

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>1 Was ist Prokrastination?</b> .....	11
1.1 Brauche ich dieses Buch überhaupt? .....	11
1.2 Aufschieben und Prokrastination .....	11
1.3 Wie erkennt man Prokrastination? .....	13
1.4 Noch Aufschieben oder schon Prokrastination? .....	14
1.5 Wie äußert sich Prokrastination? Fallbeispiele .....	16
1.6 Verschiedene „Typen“ von „Prokrastinierern“? .....	19
1.7 Welche Probleme sind häufig mit Prokrastination verbunden? .....	20
1.7.1 Prüfungsangst .....	20
1.7.2 Depression .....	21
1.7.3 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) .....	22
1.7.4 Extrem hohe Ansprüche und Perfektionismus .....	25
1.7.5 Self-handicapping .....	26
<b>2 Gute Gründe für Prokrastination: Woher kommt das Aufschieben, und warum geht es nicht von alleine wieder weg?</b> .....	27
2.1 Aufschieben als „psychologisch logisches“ Verhalten – gute Gründe für Prokrastination .....	27
2.1.1 Die Verhaltensebene: Aufschieben als „Kurzfristig-langfristig-Problem“ .....	27
2.1.2 Aufschieben als Versuch der Emotionsregulation .....	30
2.1.3 Prokrastinationsfördernde Gedanken – wie Gedanken unsere Gefühle und unser Verhalten beeinflussen .....	31
2.2 Ein psychologisches Erklärungsmodell für Prokrastination und Aufschieben .....	33
2.3 Wie Sie Ihre Absichten erfolgreich in die Tat umsetzen – die motivationale Perspektive des Rubikonmodells .....	36

<b>3</b>	<b>Was kann ich gegen Prokrastination bzw. Aufschieben tun?</b> .....	43
3.1	Zuallererst: Prüfen Sie Ihre Veränderungsmotivation! .....	46
3.1.1	Schritt 1 zur Überprüfung Ihrer Veränderungsmotivation: Analysieren Sie die kurzfristigen und langfristigen Konsequenzen des Aufschiebens! .....	47
3.1.2	Schritt 2 zur Überprüfung Ihrer Veränderungsmotivation: Entscheiden Sie sich für oder gegen eine Verhaltensveränderung! ..	49
3.1.3	Schritt 3 zur Überprüfung Ihrer Veränderungsmotivation: Abschied oder Willkommen. ....	50
3.2	Auswahl des passenden Anti-Prokrastinationsprogramms .....	50
<b>4</b>	<b>Das Anti-Prokrastinationsprogramm</b> .....	55
4.1	Woche 1 .....	56
4.1.1	Problemstellung – was ist eigentlich mein Problem? .....	56
4.1.2	Verhaltens- und Bedingungsanalyse – was begünstigt bei Ihnen das Aufschieben? .....	57
4.1.3	Erstellen Sie Ihren Masterplan! .....	58
4.1.4	Selbstbeobachtung .....	60
4.2	Woche 2 .....	61
4.2.1	Auswertung der Selbstbeobachtungen der letzten Woche .....	62
4.2.2	Arbeitszeitrestriktion – Die vorhandene Arbeitszeit effektiv nutzen und Arbeit und Freizeit wieder trennen! .....	62
4.3	Woche 3 .....	70
4.3.1	Arbeitszeitrestriktion – Auswertung und Berechnung der neuen Arbeitszeitfenster .....	70
4.3.2	Prokrastinationsfördernde Gedanken I – Glauben Sie nicht alles, was Sie denken! .....	71
4.4	Woche 4 .....	76
4.4.1	Arbeitszeitrestriktion – Auswertung und Berechnung der neuen Arbeitszeitfenster .....	76
4.4.2	Prokrastinationsfördernde Gedanken II .....	77
4.4.3	Bedingungsmanagement .....	78
4.5	Woche 5 .....	81
4.5.1	Arbeitszeitrestriktion – Auswertung und Berechnung der neuen Arbeitszeitfenster .....	81
4.5.2	Realistische Planung I .....	82

---

4.6	Woche 6 .....	87
4.6.1	Arbeitszeitrestriktion – Auswertung und Berechnung der neuen Arbeitszeitfenster .....	87
4.6.2	Realistische Planung II: Anpassung der realistischen Planung aufgrund Ihrer Erfahrungen .....	88
4.7	Woche 7 .....	89
4.7.1	Arbeitszeitrestriktion – Auswertung und Berechnung der neuen Arbeitszeitfenster .....	89
4.7.2	Schritte zum pünktlichen Beginnen I. ....	90
4.8	Woche 8 .....	92
4.8.1	Arbeitszeitrestriktion – Auswertung und Berechnung der neuen Arbeitszeitfenster .....	92
4.8.2	Schritte zum pünktlichen Beginnen II – Auswertung und Modifikation Ihres Vorgehens .....	93
4.9	Woche 9 .....	93
4.9.1	Arbeitszeitrestriktion – Auswertung und Berechnung der neuen Arbeitszeitfenster .....	94
4.9.2	Fortschritte aufrechterhalten und Rückschritte vermeiden .....	94
<b>5</b>	<b>Schwierige Situationen meistern .....</b>	<b>97</b>
5.1	Häufig berichtete Schwierigkeiten .....	97
5.2	Wenn Schreiben zum Problem wird: Überwindung von Schreibblockaden .....	100
5.3	Systematische zeitliche Planung eines Schreibprojekts .....	102
5.4	Wenn andere Probleme das Arbeiten behindern .....	103
5.4.1	Prokrastination und Perfektionismus .....	103
5.4.2	Prokrastination und Prüfungsangst .....	104
5.4.3	Prokrastination und Depression .....	105
<b>6</b>	<b>Hinweise für Angehörige, Dozenten, Lehrer, Vorgesetzte und Berater .....</b>	<b>107</b>
	<b>Literatur, Empfehlungen und Adressen .....</b>	<b>109</b>

<b>Anhang: Arbeitsmaterial</b> .....	113
Arbeitsmaterial 1: Meine Coaching-Termine .....	115
Arbeitsmaterial 2: Problemstellung .....	116
Arbeitsmaterial 3: Arbeitsfragen zur individuellen Prokrastinationsanalyse .....	117
Arbeitsmaterial 4: Auswertung meiner Bedingungsanalyse .....	118
Arbeitsmaterial 5: Der Masterplan zu meinem Projekt .....	119
Arbeitsmaterial 6: Münsteraner Arbeitstagebuch .....	120
Arbeitsmaterial 7: Auswertung der Selbstbeobachtung .....	123
Arbeitsmaterial 8: Anleitung zur Berechnung der Arbeitszeitfenster 1. . .	124
Arbeitsmaterial 9: Wochenplan .....	126
Arbeitsmaterial 10: Auswertung der Erfahrungen mit der Arbeitszeitrestriktion .....	127
Arbeitsmaterial 11: Anleitung zur Berechnung der Arbeitszeitfenster 2. . .	128
Arbeitsmaterial 12: Meine prokrastinationsfördernden Gedanken und Überzeugungen .....	130
Arbeitsmaterial 13: Überprüfung von Gedanken und Überzeugungen . . . .	131
Arbeitsmaterial 14: Erfahrungen mit alternativen Einstellungen und Gedanken .....	133
Arbeitsmaterial 15: Realistische Planung und Bewertung .....	134
Arbeitsmaterial 16: Wochenauswertung – Realistische Planung .....	136
Arbeitsmaterial 17: Schritte zum pünktlichen Beginnen I. . . . .	137
Arbeitsmaterial 18: Pünktlich Beginnen II – Auswertung und Modifikation .....	138
Arbeitsmaterial 19: Fortschritte aufrechterhalten und Rückschritte vermeiden .....	139
 <b>Sachregister</b> .....	 141