Kritik der anderen und kann diese nicht mehr beeinflussen.

[↑ Nach oben](#)   [🔗 Link kopieren](#)

## Prokrastinieren Menschen bei bestimmten Aufgaben mehr als bei anderen?

Entscheidend für das Aufschieben ist die Selbstregulation, also die Fähigkeit, sich eigenständig zu organisieren, einen Plan zu machen und diesen strukturiert abzuarbeiten. Häufig ist Prokrastination an eine konkrete Aufgabenstellung gekoppelt. "Bei Verpflichtungen ohne feste Fristen oder mit Deadlines, die weit in der Zukunft liegen, wird es für Menschen, die dazu neigen aufzuschieben, schwierig", sagt Reinken.

Denn je unkonkreter und offener die Aufgabenstellung, desto mehr Selbstregulation ist erforderlich. Dies zeigt sich insbesondere in unstrukturierten Arbeitsumfeldern, die eher förderlich sein können für Prokrastination. Also in Jobs, in denen wenig vorgegeben oder kontrolliert wird.

In Berufen, in denen es hingegen wöchentliche Aufgaben, strukturierte Abläufe und regelmäßige Feedbackrunden gibt, wird tendenziell weniger aufgeschoben. Gewissermaßen ist es also eine Frage der Disziplin.

↑ Nach oben    🔗 Link kopieren

## Warum schieben Menschen Dinge auf, die ihnen eigentlich wichtig sind?

Prokrastinationscoach Peter Nellen sieht einen der Hauptgründe des Aufschiebens darin, perfektionistisch zu sein. Viele Menschen streben danach, etwas Großartiges zu erschaffen. Das kann paradoxerweise zum Aufschieben führen: Der Druck, außergewöhnliche Ergebnisse zu erzielen, ist so groß, dass er lähmt.

Lena Reinken empfiehlt diesen Menschen, niedrigschwellig zu denken. Beispielsweise bei der Jobsuche. Man sollte sich dazu einen Plan machen und sich Fragen stellen: Möchte ich mir erst mal alte Bewerbungen angucken und schauen, welche Passagen aktualisiert werden müssen? Oder will ich erst mal eine Recherche machen, welche Stellen es überhaupt gibt? "Es hilft, größere Aufgaben auf kleinere Schritte herunterzubrechen und diese idealerweise mit einer konkreten Zeit zu versehen", sagt Reinken. Das steigere die Wahrscheinlichkeit, diese Dinge dann auch umsetzen.

↑ Nach oben    🔗 Link kopieren

## Welche Folgen hat Prokrastination?

Die offensichtlichste Folge von Prokrastination ist Stress. Vor allem dann, wenn sich eine Frist nähert und das Ziel kaum noch zu schaffen ist. Allerdings sollte man die Auswirkungen von andauernder Überforderung nicht unterschätzen. Studien [<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.783570/full>] haben gezeigt, dass anhaltender Stress durch Prokrastination zu Schlafstörungen, Magen- und Kopfschmerzen sowie Kreislaufproblemen führen kann. Insbesondere wenig Schlaf macht Betroffene anfälliger für psychische Belastungen wie Ängste und depressive Verstimmungen.

Prokrastination kann aber auch direkte wirtschaftliche Folgen haben. Verpasst man die rechtzeitige Steuererklärung oder versäumt es, Rechnungen pünktlich zu bezahlen, hat man gegebenenfalls mit Nachzahlungen oder Strafen zu rechnen. Im Job kann der schludrige Umgang mit Fristen und Projekten zu Ärger mit der Chefin und den Kollegen führen und die Karriere behindern. "Im schlimmsten Fall beginnt man, sich sozial zu isolieren", sagt Reinken.

↑ Nach oben    🔗 Link kopieren

## Ab wann ist das Aufschieben bedenklich?

Sobald die Prokrastination das eigene Leben stark beeinträchtigt, werde sie problematisch, sagt der Psychologe Falk Leichsenring. Weiterhin sind damit verbundenes psychisches Leid oder Folgeprobleme, wie etwa Ängste und Depression, eindeutige Warnsignale. Auch der Missbrauch von Alkohol, Drogen oder Medikamenten legen ein problematisches Prokrastinieren nahe. Lena Reinken empfiehlt zudem, auf die eigenen Prioritäten zu achten. Verschiebe man wiederholt Dinge, obwohl sie einem wichtig sind, wäre auch das problematisch.

## Ist Prokrastination eine Erkrankung?

Obwohl chronisches Prokrastinieren oft als sehr stressig und belastend empfunden werden kann, handelt es sich nicht um eine Krankheit im medizinischen Sinn. Laut der internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-10) wird Prokrastination nicht als Diagnose geführt. Grund dafür ist, dass Prokrastination noch nicht gut genug erforscht ist.

Fachleute wie der Psychologe und Psychoanalytiker Falk Leichsenring betrachten das pathologische Aufschieben als eine Form der Arbeitsstörung, die in bestimmten Fällen mit psychischen Krankheiten wie Ängsten, Depressionen oder ADHS verbunden sein kann. "Personen mit zwanghaften Persönlichkeiten neigen verstärkt zum Aufschieben", sagt Leichsenring, der zu Formen und Behandlungsansätzen von Prokrastination forscht [<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2021.736776/full>]. Wer etwa an ADHS leidet, könne sich schlechter selbst regulieren und sei daher anfälliger dafür, Aufgaben aufzuschieben, statt sie zu erledigen. Wer depressiv ist, sei häufig weniger motiviert, Dinge abzuarbeiten.

Auch könne das langfristige Aufschieben psychische Krankheiten nach sich ziehen. "Wenn Menschen wiederholt Dinge aufschieben, schämen sie sich oft", sagt die Psychotherapeutin Lena Reinken. Manchmal würden Betroffene sich schuldig fühlen und sich sozial isolieren. Das gelte beispielsweise für Langzeitstudierende, die ihren Abschluss nicht machen, oder Spielsüchtige, die zocken, statt ihre To-dos zu erledigen.

## Was kann man tun, um weniger zu prokrastinieren?

Es gibt verschiedene Strategien, wie man gegen Prokrastination vorgehen kann. Lena Reinken spricht davon, dass man Disziplin braucht – und diese auch erlernen kann. Dazu unterteilt sie verschiedene Maßnahmen in vier Interventionen. Erstens sei es wichtig, realistisch zu planen. Tendenziell überschätzen Menschen, was sie in einer gewissen Zeit schaffen, sagt Reinken: Wenn Menschen sich chronisch zu viel vornehmen, sorge das für Frustration. "Das macht den Einstieg in die nächste Arbeitseinheit schwieriger", sagt Reinken. Stattdessen schlägt sie vor, sich verschiedene Fragestellungen zu beantworten: Wann will ich konkret anfangen? Wo will ich arbeiten? Was ist der erste kleine Schritt? Wie lange will ich arbeiten? Wie viele Pausen will ich machen? Daher sei es, zweitens, wichtig, pünktlich zu beginnen. Dafür empfiehlt sie Rituale. Zum Beispiel kann man vor einer Aufgabe lüften, etwas trinken, die Materialien sortieren und schließlich mit einem akustischen Signal, beispielsweise durch einen Wecker, beginnen zu arbeiten.

Drittens sei jedem zu empfehlen, die eigene Arbeitszeit zu begrenzen. Je mehr Zeit Menschen haben, desto mehr schieben sie auf. Dagegen hilft, sich kurze Arbeitsfenster zu setzen. Außerhalb dieser Zeiten ist Arbeiten dann verboten. So werden Arbeitszeiten effektiver genutzt, und es kommt zu weniger unproduktiven Überstunden. Reinkens vierter Ratschlag: sich einen übersichtlichen Kalender zu gestalten. Das helfe dabei, Aufgaben zu gewichten und konkrete Fristen und Ziele festzulegen. Hilfreich sei dabei, die Aufgaben möglichst zu konkretisieren: Was will ich in welcher Zeit machen und wie lange? "Das macht es wahrscheinlicher, dass wir Aufgaben auch wirklich beenden", sagt Reinken.

## Was tun, wenn man trotzdem prokrastiniert?

Es ist wichtig, zunächst zwischen einer leichten und einer bereits chronischen Form der Prokrastination zu unterscheiden. Bei der nicht chronischen Form findet der Psychologe Falk Leichsenring Selbsthilfeprogramme und Beratungstermine ausreichend. Dazu zählen spezialisierte Behandlungsangebote, wie beispielsweise Prokrastinationsambulanzen [<http://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/>] an Universitäten und Kliniken. Auch Prokrastinationscoaches können Betroffenen helfen, indem sie ihnen verschiedene Lösungsstrategien anbieten. Ist das Aufschieben jedoch bereits chronisch, in der eigenen Persönlichkeit verankert oder mit psychischen Störungen verbunden, empfiehlt Leichsenring eine psychotherapeutische Behandlung.

---

## Wie hilft man Menschen, die prokrastinieren?

Häufig leiden auch Nichtbetroffene unter Prokrastination, beispielsweise dann, wenn ein prokrastinierender Kollege ein Projekt nicht rechtzeitig fertigstellt. Dann hilft es vor allem, dem Betroffenen keine Vorwürfe zu machen, sagt der Coach Peter Nellen. "Prokrastinierende haben oft ein leicht angreifbares Selbstwertgefühl. Wenn dann noch irgendjemand mit blöden Vorwürfen reingrätscht, bricht das eigene Selbstbewusstsein noch weiter zusammen." Die Folge, laut Nellen: eher eine Abwehrhaltung und damit eben kein Nachkommen beruflicher oder sozialer Pflichten. Stattdessen empfiehlt Nellen, dem Gegenüber die Erwartungen zu senken und Verständnis für die Situation zu zeigen.

## Kann Prokrastination auch einen positiven Effekt haben?

Auch wenn man das erst mal nicht erwartet, kann sich Prokrastination auch positiv auf das Leben auswirken. Die beiden Psychologen Angela Hsin Chun Chu und Jin Nam Choi [<http://jnchoi.snu.ac.kr/>] unterscheiden dabei zwischen aktiven und passiven Prokrastinierenden. Während passive Prokrastinierende unentschlossen und regelrecht gelähmt sind, entscheiden sich die Aktiven ganz bewusst für den entstehenden Zeitdruck. Manche Menschen benötigen genau diese Arbeitsweise [<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200/SOC.P.145.3.245-264>], um effizient zu sein. Auch um kreativ zu sein, kann Prokrastination förderlich sein. Wie die beiden US-amerikanischen Wissenschaftler Jihae Shin und Adam M. Grant herausgefunden [<https://journals.aom.org/doi/10.5465/amj.2018.1471>] haben, können Menschen beim Aufschieben Ideen entwickeln. Bei der Kreativität schadet Prokrastination also nicht. Nur effizient ist man dabei nicht.