



## „Beim nächsten Mal wird alles anders!“ – Aufschieberitis verstehen

Vermutlich kennen Sie diesen guten Vorsatz. Und doch sind Sie am Ende wieder gestresst, schlagen sich die Nächte um die Ohren und das alles nur, um in letzter Sekunde fertig zu werden. Und dazu dieses nagende schlechte Gewissen und das Gefühl, wieder versagt zu haben. Aufschiebeverhalten kann zu einer großen Belastung werden mit starken psychischen, physischen und sozialen Folgen.\*

Daher ist es gut, rechtzeitig gegenzusteuern! Aufschieben ist in der Regel ein erlerntes Verhalten. Das Gute daran ist: Sie können es auch wieder verlernen. Damit das auch wirklich gelingt, ist es jedoch wichtig, dass Sie Ihr Aufschiebeproblem ernst nehmen und verstehen. Denn mit

Zwang oder „Ich muss/müsste/sollte (eigentlich)“ werden Sie nicht weit kommen. Darüber hinaus gibt es ein paar Tricks, um den (gedanklichen) Teufelskreis zu durchbrechen.

### Beobachten Sie sich selbst!

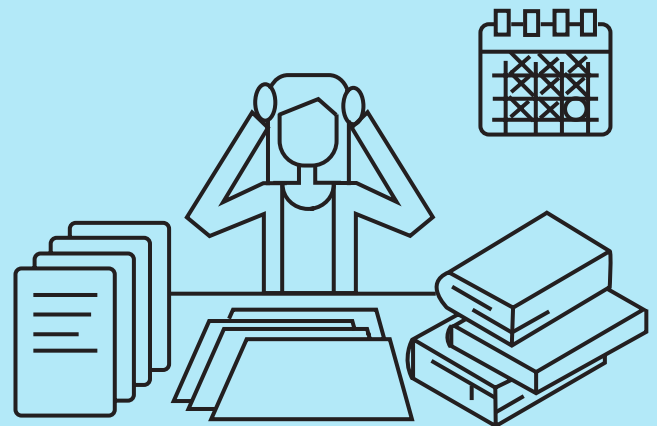
Aufschiebeverhalten kann viele Ursachen haben: schlechtes Zeitmanagement, Über-/Unterforderung, Versagensängste, Perfektionismus oder fehlende Motivation. Oft werden auch Aufgaben aufgeschoben, die „lästig“ sind oder deren Deadline noch zu weit weg ist, wie z. B. die Klausur am Ende des Semesters. Das Erforschen der Ursachen ist sehr wichtig, damit Ihnen Ihre Handlungen bewusst werden und Sie Ihre individuelle Strategie gegen das Aufschieben finden können.

- Wann schieben Sie auf?
- Welche Gedanken haben Sie in diesen Momenten?
- Welche Aufgaben schieben Sie auf?
- Was machen Sie alternativ?

### Perspektivwechsel!

Auch wenn Aufschieberitis viel emotionalen Stress bedeutet, Sie sich über Ihr Verhalten ärgern und es gerne einfach abschalten würden – versuchen Sie mal die Perspektive zu wechseln, um einen etwas neutraleren Blick zu gewinnen.

- Haben Sie sich mal gefragt, warum Sie aufschieben?
- Was bringt es Ihnen aufzuschieben?
- Welchen Gewinn haben Sie dadurch?



Oft stehen hinter Aufschieberitis bestimmte Bedürfnisse, die erfüllt werden wollen, z. B. nach Ruhe, Ablenkung, sozialem Kontakt etc. So absurd es sich vielleicht im ersten Moment anhört: Schauen Sie, wie Sie diese Bedürfnisse auch weiterhin im Blick behalten können! Planen Sie dafür also konkrete Zeiten ein. Im Zweifelsfall bedeutet das dann zwar, dass Sie weniger Zeit fürs Studium haben, Sie aber die Zeit, die Sie sich nehmen, effizienter nutzen. Unterm Strich werden Sie sich damit besser fühlen, weil Sie dadurch Ihr schlechtes Gewissen bändigen können.

\* Tendenziell schieben alle Menschen mal mehr und mal weniger auf. Ob Sie etwas an Ihrem Verhalten ändern möchten, hängt in erster Linie von Ihrem empfundenen Leidsdruck ab. Extremes oder chronisches Aufschieben hingegen wird als Prokrastination bezeichnet und ist behandlungsbedürftig. Ob es in Ihrem Fall empfehlenswert ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, können Sie hier testen: [Prokrastinationsambulanz der WWU](#)



## Den Teufelskreis durchbrechen – Tipps gegen's Aufschieben

Hier haben wir Strategien gegen die häufigsten Stolpersteine zusammengestellt. Probieren Sie am besten einen Tipp für eine gewisse Zeit, z. B. eine Woche, aus und beobachten Sie, was sich ändert. Wenn das gut klappt, nehmen Sie sich den nächsten Tipp vor. Bis alles glatt läuft, wird es Zeit brauchen. Seien Sie daher geduldig mit sich und führen Sie sich immer wieder vor Augen, warum es sich lohnt!

### Realistisch planen!

- Legen Sie genau fest, was Sie zu welchem Zeitpunkt erledigen wollen - je detaillierter, desto besser (s. FH-Durchblicker „Lernpläne“). Ein solcher Plan hilft Ihnen, sich zu strukturieren und Unerledigtes im Blick zu behalten sowie Erfolge sichtbar zu machen. Wenn Sie etwas nicht geschafft haben, überlegen Sie warum!
- „Mach mal halblang“: Schauen Sie bei der Planung genau hin und überlegen Sie, was Sie schaffen können. Ziehen Sie im nächsten Schritt davon die Hälfte ab. Dann ist es erfahrungsgemäß realistisch.
- Pufferzeiten! Oft kommt bei der Planung etwas dazwischen. Damit Ihnen das keinen Strich durch die Rechnung macht, blocken Sie sich am besten freie Zeiten, die Sie flexibel nutzen können, um Aufgaben nachzuholen. Und wenn bis zu dem Zeitpunkt alles nach Plan verlief, haben Sie Frei-Zeit, die Sie spontan mit schönen Dingen füllen können – eine super Belohnung.

### Den Anfang finden!

- „Weitermachen statt anfangen“: Tricksen Sie sich selber aus, indem Sie schon vorarbeiten. Verfassen Sie z. B. als Abschluss eine Überschrift und die ersten Sätze für Ihr nächstes Kapitel.
- Ein schönes Einstiegsritual, z. B. ein Kaffee am Schreibtisch, sowie klare Anfangs- und Endzeiten erhöhen die Chance, dass Sie sich tatsächlich dransetzen.
- „Nur 5 Minuten“: Weniger ist mehr! Wenn Sie sich zu viel vornehmen, kommt wieder der Schweinehund um die Ecke und will lieber Katzenvideos schauen. Aber 5 Minuten gehen eigentlich immer. Insbesondere nach einer langen Phase des Aufschiebens ist es daher besonders wichtig, mit kleinen Arbeitseinheiten zu starten und diese langsam zu steigern.
- „Lohnt sich eh nicht mehr“: Doch! Auch wenn Sie etwas verspätet anfangen, nutzen Sie die verbliebene Zeit. Das ist effektiver, als sich über sich selbst aufzuregen und gibt Ihnen ein besseres Gefühl.

Heute

Morgen

### Fortschritte bewusst machen & Erfolge feiern!

- Alles so genau zu planen, klingt im ersten Moment vielleicht nicht so super spannend. Aber es lohnt sich! Einerseits behalten Sie dadurch den Überblick und geraten weniger in Stress. Andererseits können Sie sehen, was Sie schon alles geschafft haben. Es ist wichtig, dass Sie sich Ihre Fortschritte bewusst machen und Ihre Erfolge feiern – auch die ganz kleinen! Belohnungen können Ihnen helfen, Ihre Motivation aufrecht zu erhalten.

### Störungen ausschalten!

- „Aus den Augen aus dem Sinn“: Am besten schalten Sie Ihr Handy aus und legen es in einen anderen Raum.
- „Bitte nicht stören“: Machen Sie allen klar, dass Sie gerade lernen und beantworten Sie Nachrichten nur in der Pause.
- Brauche ich gerade wirklich Internet? Sonst ausschalten!
- Halten Sie störende Gedanken, To-dos etc. auf einem Notizzettel fest und kümmern Sie sich später darum (s. FH-Durchblicker „Zeitdiebe“).

Folgende Schritte können Ihnen dabei helfen, Ihre guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. Probieren Sie es doch gleich mal aus! Überlegen Sie, welche Aufgabe Sie gerade vor sich her schieben und beantworten Sie dafür folgende Punkte:

1. Mein Ziel: .....
2. Durch folgende Tätigkeiten und Handlungen werde ich das Ziel erreichen: .....
3. Startzeit: .....
4. Ort: .....
5. Hindernisse, die auftreten können: .....
- Mögliche Maßnahmen gegen die auftretenden Hindernisse: .....
6. Signal, das mich an die Aufgabe erinnert: .....
7. Einstiegsritual, um mich auf die Aufgabe einzustimmen: .....
8. Das motiviert mich, das Ziel zu erreichen: .....

Nehmen Sie sich bewusst Zeit fürs Planen und Reflektieren. Damit Ihre Lernzeit auch wirklich Lernzeit ist.

Viel Erfolg beim Studium!  
Ihr Team der ZSB