

Zeitschriftenartikel*Begutachtet***Begutachtet:**

Dr. Katharina
Jeorgakopoulos 
HAW Hamburg
Deutschland

Erhalten: 26. Mai 2024**Akzeptiert:** 30. Mai 2024**Publiziert:** 11. Juli 2024**Copyright:**

© Kim Siemonsen.

Dieses Werk steht unter der Lizenz
Creative Commons Namens-
nennung 4.0 International (CC BY 4.0).

**Empfohlene Zitierung:**

SIEMONSEN, Kim, 2024:
„Aufschieberitis“ im Studium: Wenn
Morgen zum Dilemma wird. In: *API
Magazin* 5(2) [Online] Verfügbar
unter: [DOI 10.15460/
apimagazin.2024.5.2.202](https://doi.org/10.15460/apimagazin.2024.5.2.202)

„Aufschieberitis“ im Studium: Wenn Morgen zum Dilemma wird

Ein Experteninterview über Prokrastination im Studium mit Diplom-Psychologin Birgit Berndt

Kim Siemonsen^{1*} ¹ Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, Deutschland

Studentin im 4. Semester des Studiengangs Bibliotheks- und Informationsmanagement

* Korrespondenz: redaktion-api@haw-hamburg.de

Zusammenfassung

In diesem Interview spricht Diplom-Psychologin Birgit Berndt über das weitverbreitete Phänomen der Prokrastination, auch bekannt als „Aufschieberitis“, insbesondere im Studium. Berndt erklärt die psychologischen Hintergründe des Aufschiebens, dessen Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden von Studierenden sowie die vielfältigen Motive, die zum Aufschieben führen. Sie zeigt zudem praktische Strategien zur Bewältigung und präventive Maßnahmen auf.

Schlagwörter: Prokrastination, Zeitmanagement, Psychologie, Studierendenberatung, Selbsthilfe

Procrastination at university: when tomorrow becomes a challenge

An expert interview with psychologist Birgit Berndt about procrastination among students

Abstract

In this interview, psychologist Birgit Berndt talks about the widespread phenomenon of procrastination, especially during studies. Berndt explains the psychological background of procrastination, its effects on the performance and well-being of students and the various motives that lead to procrastination. She also outlines practical strategies for coping with procrastination and preventative measures.

Keywords: Procrastination, Time Management, Psychology, Student Counseling, Self-help

1 Einleitung

„Ach, das mache ich morgen“ – wer kennt diesen Satz nicht? Prokrastination ist ein bekanntes Phänomen. Statt sich rechtzeitig an ein Projekt zu setzen, zögert man den Abgabetermin immer weiter hinaus, bis die Deadline bedrohlich nahe rückt. Die Folgen können erheblich sein. Laut der Zentralen Studienberatung der HAW Hamburg ist Prokrastination ein häufiges Thema in den Beratungsgesprächen. Das zeigt, dass Aufschieben viele Studierende betrifft.

Doch warum fällt es so schwer, Aufgaben pünktlich zu erledigen? Was kann man dagegen tun? Ich habe mit Diplom-Psychologin Birgit Berndt über dieses Thema gesprochen. Sie erzählt von ihren Erfahrungen und gibt wertvolle Tipps, wie man Prokrastination überwinden kann.

2 Interview

Könntest du Nicht-Psycholog*innen kurz erklären, was Prokrastination genau bedeutet?

Im Volksmund ist oft die Rede von ‚Aufschieberitis‘. Aufschieberitis klingt nach einer Krankheit, aber so schlimm muss es gar nicht sein. Das Wort Prokrastination kommt aus dem Lateinischen ‚procrastinare‘ und bedeutet ‚etwas auf Morgen verschieben‘. Psychologen sprechen genau genommen erst dann von Prokrastination, wenn jemand chronisch und exzessiv aufschiebt und dadurch wirkliche Einbußen erfährt. Die Person macht eine Aufgabe nicht, obwohl sie die Zeit zur Erledigung gehabt hätte, und tut stattdessen etwas anderes Angenehmeres. Ein Klassiker im Erwachsenenalter: wie die Steuererklärung machen zu müssen, aber stattdessen das Arbeitszimmer aufzuräumen. Mit solchen Ersatzhandlungen versuchen wir unsere Emotionen zu regulieren. Also etwas ist unangenehm, deswegen machen wir etwas anderes. Das fühlt sich so an, als würden wir trotzdem extrem produktiv sein, aber wir haben das Eigentliche nicht gemacht. Kurzfristig fühlt sich das gut an, aber langfristig können Probleme wie zum Beispiel Selbstabwertung, schlechtes Gewissen, Unzufriedenheit oder auch Schlafstörungen und Muskelverspannungen auftreten. Wir nutzen den Begriff also oft leichtfertig für unser „normales“ Aufschieben.

Ist Prokrastination auch im akademischen Umfeld verbreitet?

Prokrastination ist nicht nur im akademischen Umfeld verbreitet, sondern zieht sich durch das ganze Leben. Man kann zu Hause, in der Schule, im Studium und später bei der Arbeit aufschieben. Die Frage ist ja so geartet, dass man erwartet, dass es auf jeden Fall vor allem im akademischen Bereich verbreitet ist. Im Studium ist Prokrastination auffällig, weil künstliche Situationen wie mündliche Prüfungen und Abgabetermine für Hausarbeiten geradezu zum Aufschieben einladen. Aber auch im Er-

wachsenenalter gibt es immer wieder Stolpersteine wie Steuererklärungen, Deadlines jeder Art oder Firmenpräsentationen, die es zu halten gilt.

Eine amerikanische Studie zeigt, dass bis zu 90 Prozent der Studierenden ab und zu prokrastinieren und um die 50 Prozent durch das Aufschiebeverhalten Probleme im Studium haben. Das heißt, es betrifft demnach viele.

Sind an der Hochschule Fälle von Prokrastination bekannt, die besonders ausgeprägt sind?

Ich bin selbstständiger Coach und das heißt, ich bin unabhängig von den jeweiligen Institutionen unterwegs. Daher kenne ich die spezifischen Zahlen der HAW Hamburg leider nicht und weiß auch nicht, inwieweit sie in Bezug auf das Thema „Prokrastination“ erhoben werden.

Aber es gibt interessanterweise eine Universität, die sich ganz viel damit beschäftigt und sogar eine Prokrastinationsambulanz hat, gemeint ist die Uni Münster. Dort wurden zu Forschungszwecken Zahlen erhoben. Als ich davon las, dachte ich, das ist ein Grund, mich in dieses Thema weiter einzuarbeiten, weil Prokrastination wirklich uns alle betrifft. Laut der Zahlen der Uni Münster geben nur zwei Prozent der Befragten an, dass sie keine Probleme mit Prokrastinieren haben. Das heißt, der Rest – also die restlichen 98 Prozent –, die prokrastinieren alle. Es ist nur eine Frage des Ausmaßes und der Interpretation der betroffenen Person, also ob es ihr Probleme verursacht oder sie es doch noch irgendwie hinbekommt. Extrem-Prokrastinierende, die wirklich Hilfe brauchen, machen laut der Uni Münster 7 bis 14,5 Prozent aus. Aber diese zwei Prozent haben mich so beeindruckt, weil ich da dachte, okay, das schließt uns alle ein.

Werden Programme oder Initiativen an der Hochschule angeboten, um auf das Problem einzugehen?

Ja, absolut. Bei der HAW Hamburg gibt es die Zentrale Studienberatung, bei der es psychologische und pädagogische Berater*innen gibt, die darin geschult sind, zu helfen, solche und andere Lernschwierigkeiten anzugehen. Das ist so ein Standardthema, mit dem die Studierenden kommen. Keiner muss sich dafür schämen. Also man kann dort sehr gut hingehen und sich beraten lassen.

Zusätzlich biete ich einen Workshop an der HAW an, der zweimal im Jahr an zwei halben Freitagen stattfindet. Zu diesem Workshop gehen meist diejenigen, die ein eindeutiges Problem mit Prokrastination haben. Ich würde aber eigentlich jedem empfehlen, daran teilzunehmen, da es ja fast jeden betrifft und man viel daraus mitnehmen kann. Einigen reichen schon die Hintergrundinformationen zu dem The-

ma und sie finden diese hilfreich. Anderen nützt der Austausch in der Gruppe oder die Erkenntnis: „Ich bin nicht allein mit meinem Thema!“. Wenn nichts davon hilft, kann man auch prüfen, ob eine psychische Störung vorliegt, wie z. B. Depressionen, ADHS, Prüfungsangst, Zwangsstörungen oder soziale Phobien, die manchmal schwer von Prokrastination zu unterscheiden sind oder sogar in Kombination auftreten. Dann muss man zunächst die zugrunde liegende Störung behandeln. In solchen Fällen sollte man sich an spezialisiertes Personal wenden. Prokrastination kann somit Ursache oder auch Wirkung sein.

Beeinflusst das Aufschieben von Aufgaben die Leistungsfähigkeit von Studierenden?

Ja, ich denke aber, dass der Zusammenhang vielleicht ein bisschen anders gelagert ist. Dadurch, dass wir unsere zentrale Aufgabe nicht erledigen, erbringen wir diesbezüglich keine Leistung oder haben mindestens Leistungseinbußen. Das Interessante ist, diese Menschen sind ja nicht faul oder willensschwach. In der Zeit, wo sie das eine nicht machen, machen sie etwas anderes. Es handelt sich um aktive und durchaus leistungswillige Personen – nur nicht in Bezug auf die eigentliche Aufgabe. Ich bin mir daher nicht sicher, ob die Leistungsfähigkeit wirklich eingeschränkt ist oder ob es einfach nur infolgedessen zu Leistungseinbußen kommt. Die psychologische Forschung dazu ist noch nicht abgeschlossen. Was ich in dem Zusammenhang spannend finde, dass Prokrastination unabhängig von der Intelligenz auftritt. Schlaue Mitstudierende prokrastinieren nicht weniger als andere. Aber schlussendlich kommt es immer zur Leistungseinbuße, wenn du die eigentlich zu lösenden Aufgaben nicht erledigst.

Wie sieht es dabei mit dem Leidensdruck aus? Wie geht es den Studierenden damit?

Es gibt eine lange Liste von Möglichkeiten, wie sich der Leidensdruck bei Studierenden bemerkbar macht. Je nach Ausprägung des eigenen Aufschiebe-Verhaltens, kann der empfundene Druck, der Leidensdruck, wirklich immens sein. Nach dieser Liste sind das Dinge wie Selbstabwertung, Stress, schlechte Stimmung, schlechtes Gewissen, Ärger, Angst, Anspannung, Unzufriedenheit, Schuld- und Schamgefühle, depressive Verstimmungen etc. Es geht auch bis zu körperlichen Beschwerden. Da gibt es im psychischen und körperlichen Bereich so viele Dinge, die man empfinden kann, aber das macht es auch so unspezifisch. Auf der körperlichen Ebene können das Magenverstimmungen sein oder auch Muskelverspannungen, innere Unruhe, Schlafstörungen; eigentlich alles, was es theoretisch bei Stress auch geben würde. Die Aspekte, die ich aufgezählt habe, könnten nämlich auch ein anderes psychisches Störungsbild ergeben und das wäre dann zuerst abzuklären. So gesehen gibt es leider ganz viele leidvolle Empfindungen, die mit dem Aufschieben einhergehen, weil sich die Menschen vor allem selbst abwerten, sich selbst nicht wohlfühlen, sich

fragen ‚Warum schaffe ich das immer nicht?‘.

Welche Motive veranlassen Studierende dazu, ihre Aufgaben immer weiter aufzuschieben?

Die Ursachen können sehr breit gefächert sein. Wir Psycholog*innen sprechen gerne von multifaktoriellen Bedingungen. Sie können genetisch bedingt sein; aber auch Lernentwicklungsdeterminanten oder biografische Aspekte spielen eine Rolle. Es gibt leider noch keine eindeutige biografische Erklärung, die zeigt, dass bestimmte Ereignisse in der Kindheit späteres Prokrastinieren verursachen. Was man jedoch weiß, ist, dass beispielsweise Menschen mit geringer Frustrationstoleranz oder einem zu hohen oder zu niedrigen Anspruchsniveau eher zum Aufschieben neigen. Letztlich ist Prokrastination vor allem ein ‚mental game‘, bei dem innerpsychische Vorgänge und Bewertungsprozesse eine Rolle spielen, gepaart mit bestimmten Persönlichkeitseigenschaften. Weniger gewissenhafte oder auch impulsive Menschen neigen häufig eher zum Prokrastinieren. Diese Eigenschaften sind relativ stabil, aber man kann an innerpsychischen Vorgängen und Bewertungsprozessen arbeiten und sie verändern. Psychologische Erklärungsmodelle, wie der kognitiv-verhaltenspsychologische Ansatz, versuchen zu erklären, warum Menschen prokrastinieren. Sie sagen, es gibt individuelle prokrastinationsfördernde Bedingungen, die das Aufschieben fördern, wie starke Versagensangst, wiederkehrende negative Glaubenssätze oder Perfektionismus. In einem therapeutischen Setting würde man zunächst individuell herausfinden, welche Bedingungen bei einer Person vorliegen.

Ein zunehmendes Problem, was ich sehe, ist die Ablenkung durch digitale Medien. Viele Studierende pflegen einen – sagen wir mal – häufigen Umgang mit ihren Smartphones. Das Thema kommt in fast jedem meiner Klienten-Gespräche auf. Es geht darum, wie man das Smartphone benutzt, ob man Programme deinstalliert oder welche installiert, die Inhalte blocken, etc. Das ist ein Dauerthema bei meinen Coachings. Viele Studierende könnten von einem ‚Digital Detox Kurs‘ profitieren. Ich integriere das unter anderem auch in meinen Workshops. Das wäre auch schon für die Erstis wichtig.

Wie können Studierende erkennen, dass sie ein wirkliches Problem damit haben?

Wenn man erkennt, dass Prokrastination psychologisch betrachtet, bedeutet: ‚Ich schiebe eine Aufgabe auf, nicht weil ich faul bin, sondern ich schiebe sie auf und ersetze sie durch etwas anderes Angenehmeres.‘ Das ist ein Vermeidungsverhalten. Wenn man an sich wiederkehrend eine vermeidende Haltung wahrnimmt, würde ich sagen, das ist das erste Warnzeichen. Vermeidungshaltung gibt es auch in anderen Kontexten, aber das ist schon mal ein wichtiges Zeichen, denn Vermeiden ist eigentlich selten von Vorteil, egal worum es geht.

Diplom-Psychologe Hans-Werner Rückert, der die Psychologische Beratungsstelle der Freien Universität Berlin leitet, nennt als Beispiel, dass, wenn du viermal das Gleiche machst, also viermal aufschiebst, dann ist das bereits ein erlerntes Verhalten. Du lernst, etwas nicht zu machen und kommst irgendwie damit durch, mehr schlecht als recht wahrscheinlich. Aber um dieses Fehlverhalten zu verlernen, müsstest du ungefähr vier Mal so oft gegenhalten und Sachen durchziehen.

Ich denke, sich schlecht zu fühlen, wenn er oder sie mal etwas aufgeschoben hat, kennt jeder von uns. Aber wenn du dich wirklich so schämst, dass du mit niemandem darüber reden möchtest, nur noch mit geschultem Personal oder nicht mal mehr mit dem, dann würde ich sagen, ist es höchste Zeit, dass du dir Hilfe suchst oder andere bittest, sie für dich zu suchen. Und das Gute ist ja, Prokrastination ist behandelbar. Du musst nur Zeit investieren.

Es gibt auch einen Test der Uni Münster, mit dessen Hilfe man herausfinden kann, wie stark man prokrastiniert. Wenn du bei den oberen sieben bis 14 Prozent dabei bist, dann ist es vermutlich angezeigt, dich in psychologische Hände zu begeben.

Selbsttest der Uni Münster:

https://ww3.unipark.de/uc/Selbsttest_Prokrastination_23/

Könntest du einige wirksame Strategien oder Techniken nennen, um da wieder herauszufinden?

Wenn du zum Beispiel einen Selbst- und Zeitmanagementkurs belegen würdest, dann bist du schon ganz gut dabei. Da erlernt man viele Techniken, die auch bei Prokrastinierenden eingesetzt werden.

Aber es gibt noch spezifischere Vorgehensweisen, die in der Fachliteratur empfohlen werden, die wirklich gut bei Prokrastination wirken. Der Klassiker ist: ein Lern- oder Arbeitstagbuch, in dem du dein Verhalten sowie deine Gedanken reflektierst. Du könntest beispielsweise zwei Spalten machen. Morgens schreibst du in eine Spalte, was du dir vornimmst, und abends schreibst du in die andere Spalte: Was habe ich eigentlich gemacht? Allein durch das Führen des Tagebuchs verringerst du die Wahrscheinlichkeit zu prokrastinieren. Das kann ich jedem empfehlen.

Dann gibt es beispielsweise auch noch die Umstrukturierung prokrastinationsfördernder Gedanken. Also wir haben Gedanken, die eher dazu führen, dass wir aufschieben. Beispielsweise Glaubenssätze wie ‚ich kann nicht lernen‘, ‚ich schaffe das nicht‘ oder ‚ich bin nicht gut genug‘. Solche Gedanken hindern einen wiederholt daran, Aufgaben überhaupt zu beginnen. Wenn man aber für möglich hält, dass diese Sätze so nicht stimmen, und sich nicht sagt: ‚Ich kann nicht lernen‘, sondern ‚ich kann nur dann lernen, wenn mich das Fach interessiert‘, dann sind das wichtige

Erkenntnisse. Das wäre so eine Umstrukturierung dysfunktionaler Sätze.

Das Herzstück der Hilfsangebote für Prokrastinierende liegt in der Arbeitszeitrestriktion bzw. Arbeitszeitverknappung. Das ist eine Idee, die auch beim Zeitmanagement manchmal vorkommt. Und zwar, dass du nur eine ganz kurze Zeiteinheit am Tag hast, in der du etwas tun darfst. Im Augenblick ist es so, die Prokrastinierenden denken, sie müssen den ganzen Tag etwas tun und bekommen eigentlich nichts wirklich hin. Wenn du aber weißt, du darfst nur eine ganz kurze Zeit am Tag zu einem ganz bestimmten Zeitslot etwas tun, dann wird die Zeit durch die Verknappung so kostbar, dass du sagst ‚ich muss‘ und ‚ich will was machen‘. Sagen wir, du machst zwei einzelne Stunden am Tag etwas für die Uni, aber nur die. Mehr nicht. Du musst den Stift fallen lassen, sobald der Wecker klingelt. Das führt dazu, dass die Leute denken: ‚Geil, ich möchte was tun! Warum muss ich den Stift weglegen?‘ Die Zeiteinheiten kann man dann langsam steigern. Was sehr gut funktioniert, ist, wenn du dann noch ein Belohnungssystem hinzunimmst. Wenn du dich dafür belohnst, dass du deine Sachen geschafft hast. Das muss keine materielle Belohnung sein und sollte auch idealerweise keine Süchte fördern. Also, ich würde sagen, sich mit der Benutzung des Handys zu belohnen, ist nicht sinnvoll. Aber zum Beispiel, erlaubst du dir dann, eine*n Freund*in anzurufen oder holst dir Kaffee aus deinem Lieblingscafé mit einem kleinen Spaziergang vorweg.

Ansonsten gibt es diese ganzen Aspekte, die man allgemein vom Lernen kennt. Wir hatten vorhin das Thema Digital Detox. Wie abgelenkt bist du? Oder dieses Klingeln überall. Also Benachrichtigungen ausschalten, wenn der Computer die ganze Zeit klingelt oder das Handy. Das ist einfach zu ablenkend.

Gibt es präventive Maßnahmen oder Ansätze, die Betroffene dabei unterstützen können, langfristig gegen Prokrastination anzugehen und produktiver zu werden?

Ich gehe davon aus, dass eine Person, die in der Schule prokrastiniert hat, wahrscheinlich auch im Studium oder im Privatleben prokrastiniert. Das heißt, es ist ein dauerhaftes Problem. So richtig präventiv gibt es, glaube ich, keine sinnvolle Vorgehensweise. Außer natürlich alle Themen, die man sowieso kennen könnte: Wie Zeitmanagement oder Themen wie „Lernen lernen“, Stressprävention und mentale Stärke. Es gibt also viele Tools und Techniken, sodass die Prokrastinationswahrscheinlichkeit minimiert wird.

Es ergibt definitiv Sinn, sich frühzeitig zu überlegen: Weiß ich schon, wie man lernt? Weiß ich schon, wie man sich die Zeit gut einteilt? Treibe ich genug Sport? Diese ganzen Aspekte, die über das ganze Studium hinweg eine Rolle spielen. Es wäre gut, diese Themen gleich zu Beginn des Studiums in Angriff zu nehmen. Das sogenannte „Schärfen der Säge“.

Kann man das Image der Betroffenen bessern / rehabilitieren?

Unbedingt! Wir alle prokrastinieren in irgendeinem Ausmaß und sitzen alle im gleichen Boot. Es ist verrückt, jemanden deswegen schlecht zu reden. Da gibt es tausend Gründe, warum es bei jemandem heftiger als bei jemand anderem sein kann. Man kann das nicht vergleichen. Aber wir alle haben die Tendenz aufzuschieben und stattdessen etwas anderes Angenehmeres zu machen. Das ist menschlich. So gesehen ist es schade, dass es diese Vorbehalte Menschen gegenüber gibt, weil wir es fast alle machen. Nur die einen im Kleinen und die anderen im Großen. Es wäre schön, wenn wir es einfach so sehen könnten: ‚Okay, der hat einfach mehr Schwierigkeiten als ich‘.

Zum Abschluss würden wir gerne deine persönlichen Gedanken oder Ratschläge zu diesem Thema hören und ob du noch etwas hinzufügen möchtest, was wir bisher nicht besprochen haben?

Es gibt viele Möglichkeiten, aus dem Prokrastinationsprozess auszutreten. Wenn man merkt, man vermeidet eher das Anfangen, das Durchführen oder das Abschließen, dann kann man das gezielt angehen. Die Erfolgsgeschichten sind so unterschiedlich. Manchen reichen bereits einfache Informationen in einem Coaching und andere wiederum benötigen mehrere Motivationsbetreuungen über längere Zeit hinweg.

Wichtig ist, dass das, was du machst, für dich Sinn ergibt. Ich finde, das ist ein zentraler Punkt. Da stellt sich dann auch die Frage: ‚Ist das Studium überhaupt das Richtige für mich?‘ Wenn du das Studium magst, können wir auch das Prokrastinieren in den Griff bekommen oder zumindest, dass du weniger prokrastinierst. Prokrastination kannst du selbst gut in den Griff bekommen oder mit Hilfe anderer. Du musst dich für nichts schämen, denn deine Probleme sind normal und lösbar. Ich finde, die Vorstellung ‚wir sind alle gut so wie wir sind‘ immer sehr beruhigend.

Das sind sehr schöne, abschließende Worte zu dem Thema. Vielen Dank für deine Zeit und dein Fachwissen zu diesem wichtigen Thema.

Vielen Dank für die Gelegenheit, darüber sprechen zu dürfen. Ich finde es immer schön, wenn Menschen merken, dass Probleme lösbar sind und sie sich nicht hilflos fühlen müssen. Wenn dieser Artikel dazu beiträgt, würde ich mich wirklich sehr freuen.

Weiterführende Hilfestellungen

Selbsttest der Uni Münster:

Findet heraus, inwieweit ihr prokrastiniert. Hier geht es zum Selbsttest der Uni Münster: https://ww3.unipark.de/uc/Selbsttest_Prokrastination_23/

Zentrale Studienberatung:

Sucht ihr persönliche Beratung und Unterstützung? Kontaktiert die Zentrale Studienberatung eurer Hochschule. Sie bieten individuelle Hilfe und Ressourcen für Studierende. Ihr erreicht die Zentrale Studienberatung der HAW Hamburg unter der Nummer +49 151 7281 8022.

Workshop: „Schluss mit dem ewigen Aufschieben“

Diplom-Psychologin Birgit Berndt bietet einen speziellen Workshop für Studierende an:

Aktuelle Termine findet ihr unter dem folgenden Link: [HAW-Hamburg: Workshops](#)

Telefonseelsorge:

Bei akuten Problemen und zur seelischen Unterstützung könnt ihr auch die Telefonseelsorge rund um die Uhr unter der Nummer 0800 111 0 111 erreichen.