



IMPULSE der PSKB

A P R I L 2026

AUSGABE 37

Unsere Themen/News

Was ist Prokrastination?

Aufschieben - warum
machen wir das?

Fragen zur
individuellen Analyse

Wege aus der
Prokrastination

Buchtipps

Spiele im Park

und

Café-Treff Termine

Thema: "Prokrastination" oder "Aufschieben"

Der Frühling hat begonnen ...
Wann beginnen Sie?

Was ist Prokrastination?

Das Wort Prokrastination stammt aus dem Lateinischen und setzt sich aus den Wörtern "**pro**" = "für", "nach vorne", "auf später" und "**cras**" = "morgen" zusammen. Wörtlich bedeutet Prokrastination also "**auf morgen verschieben**".
Kennen Sie das und leiden Sie zeitweise darunter?

Erinnere ich Sie möglicherweise gerade daran, dass Sie Aufgaben, die Sie schon längst erledigt haben wollten oder sollten, seit längerer Zeit erfolgreich vor sich herschieben? Kennen Sie dieses schlechte Gewissen, wenn Sie sich lieber hundert anderen Dingen widmen, statt eine Aufgabe zu beginnen, die wirklich getan werden muss? Dann lesen Sie gerne weiter ...



Aufschieben - warum machen wir das?

Mögliche Ursachen für unser Aufschiebeverhalten:

Zeitfaktor

**Ersatz-
handlungen**

**Ablenkung
digitale
Medien**

Angst

Unlust

Stress

1. Zeitfaktor

Während einige Menschen Zeitexperten sind und exakt voraussagen können, was sie wann tun werden und wie lange dies dauert, fällt es anderen schwer, ihre Aufgaben und ihre vorhandene Zeit miteinander in Beziehung zu setzen. Entweder überschätzen sie ihre vorhandene Zeit oder sie warten absichtlich bis zur letzten Minute, weil sie wissen, dass sie unter Druck am besten arbeiten. In beiden Fällen wird es stressig.

Wie gehen Sie mit ihrer Zeitplanung für eine Aufgabe um?

- Ich kann die Zeit für meine Aufgaben schlecht einschätzen ...
- Ich warte bis kurz vor Schluss ...
- Sonstiges :

2. Ersatzhandlungen

Machen Sie vielleicht lieber alles Andere, als die Aufgaben, die Sie eigentlich erledigen sollten? Aufräumen, Putzen, Waschen, Einkaufen, Lesen, Garten ...? Meistens haben diese alternativen Beschäftigungen eines gemeinsam: Sie sind leichter/schneller zu erledigen, zeitlich überschaubar, vermitteln ein relativ kurzfristiges Erfolgserlebnis und können ausgezeichnet als Rechtfertigung für die zeitliche Verzögerung oder fürs Aufschieben dienen.

Welche Ersatzhandlungen ziehen Sie vor und warum?

-

3. Ablenkung durch digitale Medien

Ein Tag ohne Handy oder Internet - schwer ... ! Teilweise sind sie sogar notwendig, um eine bestimmte Aufgabe erledigen zu können. Digitale Medien sind also Fluch und Segen zugleich. Werden Sie sich bewusst, wieviel Zeit Sie täglich mit ihren digitalen Medien bzw. im Internet verbringen und wieviel wichtige Zeit Sie dadurch verschenken. Am besten schreiben Sie es auf!

Welche Medien, Apps und Internetseiten beanspruchen Ihre Aufmerksamkeit während ihrer Arbeitsphasen und lenken Sie von ihren wichtigen Aufgaben ab?

-

4. Angst

Es gibt auch viele Gedanken bzw. Gefühle, die uns vom Tun abhalten, z.B. die Angst, eine Aufgabe nicht gut genug erfüllen oder nicht mit schnellem Erfolg erledigen zu können.

Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an eine oder mehrere Ihrer wichtigen Aufgaben denken? Versuchen Sie, Ihre Ängste konkret zu benennen!

-

5. Unlust

Es kann natürlich auch sein, dass es sich schlicht und einfach bei der zu erledigenden Aufgabe nicht um eine Herzensangelegenheit handelt und Sie einfach keine Lust dazu haben. So ist das Leben - es kann Spuren von "müssen" enthalten. Auch wenn uns Aufgaben, die Spaß machen, deutlich leichter von der Hand gehen, lohnt es sich, sich mit Ihren negativen Unlustgefühlen zu beschäftigen.

Welche Gedanken bezüglich einer aufgeschobenen Aufgabe schrecken Sie ab? Welche Vorteile und welchen Nutzen hätten Sie, wenn Sie die Aufgabe schon erledigt hätten und was wäre das für ein Gefühl?

-

6. Stress

Oftmals ist Stress die Allround-Erklärung für alles Nicht-Erledigte. Aber zu analysieren, was konkret die Stressauslöser sind und diese zu verändern, ist eine Herausforderung. Die Auswirkung von Stress dagegen ist leichter zu beschreiben: Sie fühlen sich kraftlos, ausgelaugt, sind nervös und sehnen sich nach Erholung und einer Pause. Dann lieber entspannen, ein wenig auftanken und die zu erledigenden Dinge auf den nächsten Tag verschieben ... ?

Überlegen Sie, was Sie zur Zeit am meisten stresst! Ihr Zeitmanagement, die Angst vor dem Versagen, Kraftlosigkeit, Schmerzen, eine Erkrankung, Streit, Trauer, die täglichen Gedanken daran, was noch alles zu tun ist oder etwas ganz Anderes?

-

Und : Wie entspannen Sie eigentlich vom Alltag und seinen Pflichten?

Durch viele und bewusste Pausen, Hobbies, einer Tasse Kaffee/Tee, Treffen mit Freunden, Bewegung, Musik, spezielle Entspannungsmethoden, genussvollem Essen, viel Schlaf ... ?

Wege aus der Prokrastination

Prokrastination hat viele Gesichter – und genauso vielfältig sind die Lösungswege. Entscheidend ist, gezielt dort anzusetzen, wo Ihr individuelles Aufschieben entsteht:

Zeit für fokussiertes Arbeiten festlegen

Setzen Sie sich klare, kleine Zeitfenster statt „irgendwann anfangen“:

→ z. B. 25 Minuten fokussiert arbeiten (Timer stellen), dann Pause (Pomodoro-Technik)

 **Ersatzhandlungen erschweren** (plötzlich ist alles Andere wichtiger)
Definieren und planen Sie konkrete erste Aufgabenschritte (ohne Alternative):
→ nicht „Wäsche waschen“, sondern „ins Schlafzimmer gehen → Wäschekörbe leeren, Wäsche zur Waschmaschine bringen, Wäsche sortieren ...“

Ablenkung durch digitale Medien ausschalten

Schaffen Sie sich ablenkungsfreie Zonen:

→ Handy etc. außer Sicht, Flugmodus, abschalten oder “Handy-Tresor”

Angstgefühle zulassen

Erlauben Sie sich bewusst, unperfekt zu starten und Fehler machen zu dürfen:

→ „Ich mache erst mal eine schlechte Version“ senkt die Hürde

Unlustgefühle zulassen

Nutzen Sie die 5-Minuten-Regel:

→ Starten Sie mit dem Versprechen, nur 5 Minuten zu arbeiten – in der Regel bleiben Sie länger dran

Stress / Überforderung vorbeugen

Brechen Sie die Aufgaben radikal herunter und senken Sie Ihren Anspruch:

→ aus „heute den ganzen Garten in Ordnung bringen“ wird „im rechten Beet vorm Haus Unkraut jäten“

 **Der Wichtigste, um beginnen zu können, ist nicht Ihre Motivation, sondern Ihre Handlung – auch in kleinster Form.**

Buchtipps





14-tägig jeden Mittwoch

29. April (Johannesstr.) 13. Mai (Kurpark)
27. Mai (Johannesstr.) 10. Juni (Kurpark)
24. Juni (Johannesstr.) 08. Juli (Kurpark)

Bei schlechtem Wetter immer
im Café in der Johannesstr.



In diesem Sinne:

Handeln Sie und beginnen Sie JETZT!

Es grüßt Sie herzlichst

Ihr Team der Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle

