MENTAL SYNERGY

Prokrastination bewältigen

Teil 1

Mag. Mario Schuster, MSc
Arbeitspsychologe | Sportpsychologe
Sportwissenschafter & Mentaltrainer
www.mental-synergy.at

Überblick

MENTAL SYNERGY

- Grundlegendes zur Prokrastination
- Aufschubthemen
- Folgen der Prokrastination
- Ursachen der Prokrastination
- Zielsetzung & Ausblick

+Übungen

Motivationsabfrage

- ✓ Was ist meine **Motivation**, dass ich mich für die Webinarreihe angemeldet habe?
- ✓ Welche **Inhalte** erwarte ich in dieser Webinarreihe?
- ✓ Welche **Themen** schiebe ich für gewöhnlich auf?
- ✓ Meine **Entwicklungsziele**

Grafikkonzept: Tim Urban

Wortherkunft

Procrastinatio *(lateinisch)*

pro-

„vor- / vorwärts-“

crastinum

„morgiger Tag“ (*cras* = "morgen“)

Was ist Prokrastination?

MENTAL SYNERGY

Prokrastination ist das…

…irrationale Aufschieben einer geplanten Tätigkeit, obwohl…

…genügend Zeit zur Verfügung gestanden wäre.

Prävalenz der Prokrastination

MENTAL SYNERGY

- ✓ 80-95% bei College-StudentInnen
- ✓ 70% der StudentInnen berichten über Probleme aufgrund des Aufschiebeverhaltens
- ✓ Ca. 25%* mit chronischer Prokrastination
  - 13,5% in *arousal procrastination*
  - 14,6% in *avoidant procrastination*

MENTAL SYNERGY

Weitere Aspekte des Aufschiebens

MENTAL SYNERGY

- ⓘ Aufschieber haben die wahre Absicht des Gelingens
- ⓘ Aufschieber bringen im Durchschnitt schlechtere Leistungen
- ⓘ Aufschieber sind weniger gesund und weniger glücklich
- ⓘ Aufschieber sind eher getrennt als geschieden
- ⓘ Aufschieber sind eher arbeitslos und finanziell ärmer
- ⓘ „Perfektionistische“ Aufschieber suchen eher einen Therapeuten/Coach auf als „Nicht-perfektionistische“ Aufschieber
- ⓘ Aufschieben wird mit herannahender „Deadline“ (also dem Älterwerden) weniger

Gruppenarbeit

MENTAL SYNERGY

Schiebe niemals ein „Brainstorming“ auf!

- ✓ https://padlet.com/it143/prokrastination
- ✓ Zu allen Kategorien mögliche Ressourcen dazuschreiben

Pause

Was lässt sich alles aufschieben?

MENTAL SYNERGY

- ✓ Arbeitsbericht schreiben
- ✓ Termin mit Kollegin vereinbaren
- ✓ Spezielle E-Mail beantworten
- ✓ Chef um MA-Gespräch bitten
- ✓ Inventur
- ✓ IT-Abteilung wegen Softwarefehler kontaktieren
- ✓ Schreibtisch aufräumen
- ✓ Reisespesen nachtragen
- ✓ Protokoll schreiben
- ✓ Verträge fertigstellen
- ✓ Recherche Seminarräume

- ✓ Entscheidungen treffen
- ✓ Urlaubsplanung
- ✓ Arzttermin vereinbaren
- ✓ Installateur anrufen
- ✓ Recherche für Drucker
- ✓ Wohnraumprojekte
- ✓ Wände neu streichen
- ✓ Für Prüfung lernen
- ✓ Buch schreiben
- ✓ Steuererklärung
- ✓ Rechnungen bezahlen
- ✓ Vom Fitnessstudio abmelden
- ✓ Neue Sportschuhe kaufen

Prokrastinations-Statistik

MENTAL SYNERGY

Die zwölf wichtigsten Lebensbereiche		durchschnittliche Aufschieberitis (1 bis 5)	eines der drei größten Probleme [in %]
1. Gesundheit	Sport, Diät, Gesundheitsvorsorge (z.B. »Ich schiebe Sport oder eine Diät auf.«)	3,4	42,2
2. Beruf	Arbeitsplatz, Arbeitslosigkeit, Eintritt ins Arbeitsleben (z.B. »Ich schiebe es auf, mich nach einem besseren Arbeitsplatz umzusehen oder mich um eine Lohnerhöhung zu bemühen.«)	3,3	56,8
3. Ausbildung	Schule, Lernbereitschaft, Leistungen (z.B. »Ich schiebe Prüfungsvorbereitungen oder meinen Abschluss auf.«)	3,3	32,9
4. Gemeinschaft	Freiwilligenarbeit, politisches Engagement (z.B. »Ich schiebe es auf, anderen zu helfen oder ihnen meine Zeit zur Verfügung zu stellen.«)	3,2	12,1
5. Beziehung	Liebe, Sex, Ehe (z.B. »Ich schiebe es auf, mich um eine Partnerschaft zu bemühen oder eine Beziehung zu beenden.«)	3	24
6. Geld	Finanzielle Entscheidungen (z.B. »Ich schiebe die Bezahlung von Rechnungen auf oder spare nicht für meine Rente oder eine große Anschaffung.«)	2,9	35,9
7. eigene Person	Persönliche Entwicklung, Arbeit an Einstellungen und Verhaltensweisen (z.B. »Ich vermeide es, Selbsthilfebücher zu lesen und mich zu verändern.«	2,9	29,6
8. Freunde	Pflege der Beziehung zu nahestehenden Personen (z.B. »Ich schiebe es auf, mehr Zeit mit Freunden zu verbringen oder sie zu mir nach Hause einzuladen.«)	2,9	23,5
9. Familie	Pflege der Beziehung zu Eltern und Geschwistern (z.B. »Ich schiebe es auf, mit meiner Mutter zu telefonieren oder meine Eltern zu besuchen.«)	2,7	18,9
10. Freizeit	Verein, Erholung, Hobbys (z.B. »Ich schiebe es auf, mich einem Sportverein anzuschließen oder eine Urlaubsreise zu unternehmen.«)	2,7	11,4
11. Spiritualität	Religion, Philosophie, Sinn des Lebens (z.B. »Ich schiebe es auf, zu meditieren oder eine Kirche/ Moschee/ Synagoge zu besuchen.«)	2,5	8,5
12. Kinder	Aktivitäten mit den Kindern (z.B. »Ich schiebe es auf, mehr Zeit mit meinen Kindern zu verbringen oder mit der Familie in Urlaub zu fahren.«)	2,3	4,1

n ~ 4000

Dinge die wir stattdessen tun:

MENTAL SYNERGY

- ✓ E-Mailordner aufräumen
- ✓ Trainieren gehen
- ✓ Wohnung putzen
- ✓ Mit Freunden Telefonieren
- ✓ Etwas leckeres backen
- ✓ Urlaubsfotos sortieren
- ✓ Durch Soziale Medien surfen
- ✓ Neueste Nachrichten lesen

Meine Aufschubthemen

Reflexionsübung

Schreibe deine *Prokrastinationsthemen*, den *Aufschiebezeitraum* und die vermuteten *Ursachen* für deine Prokrastination auf.

Aufschubthema / Aufgabe	Seit wann schiebe ich das auf:	Mögliche Ursachen für diesen Aufschub:

Psychische Folgen der Prokrastination

MENTAL SYNERGY

- ✓ Erhöhte **Ruminationen**
- ✓ Reduzierte **Verarbeitungsfähigkeit**
- ✓ Reduzierte **Konzentrationsfähigkeit**
- ✓ Erhöhte **Ablenkbarkeit**
- ✓ Reduzierte mentale **Erholung**
- ✓ Negative **Emotionen**
  - Reue, Schuld, Ärger, Ängste
- ✓ **Selbst**abwertung

Wirtschaftliche Folgen der Prokrastination

MENTAL SYNERGY

- ✓ Das US-Finanzministerium verdiente jährlich (2002) ca. **500 Millionen US-$** an Strafzinsen infolge zu spät abgegebener Steuererklärungen

- ✓ Manager von Calgon Carbon vergaß Rechnungen in der Höhe von **1,4 Millionen $** zu versenden → Jobverlust

- ✓ Prokrastination kostet den (US-)Unternehmen bei Lohnkosten von **23,49 $** pro Stunde im Durchschnitt **9.724 $** pro ArbeitnehmerIn im Jahr.
  - Hochgerechnet auf US-Volkswirtschaft → *1.264.120.000.000 US Dollar pro Jahr*

- ✓ *Nicht zu vernachlässigen*: Nicht getroffene politische oder wirtschaftliche Entscheidungen können hohe Kosten und einen Produktivitätsverlust nach sich ziehen.

Pause

MENTAL SYNERGY

Hinter den Kulissen der Prokrastination

DIE PSYCHOLOGIE DES AUFSCHIEBENS

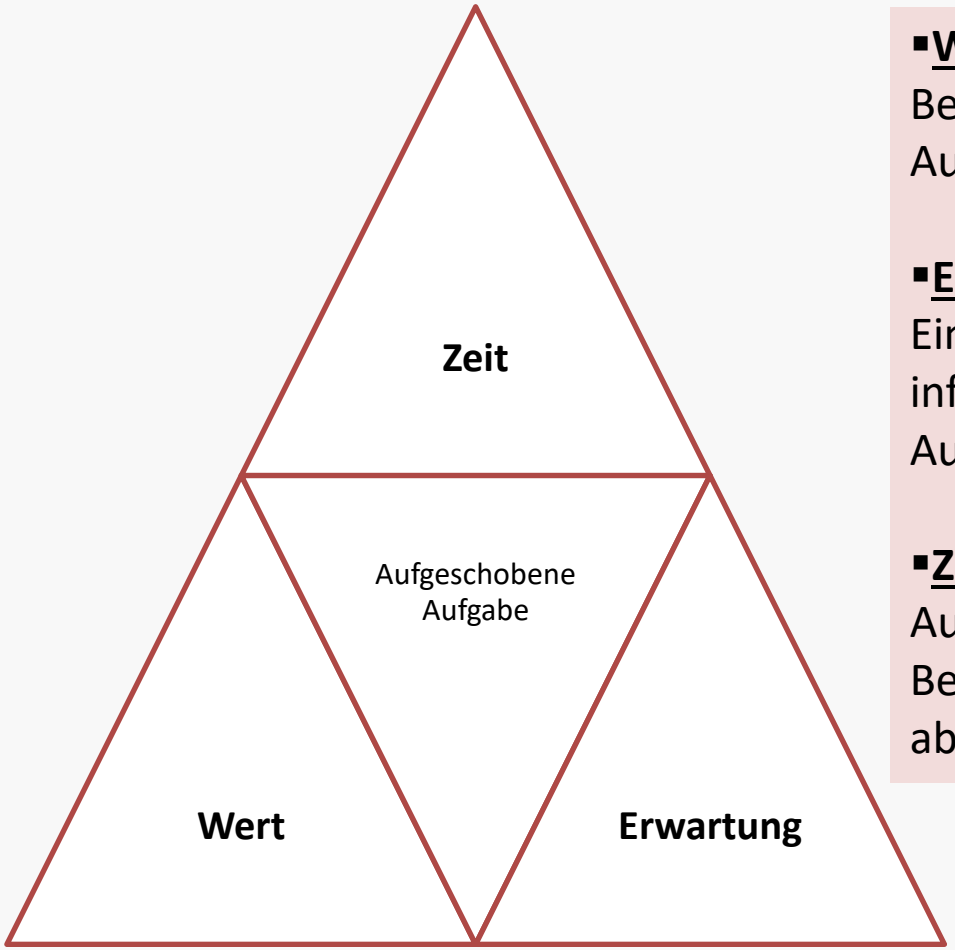
Psychologische Ursachen

MENTAL SYNERGY

- **Abneigung/Aversion** gegen eine Aufgabe
- **Impulsivität**
- geringe **Selbstkontrolle**
- Mangelnde **Selbstwirksamkeit**
- **Gewissenhaftigkeit**/ Perfektionismus*
- geringe **Leistungsmotivation**
- hohe **Ablenkbarkeit**
- mangelnde **Selbstmanagementkompetenz**
- geringer **Selbstwert**
- **depressive** Stimmung
- der "Kick" etwas "in letzter Minute" zu erledigen

(Steel, 2007)

Triangel des Aufschiebens



- **<u>Wert</u>**: Welchen Wert (z.B. Spaß, Belohnung) hat die Erledigung der Aufgabe für mich?

- **<u>Erwartung</u>**: Wie wahrscheinlich ist das Eintreten einer erhofften Konsequenz infolge einer erfolgreichen Aufgabenerfüllung?

- **<u>Zeit</u>**: In welchem Zeitraum sollte ich die Aufgabe lösen bzw. erwartet mich die Belohnung? Desto weiter weg und abstrakter, umso eher wird aufgeschoben

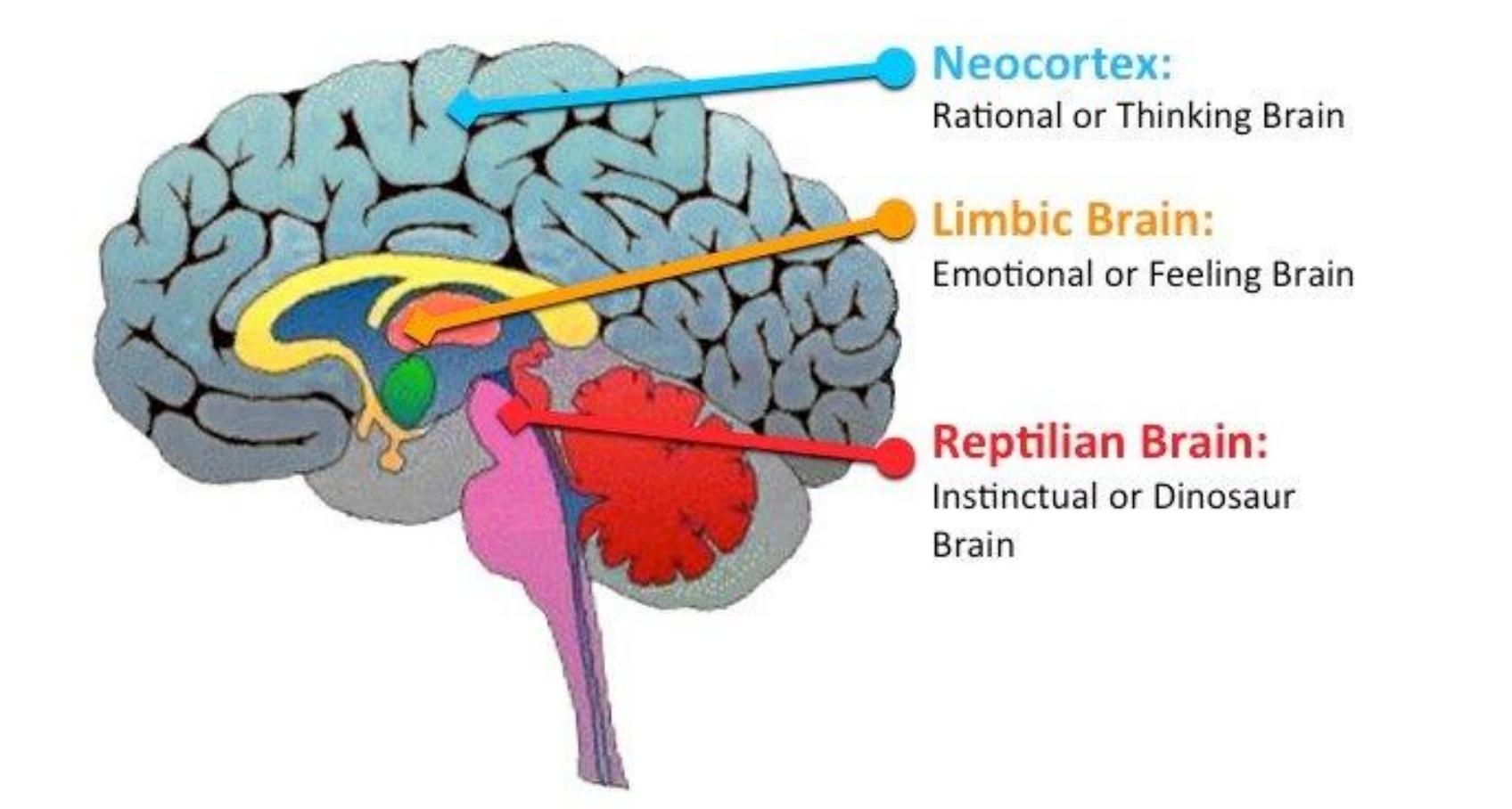
<u>Erwartung x Wert</u>
Impulsivität x Verzögerung

Reflexion: Ungeliebte Aufgaben

MENTAL SYNERGY

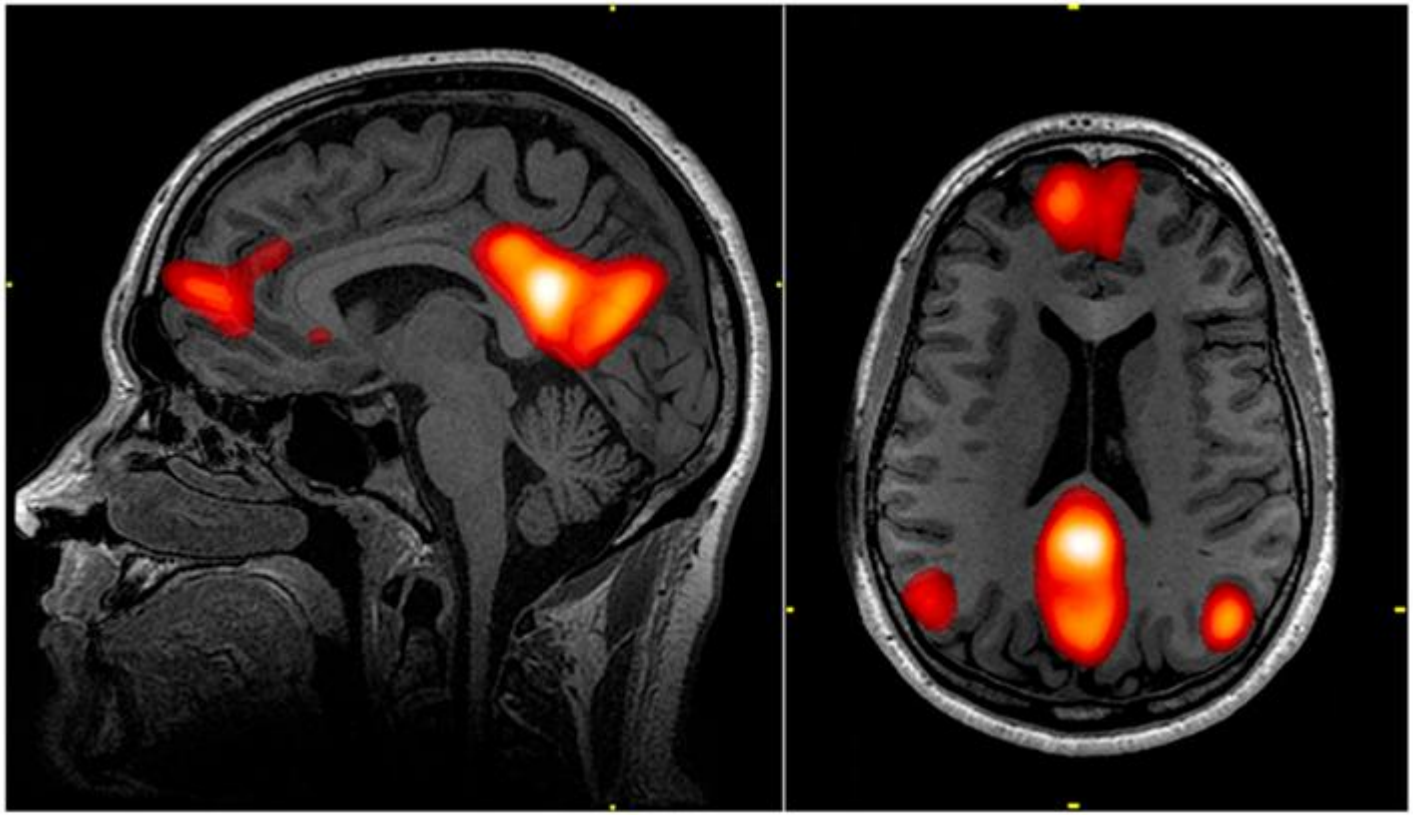
- ✓ Welche Aufgaben magst du weniger?
- ✓ Welche Aufgaben versuchst du zu meiden?
- ✓ Was verbindest du persönlich mit ungeliebten Aufgaben?
- ✓ Wie empfindest du den Schwierigkeitsgrad* ungeliebter und aufgeschobener Aufgaben?
- ✓ Welchen Wert hat die Erfüllung einer ungeliebten Aufgabe für dich persönlich?
- ✓ Welche Emotionen und Gedanken stecken hinter ungeliebten Aufgaben?

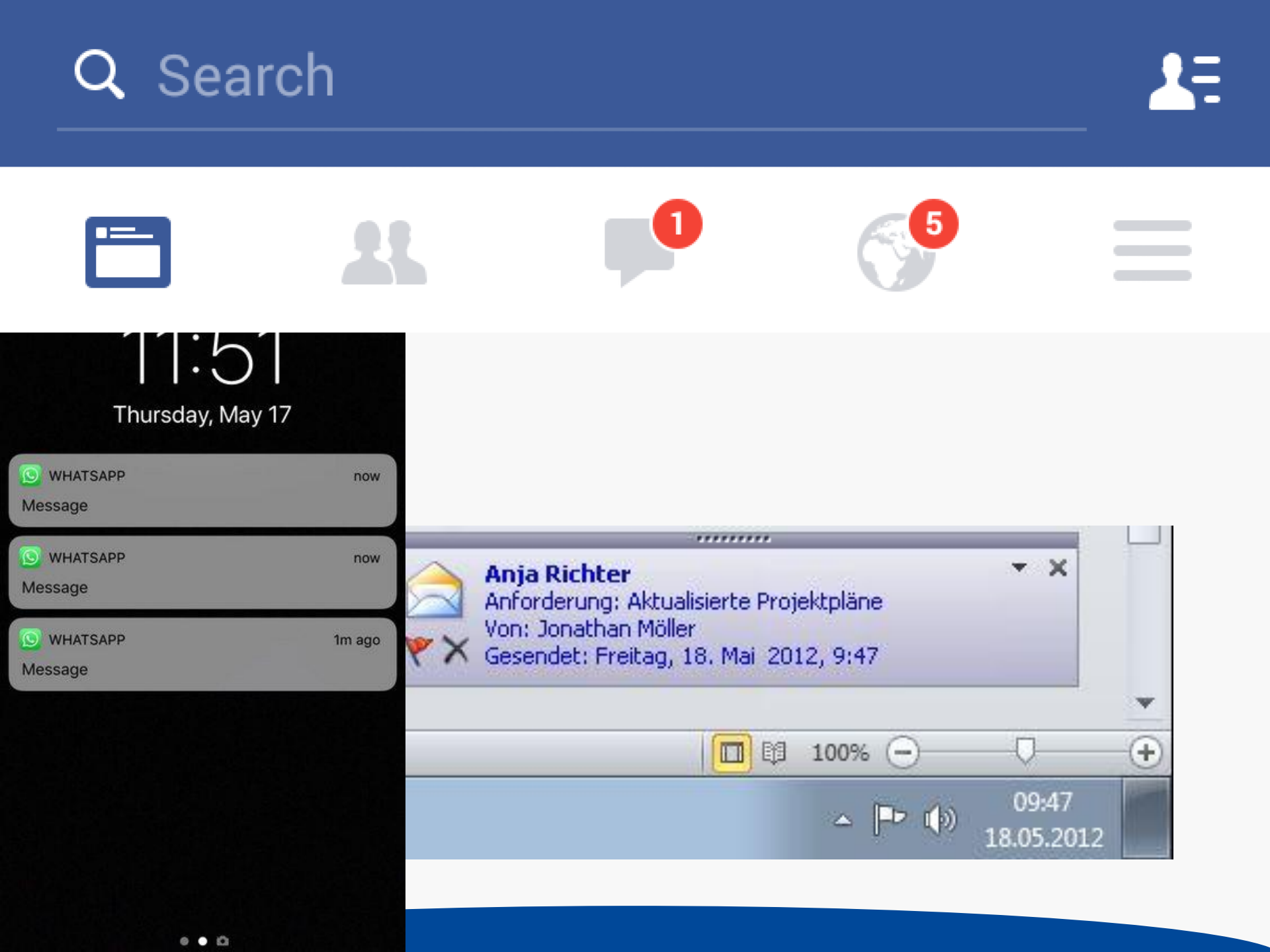
Neurobiologische Ursprünge



Default Mode Network
(Ruhenetzwerk)

MENTAL SYNERGY




Search
1
5
11:51
Thursday, May 17
WHATSAPP now
Message
WHATSAPP now
Message
WHATSAPP 1m ago
Message
Anja Richter
Anforderung: Aktualisierte Projektpläne
Von: Jonathan Möller
Gesendet: Freitag, 18. Mai 2012, 9:47
100%
09:47
18.05.2012

Welt voller Ablenkungen

MENTAL SYNERGY

Vor 100 Jahren

- ✓ Auf der Hängematte liegen
- ✓ Einen Roman lesen
- ✓ In ein Filmhaus (Kino) gehen
- ✓ Eine Sportveranstaltung besuchen
- ✓ Freunde für gesellige Runde treffen

Heute

- ✓ Fernsehen
- ✓ Serienstreaming
- ✓ Videospiele
- ✓ Zeitbasierte Online-Spiele
- ✓ Smartphone
- ✓ Internet!!!
- ✓ Lustige Videos
- ✓ Soziale Medien
  - Facebook
  - *„Insta-Stories“*
  - TikTok

Übung:
Und täglich grüßt die Ablenkung

MENTAL SYNERGY

Meine üblichen Ablenkungen

Digitales

Soziales

Zuhause

Sonstiges

Erstelle unterschiedliche **Ablenkungskategorien** und notiere alle deine persönlichen **Ablenkungen**, welche zum Aufschub **wesentlicher Vorhaben** führen.

MENTAL SYNERGY

MEINE VORHABEN & UMSETZUNGSPLÄNE

Persönlicher Umsetzungsplan

MENTAL SYNERGY

Übung:
Meine Vorhaben & Umsetzungsplan

MENTAL SYNERGY

- Meine Vorhaben
- Zeitaufwand schätzen
- Umsetzungszeitpunkt festlegen
- Hürdenmanagement
- Umsetzungsplan

Prokrastinationstagebuch

MENTAL SYNERGY

Datum/ Uhrzeit	Meine Vorhaben	Wieso habe ich es nicht erledigt?	Wovon ließ ich mich ablenken?	Was habe ich mich dabei gefühlt/gedacht?	Was nehme ich mir für das nächste Mal vor?
1. April 2021 14:00	Fahrrad zum Service bringen	Kaltes Wetter als Ausrede Unlust aus dem Haus zu gehen	Instagram-Storys angucken	Schuldig "So bequem wie ich bin, werde ich erst im Herbst zu Radfahren beginnen!"	Instagram-Zeitblocker-APP installieren; Warm anziehen
1. Mai 2021 09:00	An Buch schreiben	Konzentrations-tief Fehlender FLOW	Nachrichten-portale Maschek	Zweifel „So werde ich mit dem Buch niemals fertig!“	Morgensport Nachrichten erst am Abend

Ausblick

MENTAL SYNERGY

Block 1

Theorie I: Grundlagen	Folgen und Ursachen	Individuelle Auseinandersetzung und Zielsetzung

Praxisphase [4 Wochen]

Umsetzen der gesetzen Vorsätze, Aufgaben und Ziele	Führen eines "Prokrastinatinations-Tagebuchs"

Block 2

Reflexion Praxisphase & Feinschliff individuelle Strategien	Theorie II: Bewältigungsstrategien

Achtsame Atemmeditation

… mit positiver **Visualisierung**.

MENTAL SYNERGY

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Mag. Mario Schuster, MSc

Arbeitspsychologe | Sportpsychologe

Sportwissenschafter & Mentaltrainer

www.mental-synergy.at

Downloadcenter

MENTAL SYNERGY

Unterlagen zum Webinar hier downloaden:

http://www.mental-synergy.at/Mental-Synergy/downloadcenter