

Inhalt

Vorwort	7
Kapitel 1: Beschreibung der Störung	9
1.1 Aufschieben und Prokrastination	9
1.2 Kennzeichen von Prokrastination	10
1.3 Fallillustrationen zur Prokrastination	11
1.4 Häufigkeit von Prokrastination	12
1.5 Prokrastination als Persönlichkeitsmerkmal	14
1.6 Die systematische Erfassung der Prokrastinationstendenz	14
1.7 Prokrastination und Persönlichkeitsmerkmale	14
1.8 Prokrastination und Depressivität	18
1.9 Abgrenzung der Prokrastination von bekannten psychischen Störungen	18
1.10 Diagnostische Kriterien für Prokrastination	22
Kapitel 2: Störungstheorien und Erklärungsansätze	24
2.1 Die verhaltensbezogene Perspektive	24
2.2 Die motivational-volitionale Perspektive	25
2.2.1 Das Rubikonmodell: Vom Wünschen zum Handeln	25
2.2.2 Phasen und Phasenübergänge des Rubikonmodells	26
2.2.3 Anmerkungen zum Rubikonmodell	28
2.2.4 Phasenspezifische Probleme von Prokrastinierenden	28
2.3 Die kognitive Perspektive	30
2.4 Vergleich der situationsbezogenen mit der psychodynamischen Perspektive	32
Kapitel 3: Behandlungsansätze: Übersicht	34
3.1 Behandlungsansätze aus der Literatur	34
3.2 Wirksamkeit der Münsteraner Interventionsmodule	38
Kapitel 4: Diagnostik und Indikation	44
4.1 Diagnostischer Ablauf	44
4.2 Standarddiagnostik bei Prokrastination	44
4.3 Differenzialdiagnostik	45
4.3.1 Hinweise auf weitere Störungs- und Problembereiche	45
4.3.2 Zusatzmodule zur weiterführenden Diagnostik	46
4.4 Fragebögen zur Messung von Prokrastination	47
4.5 Exploration	52
4.6 Verhaltens- und Bedingungsanalyse	54
4.7 Erarbeitung eines Störungsmodells für Prokrastination	56
4.8 Indikationsprüfung und Therapiezielbestimmung	61
Kapitel 5: Behandlung	62
5.1 Übersicht über die Therapiebausteine und Aufbau der Behandlung	63
5.2 Selbstbeobachtung mit Hilfe des Münsteraner Arbeitstagebuchs	64

5.3	Erstellung eines Arbeitsplans	66
5.4	Modul A – „Pünktlich Beginnen“	68
5.4.1	Modul A – Sitzung A1 (Einführung Pünktlich Beginnen)	68
5.4.2	Modul A – Sitzung A2 (Weiterführung und Modifikation Pünktlich Beginnen)	76
5.5	Modul B – „Realistisch Planen“	80
5.5.1	Modul B – Sitzung B1 (Einführung Realistisch Planen)	80
5.5.2	Modul B – Sitzung B2 (Weiterführung und Modifikation Realistisch Planen)	87
5.5.3	Abschlussitzung für die Module A, B oder für die Kombination A und B	91
5.6	Intervention C – „Arbeitszeitrestriktion und Bedingungsmanagement“	94
5.6.1	Intervention C – Sitzung C1 (Einführung Arbeitszeitrestriktion)	96
5.6.2	Intervention C – Sitzung C2 (Weiterführung Arbeitszeitrestriktion)	103
5.6.3	Intervention C – Sitzung C3 (Arbeitszeitrestriktion und Bedingungsmanagement 1) ...	107
5.6.4	Intervention C – Sitzung C4 (Arbeitszeitrestriktion und Bedingungsmanagement 2) ...	112
5.6.5	Intervention C – Sitzung C5: Abschlussitzung für Modul C oder Kombinationen mit C (AC, BC oder ABC)	117
5.7	Umgang mit Besonderheiten und schwierigen Therapiesituationen	122
5.8	Abschließende Empfehlung	124
Literatur		125
Anhang		129
Benötigte Materialien bei der Durchführung der einzelnen Sitzungen im Gruppensetting		131
Übersicht über die Materialien auf der CD-ROM		133

CD-ROM

Die CD-ROM enthält PDF-Dateien aller Arbeitsmaterialien, die zur Durchführung des Trainingsprogrammes verwendet werden können.

Die PDF-Dateien können mit dem Programm Acrobat® Reader (eine kostenlose Version ist unter www.adobe.com/products/acrobat erhältlich) gelesen und ausgedruckt werden.