



Psychologische  
Studierendenberatung  
LINZ

# ***WIE SOLL SICH DAS ALLES AUSGEHEN?!*** ***Zeitmanagement und Prokrastination***

Katrin Kleboth, MSc

Klinische Psychologin & Gesundheitspsychologin



# PROKRASTINIEREN ALS FÄHIGKEIT

- Ursprünglich keine negative Konnotation (lat. procrastinare, crastinum)
- Verlagerung einer Entscheidung oder Aktivität auf späteren Zeitpunkt
- somit häufig, alltäglich und nicht primär dysfunktional
- flexible Handlungskontrolle, spontane Reaktion auf aktuellen Bedarf
- kann Lust bereiten, ein Hochgefühl erzeugen, zu „Heldengeschichten“ führen

# PROKRASTINIEREN ALS PROBLEM

- wenn es zu erlernter Gewohnheit wird und trotz **massiver negativer Folgen** nicht eingeschränkt werden kann
- wenn Leistungen in Studium/Beruf beeinträchtigt werden
- soziale Beziehungen oder eigenes Wohlbefinden darunter leiden
- Wenn es belastet, am Selbstwert nagt, zu „Abwärtsspirale“ führt, Frust auslöst



# LET'S TALK ABOUT IT:

In dieser Einheit möchte ich gerne mit Ihnen darüber sprechen, wie Sie...

→ *Ihr eigenes Verhalten besser verstehen können*

→ *wie Sie dementsprechende zielgerichtete Methoden entwickeln können*

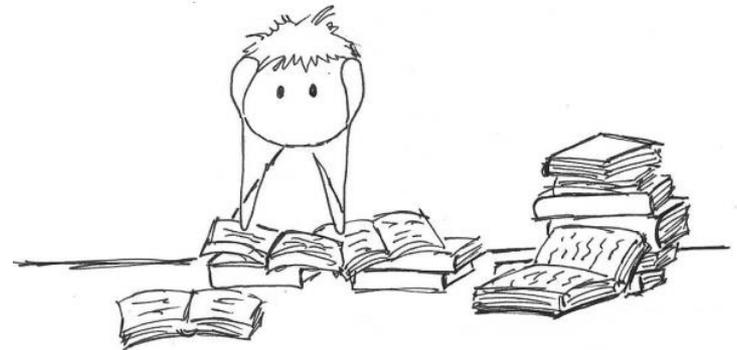
→ *wie Unterstützung durch eine sinnvolle Zeitplanung ausschauen kann*

# LET'S TALK ABOUT IT:

*Was hindert mich daran meine Aufgaben anzugehen und zu erledigen?*

*Was fehlt mir für einen gelungenes Zeitmanagement?*

*Wann/Wie prokrastiniere ich?*



*Realistische Zeitpläne erstellen*

*Weniger Stress in Prüfungsphasen*

*Pläne umsetzen*

*Selbstfürsorge nicht vergessen*

## **WIE ICH ARBEITEN MÖCHTE...**



*Pünktlich beginnen*

*Überhaupt irgendwo beginnen*

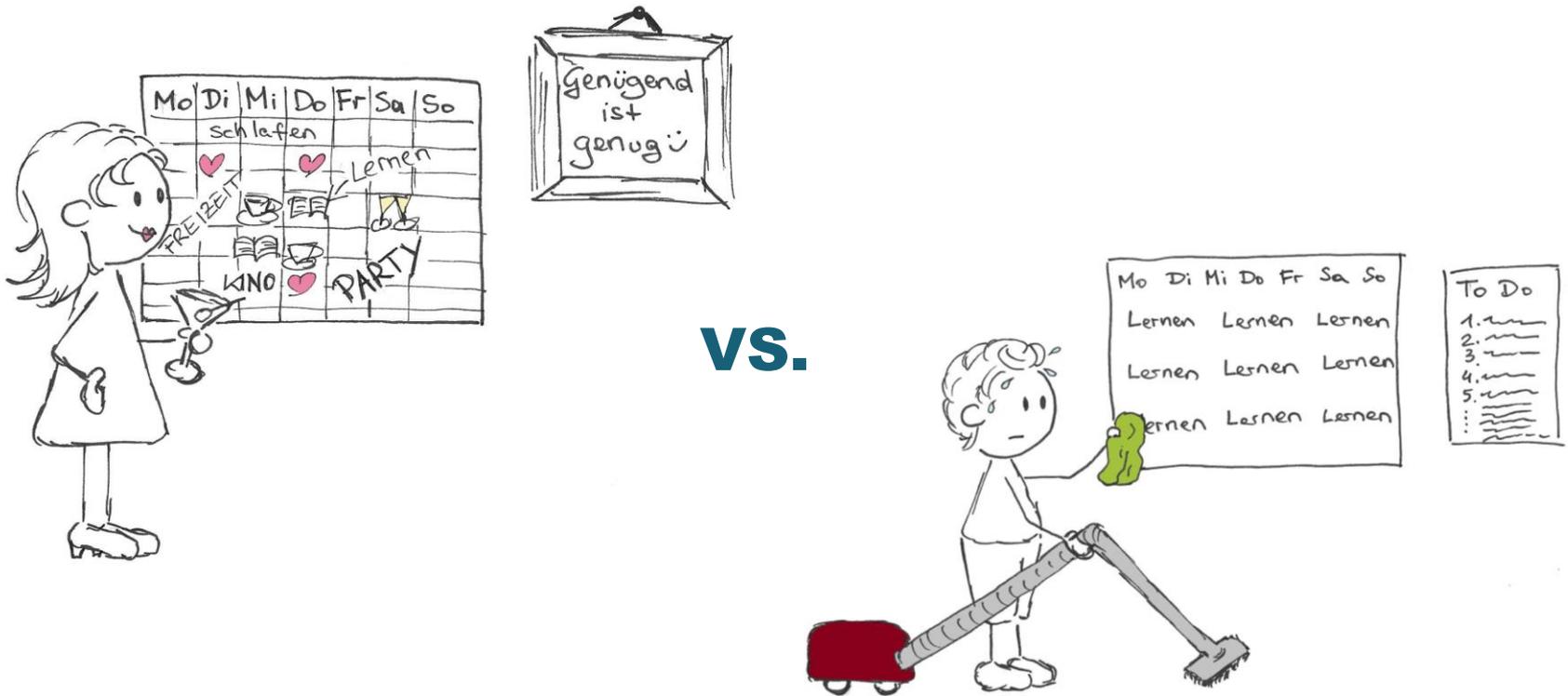
*Lernen/Schreiben angenehm gestalten*

*negativen Emotionen verarbeiten können*

*???*

# ZEITPLAN

Warum realistische, bedürfnisorientierte Zeitplanung einen Unterschied machen kann...



# ZEITPLAN

**ALLE Termine und geplante Aktivitäten werden im Zeitplan berücksichtigt**

- *Fixe Verpflichtungen: LVAs, Arbeit, etc.*
- *Freizeit: Sport, Freunde & Familie, Hobbys -> Ausgleich*

**Raum für alles Drumherum einräumen**

- *Essen (Einkaufen, Kochen)*
- *Haushalt, Organisatorisches, Wegzeiten*

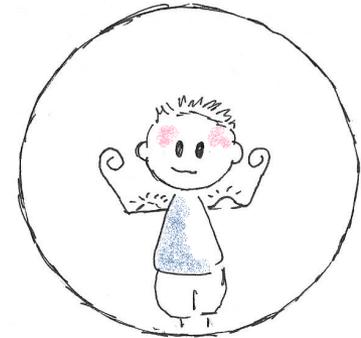
**➡ Lernen / Arbeiten schreiben in den verbleibenden Zeiten möglich!!!**

# ARBEITSZEIT PLANEN & STRUKTURIEREN

- Wann und Wo wird gearbeitet?
- Wie kann ich (pünktlich) beginnen?
- Pausen planen



# JETZT ANFANGEN



## Planung des Arbeitsbeginns

- *Wann will ich anfangen?*
- *Wie und wann kann ich mich an den Zeitpunkt erinnern?*
- *Wissen womit ich inhaltlich beginnen möchte*

## Vorbereitungshandlungen und Rituale

- *Was mache ich in den \_\_\_\_ Minuten vorher?*
- *Mit welchem Satz kann ich mich motivieren, anzufangen?*
- *Z.B. Lüften, Schreibtisch aufräumen, Getränk vorbereiten, Motivations-Song anhören, 3 Sonnengrüße machen*

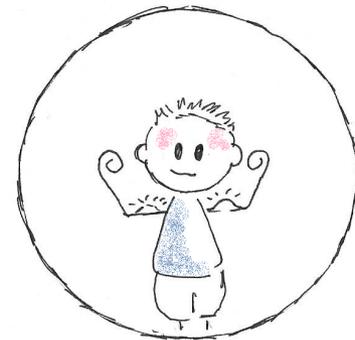
# ARBEITSAUFGABEN STRUKTURIEREN

- Ziel in Teilziele und einzelne Arbeitsschritte zerlegen – Strukturieren
- Aufgabenarten unterscheiden
  - formal / inhaltlich
  - nach Komplexität / Konzentrationserfordernis

# GLIEDERUNG IN EINZELNE ARBEITSSCHRITTE

**Meine nächsten 5 To-Do's – Welche konkreten 5 Aufgaben könnte ich lösen?**

- *Aufgaben in unterschiedlichem Arbeitsausmaß/Zeitaufwand (wenige Minuten bis 2-3 h) und unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad aufschreiben*
- *Klare Ziele setzen: z.B. täglich einen Punkt von der Liste erledigen*
- *Beim Abhacken eines Punktes der Liste gleich einen neuen Punkt aufschreiben*



# MEINEN EMOTIONEN BEGEGNEN

- *Welche Emotionen begegnen mir beim Lernen, Arbeit schreiben, etc.?*
- *Von welchen Kognitionen werden diese begleitet?*
- *Wie gehe ich mit mir selbst um, wenn ich auf Schwierigkeiten stoße? Neige ich zu einem strafendem, hartem und verurteilendem Ton? Hilft mir das dabei erfolgreich zu lernen?*

# MEINEN EMOTIONEN BEGEGNEN

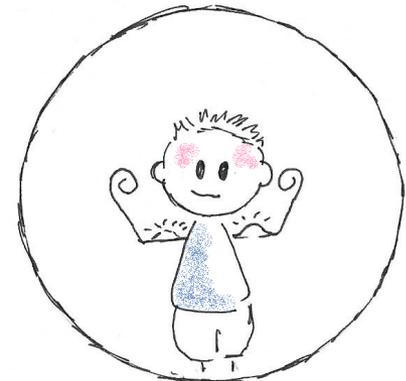
- Wer sich keine Belohnung, Pause oder Lob nach getaner Arbeit gönnt, kämpft oft mit Inneren Stimmen:

*„nicht gut genug, nicht schnell genug, nicht gründlich genug, nicht kreativ genug, nicht schlau genug ... ?!?!?“*

- **Frust vermeiden vs. unangenehme Gefühle zulassen**  
Hindernisse, Hürden, Blockaden sind ganz normal, entscheidend ist wie man damit umgeht: Selbstgeißelung vs. verzeihende innere Haltung?!

# MEINEN EMOTIONEN BEGEGNEN

- **Durch Benennen bzw. Bewusstmachen nimmt Intensität ab**  
Aktivierung in der Amygdala (Emotionen) nimmt ab und im präfrontalen Kortex (bewusstes Denken) zu!
- Distanzierung und Kontrolle wird möglich
- **Noch effektiver durch aufschreiben von Gedanken und Gefühlen**  
10-15 min über ein belastendes Thema schreiben führt bereits nach 3-5mal zu besseren Noten, positiven gesundheitlichen Effekten, ...



# KURZ ZUSAMMENGEFASST:

- ➔ *Realistische, situationsangepasste Zeitplanung durch Berücksichtigung aller relevanter Faktoren*
- ➔ *Strukturierung & Konkretisierung der Arbeitsaufgaben*
- ➔ *Erweiterung um individuelle Arbeitsmethoden*
- ➔ *Reflexion und Selbstfürsorge im Umgang mit selbstkritischen Gedanken und Emotionen*
- ➔ *Unterstützungsangebote zB von der PSB*



# QUELLEN

Höcker, A.; Engeberding, M. & Rist, F. (2013). Prokrastination: Ein Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens. Göttingen: Hogrefe.

Guderian, C. (2003). Arbeitsblockaden erfolgreich überwinden. Schluss mit Aufschieben, Verzetteln, Verplanen!. München: Kösel-Verlag.

Grolimund, F. (2018). Vom Aufschieber zum Lernprofi: Bessere Noten, weniger Stress, mehr Freizeit. Freiburg in Breisgau: Herder.

Rückert, H.-W. (1999). Schluss mit dem ewigen Aufschieben: Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen. Frankfurt: Campus Verlag.