

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| <b>Vorwort zur 2. Auflage</b> .....   | 7  |
| <b>Kapitel 1: Beschreibung der Störung</b> .....  | 9  |
| 1.1 Aufschieben und Prokrastination .....   | 9  |
| 1.2 Kennzeichen von Prokrastination .....   | 10 |
| 1.3 Fall-Illustrationen zur Prokrastination .....   | 11 |
| 1.4 Häufigkeit von Prokrastination .....  | 12 |
| 1.5 Akademische Prokrastination versus Alltags-Prokrastination? .....                               | 14 |
| 1.6 Die systematische Erfassung der Prokrastinationstendenz .....                                   | 14 |
| 1.7 Prokrastination und Persönlichkeitsmerkmale .....   | 14 |
| 1.8 Prokrastination und Depressivität .....   | 17 |
| 1.9 Abgrenzung der Prokrastination von bekannten psychischen Störungen .....                        | 18 |
| 1.10 Diagnostische Kriterien für Prokrastination .....  | 22 |
| <b>Kapitel 2: Störungstheorien und Erklärungsansätze</b> .....                                      | 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 .....   | 27 |
| 2.2.4 Phasenspezifische Probleme von Prokrastinierenden .....                                       | 28 |
| 2.3 Die kognitive Perspektive .....   | 29 |
| 2.4 Aufschieben als Versuch der Emotionsregulation .....  | 31 |
| 2.5 Vergleich der kognitiv-verhaltenstherapeutischen und der psychodynamischen<br>Perspektive ..... | 32 |
| <b>Kapitel 3: Behandlungsansätze: Übersicht</b> .....   | 34 |
| 3.1 Behandlungsansätze aus der Literatur .....  | 34 |
| 3.2 Wirksamkeit der hier vorgestellten Behandlung .....   | 38 |
| <b>Kapitel 4: Diagnostik und Indikation</b> .....   | 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 .....  | 48 |
| 4.5 Exploration .....   | 53 |
| 4.6 Verhaltens- und Bedingungsanalyse .....   | 54 |
| 4.7 Erarbeitung eines Störungsmodells für Prokrastination .....                                     | 56 |
| 4.7.1 Welches Modell ist am besten geeignet? .....  | 56 |
| 4.7.2 Störungsmodell Prokrastination (einfaches Arbeitsmodell) .....                                | 57 |
| 4.7.3 Allgemeines Bedingungsmodell für Prokrastination (komplexeres Modell) .....                   | 59 |
| 4.8 Indikationsprüfung und Therapiezielbestimmung .....   | 64 |

|  |         |
|--|---------|
| <b>Kapitel 5: Behandlung</b> .....   | 65      |
| 5.1 Übersicht über die Therapiebausteine und Aufbau der Behandlung .....   | 66      |
| 5.2 Selbstbeobachtung mit Hilfe des Münsteraner Arbeitstagebuchs .....   | 68      |
| 5.3 Der Masterplan: Erstellung eines Arbeitsplans .....  | 70      |
| 5.4 Modul K – Kognitive Therapie bei Prokrastination .....   | 71      |
| 5.4.1 Einführung des kognitiven Rationals .....  | 71      |
| 5.4.2 Identifizierung individueller prokrastinationsfördernder Gedanken .....  | 72      |
| 5.4.3 Überprüfung zentraler prokrastinationsfördernder Kognitionen und Entwicklung<br>alternativer Gedanken .....    | 73      |
| 5.4.4 Auswertung der bisherigen kognitiven Arbeit und Motivierung zur kontinuierlichen<br>Weiterführung .....        | 75      |
| 5.5 Modul A – „Pünktlich Beginnen“ .....   | 77      |
| 5.5.1 Modul A – Sitzung A1 .....   | 77      |
| 5.5.2 Modul A – Sitzung A2 .....   | 86      |
| 5.6 Modul B – „Realistisch Planen“ .....   | 90      |
| 5.6.1 Modul B – Sitzung B1 .....   | 90      |
| 5.6.2 Modul B – Sitzung B2 .....   | 98      |
| 5.6.3 Abschluss Sitzung für die Module A, B oder für die Kombination A und B .....                                   | 102     |
| 5.7 Intervention C – „Arbeitszeitrestriktion und Bedingungsmanagement“ .....   | 105     |
| 5.7.1 Intervention C – Sitzung C1 .....  | 108     |
| 5.7.2 Intervention C – Sitzung C2 .....  | 116     |
| 5.7.3 Intervention C – Sitzung C3 .....  | 120     |
| 5.7.4 Intervention C – Sitzung C4 .....  | 125     |
| 5.7.5 Intervention C – Sitzung C5: Abschluss Sitzung für Modul C oder Kombinationen mit C<br>(AC, BC oder ABC) ..... | 130     |
| 5.8 Umgang mit Besonderheiten und schwierigen Therapiesituationen .....  | 135     |
| 5.9 Abschließende Empfehlung .....   | 137     |
| <br><b>Literatur</b> .....   | <br>138 |
| <br><b>Anhang</b> .....  | <br>143 |
| Übersicht über die Materialien im Anhang und auf der CD-ROM .....  | 145     |
| Benötigte Materialien bei der Durchführung der einzelnen Sitzungen im Gruppensetting .....                           | 146     |
| Arbeitsmaterialien .....   | 148     |