

Prokrastination – Extremes Aufschieben

Anna Höcker
Margarita Engberding
Fred Rist

Fortschritte der
Psychotherapie

 **hogrefe**

Prokrastination – Extremes Aufschieben

Anna Höcker
Margarita Engberding
Fred Rist

Fortschritte der
Psychotherapie

 hogrefe

Anna Höcker
Margarita Engberding
Fred Rist

Prokrastination - Extremes Aufschieben

 **hogrefe**

Fortschritte der Psychotherapie

Band 84

Prokrastination – Extremes Aufschieben

Dr. Anna Höcker, Dipl.-Psych. Margarita Engberding, Prof. Dr. Fred Rist

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tania Lincoln, Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Begründer der Reihe:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

Dr. Anna Höcker, geb. 1981. 2006–2016 Projektleitung Spezialambulanz für Arbeitsstörungen/Prokrastinationsambulanz der Universität Münster. 2009 Approbation als Psychologische Psychotherapeutin (VT). 2010 Promotion. 2010–2015 Leitende Psychologin der Hochschulambulanz der Universität Bielefeld/des Bielefelder Instituts für Psychologische Psychotherapieausbildung (BIPP), 2015–2017 Leitung der Ausbildungsambulanz des BIPP. Seit 2007 Dozentin für Psychologie an verschiedenen Universitäten und Ausbildungsinstituten, seit 2010 Supervisorin. Zertifizierter Coach und Business Coach. Seit 2017 in eigener Praxis für Coaching, Psychotherapie und Supervision in Düsseldorf tätig.

Dipl.-Psych. Margarita Engberding, geb. 1947. 1993–2012 Geschäftsführende Leiterin der Psychotherapie-Ambulanz am Fachbereich Psychologie der Universität Münster. Seit 1999 als Dozentin und Supervisorin am Institut für Psychologische Psychotherapie-Ausbildung (IPP-Münster) und anderen Ausbildungsinstituten tätig.

Prof. Dr. Fred Rist, geb. 1947. 1996–2013 Inhaber des Lehrstuhls für Klinische Psychologie und Psychotherapie am Fachbereich Psychologie der Universität Münster. Seit 2013 Senior-Professor der Universität Münster.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland

Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Satz: Sabine Rosenfeldt, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG,
Göttingen

Format: EPUB

1. Auflage 2022

© 2022 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3081-2; E-Book-ISBN [EPUB]
978-3-8444-3081-3)

ISBN 978-3-8017-3081-9

<https://doi.org/10.1026/03081-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden.

Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf

und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Zitierfähigkeit: Dieses EPUB beinhaltet Seitenzahlen zwischen senkrechten Strichen (Beispiel: |1|), die den Seitenzahlen der gedruckten Ausgabe und des E-Books im PDF-Format entsprechen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1 Beschreibung und Definition

1.1 „Normales“ Aufschieben und Prokrastination

1.2 Diagnostische Kriterien (Forschungskriterien) und Indikation

1.3 Epidemiologische Angaben und psychologische Befunde

1.3.1 Verbreitung von Prokrastination

1.3.2 Psychologische Befunde

1.3.3 Verschiedene Typen von Prokrastination?

1.4 Differenzialdiagnostik

1.4.1 Verhältnis zu anerkannten psychischen Störungen

1.4.2 Differenzialdiagnostische Abgrenzung

2 Störungstheorien und Erklärungsansätze

2.1 Kognitiv-verhaltenspsychologisches Erklärungsmodell für Prokrastination

2.2 Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen

2.3 Stellenwert und Einsatz der beiden Modelle im diagnostisch-therapeutischen Prozess

3 Diagnostik und Indikation

3.1 Diagnostischer Ablauf

3.2 Fragebögen

3.2.1 Fragebogen zu den diagnostischen (Forschungs-)Kriterien für Prokrastination (DKP-FB)

3.2.2 Allgemeiner Prokrastinationsfragebogen (APROF)

3.2.3 Weitere Fragebögen

3.3 Exploration und Problemstellung

3.4 Selbstbeobachtung

3.5 Verhaltens- und Bedingungsanalyse

3.6 Zielbestimmung und Therapieplanung, Kassenantrag und Gutachterbericht

4 Behandlung

4.1 Merkmale und Komponenten der Behandlung

4.1.1 Zielsetzung und Charakteristika der Interventionen

4.1.2 Beziehungsgestaltung

4.1.3 Therapiebausteine und Aufbau der Behandlung

4.1.4 Differenzielle Indikation: Welche Interventionen für welchen Klienten?

4.2 Erstellung eines Masterplans

4.3 Modul Kognitive Methoden

4.4 Modul Arbeitszeitrestriktion

4.5 Bedingungsmanagement

4.5.1 Selbstverstärkung

4.5.2 Arbeitsplatzwahl und Arbeitsplatzgestaltung

4.5.3 Umgang mit Störungen

4.6 Modul Realistisch Planen

4.7 Modul Pünktlich Beginnen

4.8 Rückfallprophylaxe: Fortschritte aufrechterhalten und Rückschritte vermeiden

4.9 Effektivität und Empfehlungen zur Prioritätensetzung

4.9.1 Therapiestudien aus der Literatur

4.9.2 Wirksamkeit der hier beschriebenen Interventionsmethoden und Empfehlungen zur Prioritätensetzung

4.10 Umgang mit Besonderheiten und schwierigen Therapie- oder Beratungssituationen

5 Fallbeispiel Frau S. - Ziele und angewandte Methoden

6 Weiterführende Literatur

7 Literatur

8 Kompetenzziele und Lernkontrollfragen

9 Anhang

Fragebogen zu den diagnostischen Forschungskriterien für Prokrastination (DKP-FB)

Allgemeiner Prokrastinationsfragebogen (APROF)

Auswertung DKP-FB und APROF

Merkblatt: Arbeitszeitrestriktion

Realistische Planung und Bewertung

Schritte zum pünktlichen Beginnen

Arbeitsfragen zur individuellen Prokrastinationsanalyse

Karten

Kognitiv-verhaltenspsychologisches Erklärungsmodell für Prokrastination

Rubikon-Modell der Handlungsphasen

Prokrastination: Erste Orientierung und Differenzialdiagnostik

^[1] **Vorwort**

Chronisch-exzessives Aufschieben (= Prokrastination) ist ein verbreitetes Problem der Selbststeuerung. Es hat gravierende Folgen sowohl für die Leistungs- und Arbeitsfähigkeit als auch für die allgemeine Lebensführung und das psychische Wohlbefinden. Prokrastination kann Ursache psychischer Symptome und Störungen sein, als Symptom im Rahmen psychischer Störungen auftreten oder auch für sich eine klinisch relevante Symptomatik darstellen.

Eine Besonderheit dieses Bandes besteht darin, dass Prokrastination derzeit keine Diagnose im Sinne der gängigen Klassifikationssysteme psychischer Störungen ICD oder DSM ist. Wenn die Indikation für Psychotherapie nur auf Störungen entsprechend dieser Kriterien begrenzt wird, stellt Prokrastination allein keine Indikation für eine Psychotherapie dar. Prokrastination führt aber als Symptomatik innerhalb psychischer Störungen vielfach zu erheblichem Leiden und zu Beeinträchtigungen und stellt oft auch für sich genommen ein ernstzunehmendes Beratungsanliegen dar. Deshalb haben wir einen Vorschlag zu diagnostischen Forschungskriterien entwickelt und nach empirischer Prüfung an großen Stichproben mehrfach optimiert.

Hintergrund dieser Bemühungen ist unsere langjährige gemeinsame Arbeit an der Psychotherapie-Ambulanz der

Universität Münster. Hier meldeten sich häufig Betroffene aufgrund extremer chronischer Prokrastination mit starken psychischen Beeinträchtigungen, die nicht immer die Kriterien für zusätzliche Störungsdiagnosen erfüllten. Nachdem unsere ersten wissenschaftlichen Studien erhebliche Nachfrage und großen Handlungsbedarf zeigten, eröffneten wir 2006 eine Spezialambulanz für Arbeitsstörungen und Prokrastination („Prokrastinationsambulanz“), in der wir uns seitdem der Entwicklung und Evaluation spezifischer Interventionsmodule für Therapie, Training und Coaching bzw. Beratung bei Prokrastination widmen.

Das vorliegende Buch bietet zunächst eine Beschreibung und Definition von Prokrastination, Vorschläge zur Diagnostik und eine Darstellung psychologischer Befunde und Erklärungsmodelle. Es folgt eine praxisorientierte Anleitung für den Einsatz wissenschaftlich fundierter, zeitökonomischer Interventionen gegen extremes Aufschieben. Diese wurden an der Prokrastinationsambulanz entwickelt, erprobt und systematisch evaluiert. Sie können – je nach individueller Problemlage und zeitlichen Rahmenbedingungen – unterschiedlich kombiniert werden und eignen sich auch dazu als Einzelkomponenten in bestehende, breiter angelegte Therapie- oder Beratungsprozesse integriert zu werden.

[2] Ausführlichere Beschreibungen diagnostischer und therapeutischer Vorgehensweisen, weitere Materialien und Sitzungsleitfäden für die Einzelberatung und Gruppentrainings finden Interessierte in unserem Manual

„Prokrastination“ ([Höcker, Engberding & Rist, 2017](#)). Für Klienten und Angehörige empfehlen wir zur selbstständigen Vertiefung und Festigung der gemeinsam in der Behandlung/im Coaching erarbeiteten Inhalte ergänzend unseren Ratgeber „Heute fange ich wirklich an! Prokrastination und Aufschieben überwinden“ ([Höcker, Engberding & Rist, 2021](#)). Der Ratgeber enthält ebenfalls unsere hier vorgestellten Methoden in Form eines strukturierten Selbsthilfeprogramms.

Das im vorliegenden Band beschriebene Vorgehen kann mit den beigegeführten Arbeitsmaterialien direkt und unkompliziert in die Praxis umgesetzt werden. Es hat sich nachweisbar in der praktischen Arbeit bewährt; viele Menschen haben damit schon erfolgreich ihr Aufschiebeprobem überwunden und neue entlastende und produktive Gewohnheiten für sich geschaffen. Wir danken ihnen allen für ihr positives und konstruktives Feedback und für alles, was wir von ihnen über Prokrastination lernen durften.

Zum Schluss dieses Vorwortes danken wir den Kolleginnen und Kollegen, die bei der Entwicklung und Evaluation unserer Interventionsmethoden und unseren Forschungsprojekten in der Prokrastinationsambulanz geholfen und/oder uns dabei begleitet haben, vor allem:

- Unseren Diplomandinnen Julia Beißner, Sarah Nieroba, Nicole Samberg und Maike Wildt, die gemeinsam mit uns die Gruppentrainingsvariante der Trainingsbausteine „Pünktlich Beginnen und Realistisch Planen“ und „Arbeitszeitrestriktion“ entwickelt und im

Rahmen ihrer Diplomarbeiten erstmals durchgeführt haben.

- Unseren früheren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Prokrastinationsambulanz: Eva Frings, Lena Reinken (geb. Beck), Karoline Krumm, Katrin Hönen, Julia Haferkamp (geb. Beumler) und Stephan Förster, sowie den beteiligten Hilfskräften und Praktikanten.
- Unseren Diplomanden und Diplomandinnen, Master- und Bachelorstudierenden, die für ihre Abschlussarbeiten Fragestellungen aus unserer Forschungsgruppe übernommen und mit uns gemeinsam bearbeitet haben: Julia Patzelt, Inga Opitz, Björn Deters, Dina Menke, Birthe Jaensch, Karoline Krumm, Dorothee Brückner, Meike Braukmann, Lena Reinken (geb. Beck), Anita Bandalo, Eva Frings, Sarah Rossa, Sonja Westermann, Dorothee Müller, Sophie Bischoff, Ruth Haferkamp, Andrea Daemen, Marijke Hullegie, Anna Engberding, Milena Mentgen, Carolin Thielsch (geb. Spieker), Inez Frank, Laura Engelke, Michaela Lues, Johanna Schulte, Cornelia Scheuerle, Nicole Paßlick, Johanne Wolf, Hannah Wittmann, Carola Schmidt, Christian Wolff, Melanie Lindenberger, Nele Hannig und Verena Jurilj.
- Frau Prof. Dr. Marianne Ravenstein, Prorektorin für Lehre im Rektorat der Westfälischen Wilhelms-Universität, dafür, dass sie die Arbeit unserer Prokrastinationsambulanz schon früh gewürdigt und unterstützt hat.
- ^[3] Der Psychotherapie-Ambulanz des Fachbereichs Psychologie und Sportwissenschaften der Westfälischen

Wilhelms-Universität Münster, dem An-Institut für
Psychologische Psychotherapieausbildung (IPP), der
Christoph-Dornier-Stiftung (CDS) Münster und der
Universitätsgesellschaft Münster e.V. für die
Unterstützung unserer Forschungsarbeiten.

Düsseldorf und Münster, Herbst
2021

Anna Höcker,

*Margarita Engberding
und
Fred Rist*

|4| **1 Beschreibung und Definition**

Immer häufiger werden Psychotherapeuten¹ und professionelle Berater mit dem Anliegen „Prokrastination“ (chronisch-exzessives Aufschieben) oder mit psychischen Belastungen infolge starken Aufschiebens konfrontiert. Sowohl das Interesse in den öffentlichen und sozialen Medien als auch das fachpsychologische Forschungsinteresse an dieser Problematik hat seit Beginn des Jahrhunderts einen wahren Boom erlebt. Etymologisch leitet sich der Begriff „Prokrastination“ von dem lateinischen Verb „procrastinare“ ab und bedeutet „etwas vertagen, auf morgen (= crastinum) verschieben“.

Fallbeispiel: Frau S.

Frau S. (40 Jahre), Arbeitsgruppenleiterin in der Marketingabteilung eines großen Pharma-Unternehmens, verheiratet und Mutter eines dreijährigen Sohns, berichtet, sie leide seit ihrer Beförderung vor einem halben Jahr unter großem Stress, zunehmenden beruflichen Sorgen und Unzulänglichkeitsgefühlen. Hauptgrund dafür sei, dass sie mit ihrem anspruchsvollen Projekt zur Neu-Konzeption der Marketingstrategie inzwischen in totalen Rückstand geraten sei. Die Arbeit daran schiebe sie seit Monaten vor sich her, obwohl dies ihre Kernaufgabe sei und sie sich mit höchster Priorität intensiv darauf konzentrieren müsste, da sie an den Ergebnissen „gemessen werde“. Stattdessen verwende sie unnötig viel Zeit auf kleinere, kurzfristige und manchmal auch dringliche Aufgaben, die sie aber genauso gut delegieren könnte. Die Frist für die Präsentation ihrer Projektergebnisse sei bereits in zwei Monaten; immer wieder werde sie schon nach den ersten Entwürfen gefragt. Sie empfinde starken Stress aufgrund des Aufschiebens, sei angespannt und unkonzentriert und „fahre schon mit Bauchschmerzen zur Arbeit“. Gleichzeitig schaffe sie es nicht, sich endlich dran zu setzen. Täglich mache sie trotz ihrer familiären