

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
1 Beschreibung und Definition	4
1.1 „Normales“ Aufschieben und Prokrastination	6
1.2 Diagnostische Kriterien (Forschungskriterien) und Indikation	9
1.3 Epidemiologische Angaben und psychologische Befunde	12
1.3.1 Verbreitung von Prokrastination	12
1.3.2 Psychologische Befunde	13
1.3.3 Verschiedene Typen von Prokrastination?	15
1.4 Differenzialdiagnostik	16
1.4.1 Verhältnis zu anerkannten psychischen Störungen	16
1.4.2 Differenzialdiagnostische Abgrenzung	17
2 Störungstheorien und Erklärungsansätze	20
2.1 Kognitiv-verhaltenspsychologisches Erklärungsmodell für Prokrastination	21
2.2 Das Rubikon-Modell der Handlungsphasen	25
2.3 Stellenwert und Einsatz der beiden Modelle im diagnostisch-therapeutischen Prozess	29
3 Diagnostik und Indikation	30
3.1 Diagnostischer Ablauf	30
3.2 Fragebögen	30
3.2.1 Fragebogen zu den diagnostischen (Forschungs-)Kriterien für Prokrastination (DKP-FB)	30
3.2.2 Allgemeiner Prokrastinationsfragebogen (APROF)	31
3.2.3 Weitere Fragebögen	31
3.3 Exploration und Problemstellung	32
3.4 Selbstbeobachtung	34
3.5 Verhaltens- und Bedingungsanalyse	35
3.6 Zielbestimmung und Therapieplanung, Kassenantrag und Gutachterbericht	40
4 Behandlung	42
4.1 Merkmale und Komponenten der Behandlung	42

V

4.1.1	Zielsetzung und Charakteristika der Interventionen	42
4.1.2	Beziehungsgestaltung	43
4.1.3	Therapiebausteine und Aufbau der Behandlung	45
4.1.4	Differenzielle Indikation: Welche Interventionen für welchen Klienten?	46
4.2	Erstellung eines Masterplans	48
4.3	Modul Kognitive Methoden	50
4.4	Modul Arbeitszeitrestriktion	55
4.5	Bedingungsmanagement	63
4.5.1	Selbstverstärkung	64
4.5.2	Arbeitsplatzwahl und Arbeitsplatzgestaltung	65
4.5.3	Umgang mit Störungen	65
4.6	Modul Realistisch Planen	67
4.7	Modul Pünktlich Beginnen	71
4.8	Rückfallprophylaxe: Fortschritte aufrechterhalten und Rückschritte vermeiden	74
4.9	Effektivität und Empfehlungen zur Prioritätensetzung	76
4.9.1	Therapiestudien aus der Literatur	76
4.9.2	Wirksamkeit der hier beschriebenen Interventionsmethoden und Empfehlungen zur Prioritätensetzung	78
4.10	Umgang mit Besonderheiten und schwierigen Therapie- oder Beratungssituationen	81
5	Fallbeispiel Frau S. – Ziele und angewandte Methoden	85
6	Weiterführende Literatur	87
7	Literatur	87
8	Kompetenzziele und Lernkontrollfragen	92
9	Anhang	95
	Fragebogen zu den diagnostischen Forschungskriterien für Prokrastination (DKP-FB)	95
	Allgemeiner Prokrastinationsfragebogen (APROF)	97
	Auswertung DKP-FB und APROF	99
	Merkblatt: Arbeitszeitrestriktion	101
	Realistische Planung und Bewertung	104
	Schritte zum pünktlichen Beginnen	106
	Arbeitsfragen zur individuellen Prokrastinationsanalyse	107