

Schluss mit dem ständigen Aufschieben: Wege aus der Prokrastinationsfalle

Dipl. Reha-Psych. Juliane Haase
Psychosoziale Studierendenberatung (PSB)
am Hochschulstandort Magdeburg

Kooperationsprojekt von



„Morgen fange ich aber wirklich an!“

„Ich will nur vorher noch schnell...“

**„Ich arbeite unter Druck eh viel besser, also
kann ich es ja auch später machen.“**

Kooperationsprojekt von

Mögliche Gründe für Vermeidungsverhalten/ Aufschieben

*Viel zu viel
zu lesen,
zu lernen....*

*Übermäßige
Ergebnis-
orientierung*

*Selbstzweifel,
Versagensangst*

*Angst vor
Bewertung/ Kritik*

*Zeitdruck,
zu viel
gleichzeitig*

*Konzentrations-
probleme,
kein Interesse*

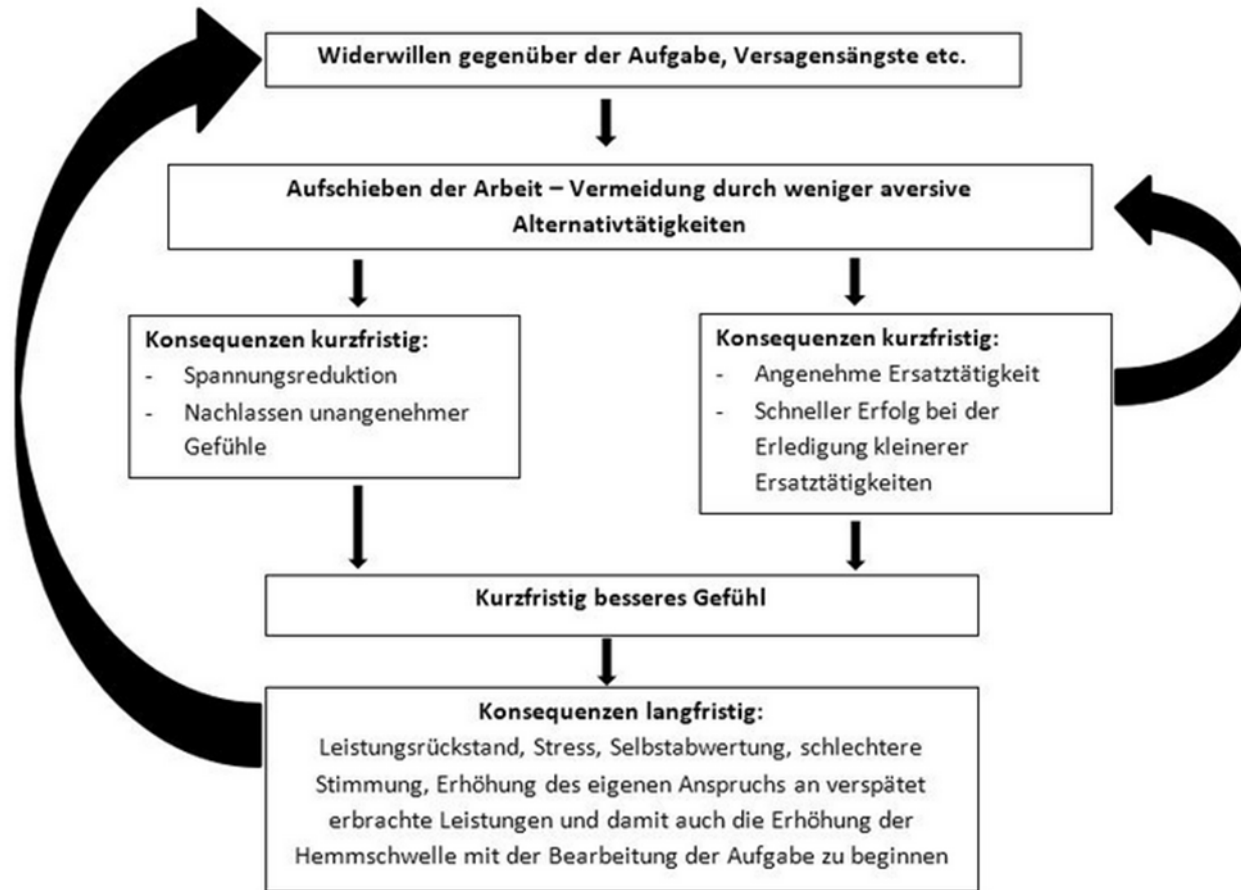
*Zu wenig
Erfahrung
mit Wissen-
schaft*

*Angst, Fehler
zu machen*



Kooperationsprojekt von

Einfaches behaviorales Bedingungsmodell für Prokrastination



Quelle: Höcker, A., Engberding, M. & Rist, F. (2017). Prokrastination: Ein Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens. Göttingen: Hogrefe, 2., aktualisierte und ergänzte Auflage.

Kooperationsprojekt von

„Gesundes“ „pathologisches“ Prokrastinieren

Bewusste Zeiteinteilung

Selbstorganisation/
realistische Planung

Selbstdisziplin trotz Frust

Selbstfürsorge
freie Zeit hat Erholungswert

Prozessbewusstsein

Aufschieben entgegen der
eigentlichen Planung

Selbstüberschätzung/
unrealistische Planung

geringe Frustrationstoleranz

Schuldgefühle, freie Zeit
hat keinen Erholungswert

Ergebnisorientierung

extreme Leistungsorientierung

→ Leidensdruck?

→ Beeinträchtigungen im Studium und/ oder anderen Lebensbereichen?

Kooperationsprojekt von

Gemeinsamkeiten zwischen Abhängigkeitserkrankungen und „pathologischem“ Prokrastinieren

Diskrepanz zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung

Kontrollverlust, gute Vorsätze und Selbstenttäuschung

Selbstbeschwichtigung, Ausreden

Aufbau von Fassaden/ Lügengebäuden (sich selbst und anderen gegenüber)

Sozialer Rückzug/ Isolation

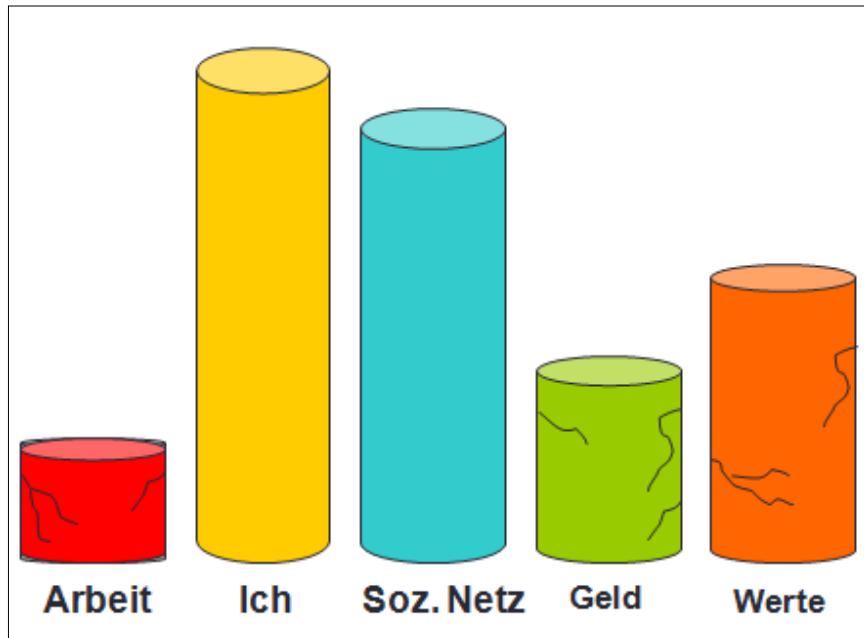
Komorbidität: Depression, Ängste, psychosomatische Beschwerden etc.

Heilung erfordert professionelle Behandlung und Begleitung

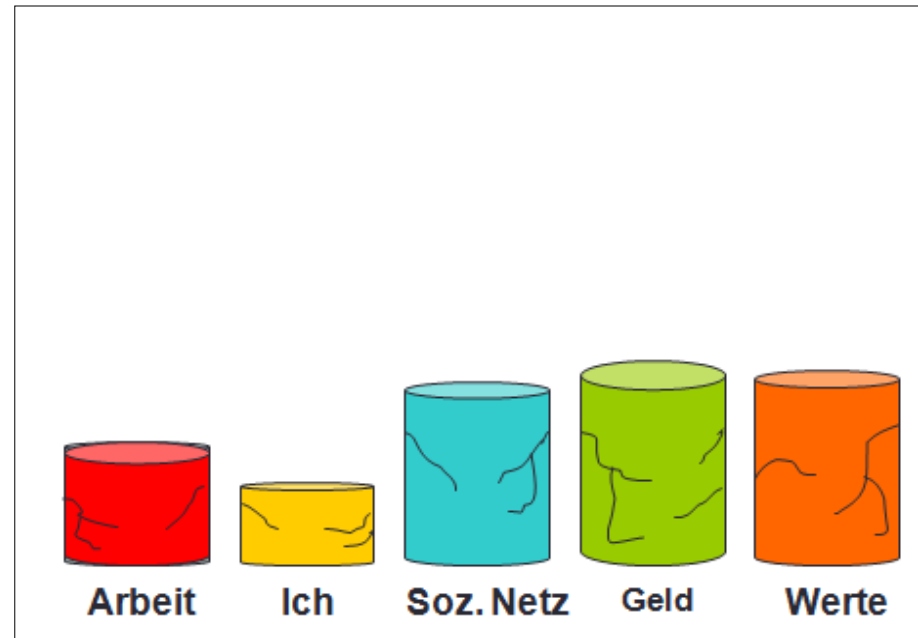
Kooperationsprojekt von

Was macht Studierfähigkeit aus?

Ausgeprägte Studierfähigkeit



Beeinträchtigte Studierfähigkeit



Kooperationsprojekt von

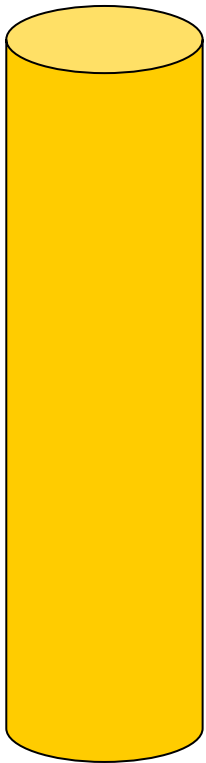
Wie sind Deine
Säulen aufgestellt?
Zustand Säule Nr. 2?



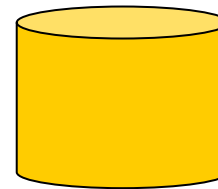
Kooperationsprojekt von

Säule Nr. 2

„Ich“ – Beziehung zu sich selbst



- Selbstakzeptanz/
Selbstliebe
- Selbstfürsorge
- Hobbys
- Bewegung
- Gesundheit, Körper
- Akzeptanz von
Schwäche etc.



- Selbstunsicherheit,
Selbstzweifel
- Selbsthass
- Angst vor
unangenehmen
Gefühlen
- starres Selbstbild
- hohe Selbstansprüche

Kooperationsprojekt von

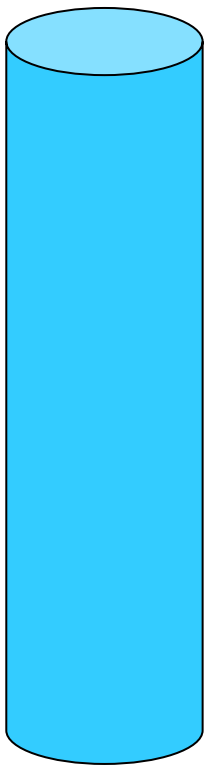
Wie sind Deine
Säulen aufgestellt?
Zustand Säule Nr. 3?



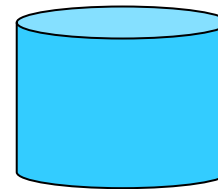
Kooperationsprojekt von

Säule Nr. 3

Beziehung zu anderen



- Gute soziale Einbindung (Partnerschaft, Familie, FreundInnen, KollegInnen)
- Vertrauen
- Konfliktfähigkeit
- Authentizität

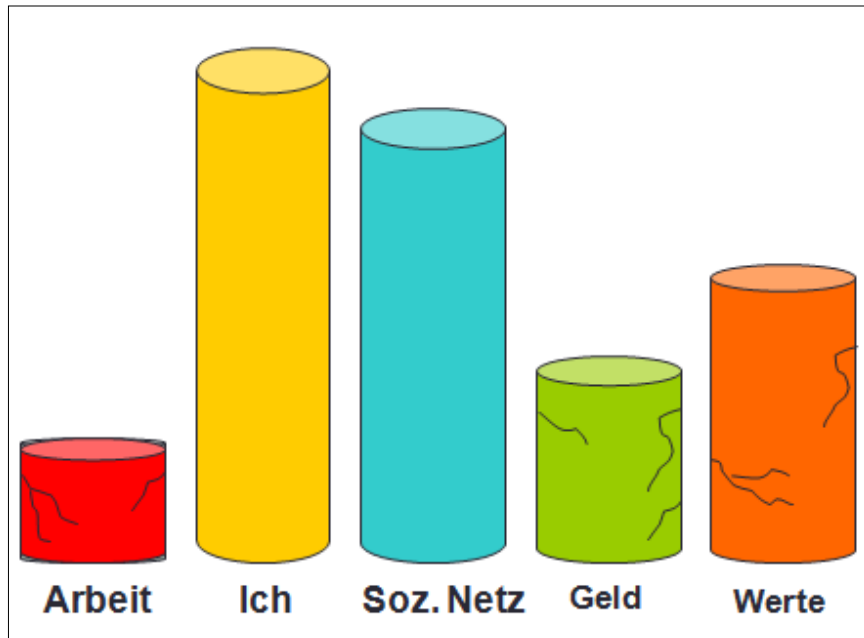


- Konfliktscheu
- Abhängigkeit vom Urteil Anderer
- Angst vor Alleinsein
- Kontaktscheu
- „Fassade“
- Schuld- /Pflichtgefühl
- Dauerkonflikte
- Misstrauen
- Beziehungsabbrüche
- Trennung, Tod

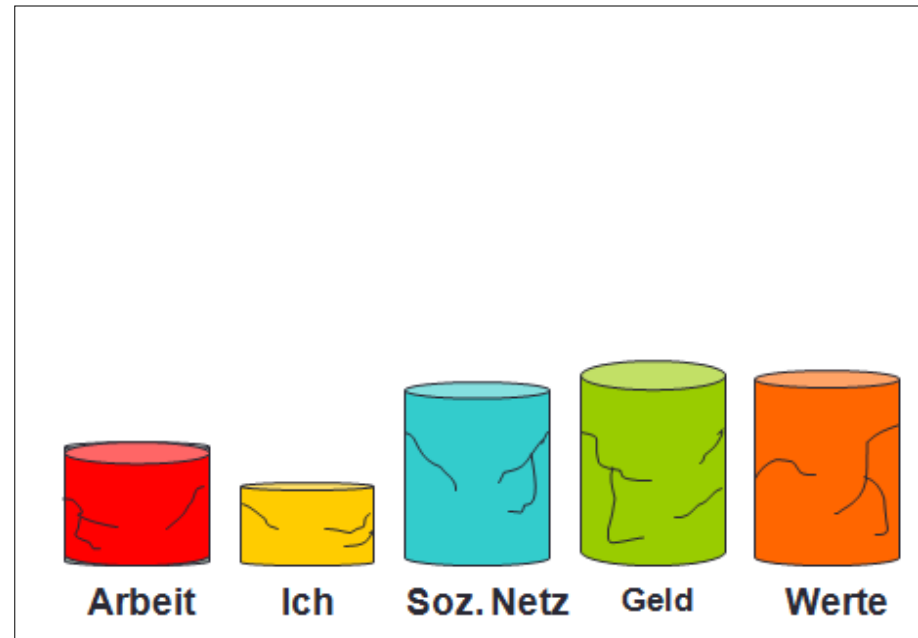
Kooperationsprojekt von

Was macht Studierfähigkeit aus?

Ausgeprägte Studierfähigkeit



Beeinträchtigte Studierfähigkeit



Kooperationsprojekt von

Wege aus der Prokrastinationsfalle:

- Stabilisierung Säule 2
(z. B. durch Therapie)
- Selbstgewählte Kontrolle
(z. B. Lerngruppe)
- Optimierung des Arbeits-
verhaltens durch Regeln



Kooperationsprojekt von

Psychosoziale Studierendenberatung (PSB)

Unser Angebot

- Einzelgespräche
 - Terminvereinbarung per Telefon oder E-Mail an **psb@ovgu.de**
- Offene Sprechstunden
 - OVGU-Campus: Di 13-14 Uhr und Do 15-17 Uhr
 - HS-Campus Herrenkrug: während der Vorlesungszeit jeden Mi 14-15 Uhr
- Gruppenangebote

Kooperationsprojekt von

PSYCHOSOZIALE
STUDIERENDENBERATUNG
AM HOCHSCHULSTANDORT MAGDEBURG



ACHTSAM IN DEN TAG

- » Jeden Mittwoch 10.00 bis 11.00 Uhr
- » Kostenfreies Gruppenangebot
- » Ohne Voranmeldung
- » Kursraum des Studentenwerks, Wohnheim 2,
J.-G.-Nathusius-Ring 1 (Kellereingang links am Gebäude)

» www.ovgu.de/psb

Kooperationsprojekte mit:



Kooperationsprojekt von

Stressbewältigung durch Autogenes Training

Nicht nur in Prüfungs- und Examensphasen, sondern auch im ganz normalen Studienalltag oder auch im Umgang mit PartnerInnen, Eltern, DozentInnen, KommilitonInnen und Freunden entstehen manchmal Belastungs- und Überforderungssituationen, denen wir uns nicht gewachsen fühlen. Die Vermittlung des Autogenen Trainings sowie ausgewählter Körperübungen sollen ermöglichen, auch in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Durch den Austausch in der Gruppe können wir lernen, uns bewusster zu reflektieren, eigene Stressmuster zu erkennen und persönliche Ressourcen auszubauen, die uns helfen, Stress nachhaltiger zu bewältigen.

Wann: 05.11.2019 bis 21.01.2020, dienstags (8 Treffen à 90 min), 13:15 bis 14:45 Uhr. Ausfall am 19.11.2019.

Wo: Campus OVGU, Gruppenraum des Studentenwerks, Wohnheim 2, J.-G.-Nathusius-Ring 1 (seitlicher Kellereingang links vom Haupteingang)

Kursleitung: M.Sc. Reha-Psych. Simon Gadisa (PSB)

Anmeldung: Bis zum **01.11.2019** unter psb@ovgu.de. Nach Anmeldung über die PSB ist eine Kursgebühr in Höhe von 10 Euro beim Infopoint des Studentenwerks zu entrichten.

Wir empfehlen eine Decke, ein Handtuch o. Ä. als Auflage für die Matten sowie bei Bedarf ein Paar warme Socken mitzubringen.

Kooperationsprojekt von

L-O-S! Langfristig optimal studieren

"Morgen fange ich aber wirklich an!"

Kommt Dir dieser oder ein ähnlicher Gedanke bekannt vor? Und leidet dein Studium bereits unter deinem ständigen Aufschieben? Dann bist du bei uns richtig!

Im Rahmen unseres Präventionsprojekts „L-O-S! Langfristig optimal studieren“ bieten wir dir ein bis zwei Vorgesprächegespräche, in denen wir mit dir gemeinsam herauszufinden versuchen, was dich wirklich am Studieren hindert. Sollte unser Konzept gut auf deine aktuellen Schwierigkeiten zugeschnitten sein, kannst du an einem wöchentlichen Gruppencoaching und einem begleitendem Stressbewältigungskurs teilnehmen. Über einen Zeitraum von 10 Wochen erhältst du damit Struktur und professionelle Unterstützung bei der Verwirklichung konkreter studienrelevanter Ziele (z.B. eine Seminararbeit schreiben oder Vorbereitung einer Prüfung) und bei der Optimierung deines Arbeitsverhaltens (Motivation, Selbstmanagement, Entlastung etc.). Mit Hilfe eines Entspannungsverfahrens lernst du zum einen, deine Ressourcen zu stärken und zum anderen, deine Spannungsregulation so zu verbessern, dass du langfristig Schwierigkeiten angehst, statt sie durch Aufschieben und Vermeiden zu umgehen.

Anleitung: Dipl. Reha-Psych. Juliane Haase (PSB)

Zeit: 30.07.2019 - 01.10.2019; 10x Gruppencoaching dienstags 9.00-10.30 Uhr und 8x Entspannungstraining donnerstags voraussichtlich 10.30-11.30 Uhr

Die nächste L-O-S!-Gruppe startet **voraussichtliche Ende Oktober 2019.**

Ort: Universitätscampus

Anmeldung: Bei Interesse Mail an psb@ovgu.de. Die Teilnahme ist kostenlos.

Kooperationsprojekt von

Viel Erfolg und vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Es ist besser, geringe Taten zu vollbringen,
als große zu planen.

- Chinesische Weisheit-

www.ovgu.de/psb

Kooperationsprojekt von