



# **P**rokrastination & der Einfluss auf dein Leben

(& deinen persönlichen Erfolg)

**Psychologie:** Prokrastination ist die wissenschaftliche Bezeichnung für ein pathologisches Aufschiebeverhalten und gilt als ernstzunehmende Arbeitsstörung. Sie kann sowohl private Alltagsaktivitäten als auch schulische, akademische und berufliche Tätigkeiten betreffen.<sup>1</sup> Ich war erstaunt, dass es doch etliche Studien weltweit gibt. Beispielsweise die JGU Mainz (Johannes Gutenberg-Universität) 2016) mit dem Forschungsschwerpunkt Medienkonvergenz herausgefunden, dass von Prokrastination einzelne Gruppen mehr als andere betroffen sind. Die JGU nennt junge Männer, besonders Schüler & Studierende.

Wer kennt es nicht und sagt sich oft: „lieber heute nicht, das schaffe ich auch morgen!“ Das Verschieben gibt es in vielen Formen. Und wenn wir x ganz ehrlich zu uns sind, läuft die *Verschieberitis* nicht selten darauf hinaus, dass Aufgaben gar nicht mehr erledigt werden. Sei es, weil es nicht mehr geht, oder weil sie sich von selbst erledigt haben.<sup>2</sup> Das ist im Grunde die Prokrastination. Mich haben die Diskussionen mit Paul und anderen zu Gedankenspielen veranlasst. Einige möchte ich stichpunktartig skizzieren.

**Hintergründe:** Welche Wissenschaftler und warum nehmen an, dass besonders junge Männer & Schüler, aber auch Studierende Probleme haben, weil sie durch das Aufschieben nicht mehr hinterherkommen? Ich hatte Zweifel, ob nicht auch andere Gruppen stark betroffen sein könnten. Ihr werdet es erraten: Meine ersten Recherchen gaben mir irgendwie recht.

Tatsächlich wird der Begriff Prokrastination genutzt, um viele unterschiedliche Dinge zu beschreiben. Es ist auch nicht ganz klar, ob Prokrastination ausschließlich negative Aspekte hat. Es gibt viele, die Prokrastination aktiv betreiben und so - jedenfalls für sich - positive Stimulanzen und einen starken Einfluss auf ihre Stimmung (Mindset) erzielen. Dazu hat u.a. *Klingsieck* geforscht und zunächst die Prokrastination näher erfasst. Seiner Definition folgend ist sie „*das freiwillige Aufschieben einer beabsichtigten & notwendigen und/oder (persönlich) wichtigen Aktivität, obwohl potenzielle negative Folgen erwartet werden, die die positiven Folgen der Aufschiebung überwiegen.*“ (Klingsieck – 2013)<sup>3</sup>.

**Auswirkungen:** Um die Brücke zu unserer Wirtschaft zu schlagen, müssen wir etwas genauer auf die (in die) Unternehmen schauen. Wir leben in einer Dienstleistungsgesellschaft.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Jeder hat es selbst erlebt, aber die Wenigsten kennen den Fachbegriff. Auch ich habe mich erst näher damit befasst, als mir mein Freund Paul, ein angehender Psychologe, davon berichtete. Es ist das Thema seiner Bachelor-Arbeit. Ganz ehrlich, ich kannte den Begriff bis dahin nicht.

<sup>2</sup> Was mögen das für Aufgaben sein? Es sei denn, gute Geister haben mitgewirkt oder aber, was die Regel sein dürfte, die Aufgabe hat sich in einem echten Gewitter oder mit nur einem Schlag erledigt.

<sup>3</sup> Klingsieck – 2013, „Procrastination when good things don’t come to those who wait. *European Psychologist*“ 18, 24–34. (Link: <https://econtent.hogrefe.com/doi/pdf/10.1027/1016-9040/a000138?download=true>)

<sup>4</sup> Gabler Wirtschaftslexikon: „*Die Dienstleistungsgesellschaft ist dadurch charakterisiert, dass das Wirtschaftswachstum in hoch entwickelten Volkswirtschaften überwiegend durch den Konsum und die Produktion von Dienstleistungen getragen wird.*“ (<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/dienstleistungsgesellschaft-29000>)



Daher ist der wichtigste Produktionsfaktor heute der Mensch. D.h. – und das ist besonders wichtig – dessen eigene & persönliche Leistungsfähigkeit, sein Wohlbefinden, sein Mindset & Zufriedenheit.<sup>5</sup>

**D**as Phänomen hat nicht nur viele umgangssprachliche Bezeichnungen<sup>6</sup>. Die Bezeichnungen driften oft massiv Negative ab. Beispiele sind Faulheit oder Strukturlosigkeit. Und sie sind dann auch negativ. Nicht wenige Menschen entwickeln diese allgemein als „normal“ einzustufende, weit verbreitete Neigung zu einem ernsten Problem. Das Verschieben wird zu einem festen Verhaltensmuster und geht in Einzelfällen so weit, dass die Handlungsfähigkeit im Leben gefährdet wird. Die Gegensätze könnten kaum größer sein: Hier die Gefahr für sich selbst, dort und für andere wertvolle Impulse.

Wie soll das funktionieren? Kann man da nicht helfen? Was sagen die Psychologen dazu?

Tatsächlich muss man dazu zwei Fragen stellen, die zu beantworten sind.

- ✚ Wie entsteht Prokrastination?
- ✚ Wie kann ich Prokrastination überwinden?

**S**tatus Quo: Einig ist sich die Wissenschaft jedenfalls darüber, dass durch das Identifizieren bestimmter Merkmale und die genaue Definition der Prokrastination geklärt werden kann, ob das ständige Aufschieben wirklich eine Krankheit ist.<sup>7</sup>

**W**as gibt es sonst noch? Hier verweise ich kurz auf die gegenteilige Variante der Prokrastination, also das – oft zwanghafte - Verlangen des Menschen, alle Aufgaben sofort erledigen zu müssen.<sup>8</sup> Und fast zwangsläufig stellt sich die Frage, ob das wirklich besser oder nicht sogar schlechter & gefährlicher ist.<sup>9</sup> Das ist das Phänomen der *Präkrastination*.

**V**erbreitung / Bekanntheitsgrad: Ja und ist die Prokrastination wirklich so weit verbreitet?

---

<sup>5</sup> Und natürlich ihre Zufriedenheit; immer ist auch das weibliche Geschlecht erfasst. Verzeiht mir, wenn ich nicht bis ins letzte Sprachdetail gendere.

<sup>6</sup> Aufschieberitis, Bummelei, Faulheit, Trägheit, Vergesslichkeit, Dummheit, fehlendes Organisationsvermögen ... Die Liste kann fast beliebig ergänzt werden. Für Hinweise bin ich dankbar.

<sup>7</sup> Altgassen, M., Scheres, A., & Edel, M. A. (2019). Prospective memory (partially) mediates the link between ADHD symptoms and procrastination. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 11(1), 59–71.

<sup>8</sup> Jeder wird in seinem Umfeld Menschen nennen können, auf die das Verhaltensmuster zutrifft.

<sup>9</sup> „Präkrastination ist das unmittelbare Erledigen von Aufgaben. Das klingt doch eigentlich erstrebenswert, oder? Als hätte man das Leben, den Haushalt oder den Job wirklich gut im Griff. Präkrastination kann aber auch zu enormem Stress führen und ist nicht besser als das Gegenteil – die Prokrastination. Beides kann in extremer Form zu stressbedingten Krankheiten führen“ <https://iqb.de/karrieremagazin/softskills/praekrastination-der-stress-alles-sofort-zu-erledigen/>



Und echt schädlich? Dazu gibt es etliche Untersuchungen. Nur beispielhaft verweise ich auf den Gallup Report 2023.<sup>10</sup> Danach sind **42%** der deutschen Beschäftigten gestresst, **68%** der deutschen Beschäftigten haben bereits innerlich gekündigt<sup>11</sup>, **80%** gestehen ein, mindestens ein psychisches Symptom mit negativen Wirkung für sich selbst bereits identifiziert zu haben (Deloitte Mental Health Report 2022<sup>12</sup>), **37%** der Befragten sind so ehrlich und gestehen, dass der Job aufgrund von psychischen Herausforderungen leidet<sup>13</sup>

**Fragen & Antworten:** Bei meiner Recherche habe ich viele, aber einen besonders spannenden und für mich zugleich aufschlussreichen Essay in **PSYCHOLOGIE HEUTE** gefunden.<sup>14</sup> Dort spricht die Autorin, Anne Otto, von Selbstzerstörung, wörtlich gar von *Selbstbehinderung* und *Selbstdemontage*.

**Hintergründe:** Wir sprechen über Menschen und Situationen, in denen es um etwas geht. Das betrifft jeden von uns. Und das unser ganzes Leben. Jeder kennt es, Ergebnisse sollen – bzw. müssen - abgeliefert werden. Du befindest dich in besonderen sozialen Situationen<sup>15</sup> und willst glänzen. *Malte Schwinger*<sup>16</sup> bspw. spricht vom *Self Handicap*. Es ist eine Form der Selbstdemontage, in der der / die Betroffene sich – quasi aktiv - Hindernisse aufbaut, um die sich selbst gesetzten (d.h. eigenen) Ziele zu torpedieren. Auf den ersten Blick erscheint das abwegig und kaum nachvollziehbar. Untersuchst du das Muster genauer, stößt du schnell auf den Grund. Die/der Betroffene baut sich aktiv ein Hindernis auf und gefährdet so bewusst seine eigenen Ziele. Das Verhalten wird als Strategie eingesetzt, um den eigenen Selbstwert zu schützen. Ob das sinnvoll ist, muss bezweifelt werden. Zahlreiche Studien aber belegen, dass es den sich selbst Behindernden stets darum geht, im Falle eines Misserfolgs eine Ursache für das Scheitern zu haben.

Klar ist, dass es für den „Prokrastinationsexperten“ jetzt ein Leichtes ist, die Ursache im äußeren Hindernis zu sehen und sein Scheitern darauf abschieben zu können.<sup>17</sup> Gut ist etwas anderes.

---

<sup>10</sup> <https://www.gallup.com/de/gallup-deutschland.aspx>

<sup>11</sup> Mitarbeiter\*innen sind zwar körperlich anwesend, leisten aber nur noch das absolute Minimum (english "Quiet Quitting"); man sieht ihnen oft an, wie sehr sie leiden: Durch die Arbeit, durch das Umfeld, durch alles, durch sich selbst. Die Folge ist in Extremfällen höchste Unzufriedenheit.

<sup>12</sup> Deloitte Mental Health Report, 2022 <https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/global/Documents/Life-Sciences-Health-Care/gx-mental-health-2022-report-noexp.pdf>

<sup>13</sup> Deloitte Mental Health Report 2022

---

<sup>14</sup> Ausgabe 11/2017, Seiten 18ff.

<sup>15</sup> Das kann privat zu Hause sein, im Verein, in der Öffentlichkeit, im Unternehmen, im Seminar, in deiner Lieblingskneipe, der Cocktailbar, eben sonstwo. Aber es kommt immer wieder vor.

<sup>16</sup> Professor für pädagogische Psychologie an der Universität Marburg schrieb zur Motivation 2007: [file:///C:/Users/Hasselblad/Downloads/Strategien\\_zur\\_Motivationsregulation\\_und\\_ihre\\_Erfa.pdf](file:///C:/Users/Hasselblad/Downloads/Strategien_zur_Motivationsregulation_und_ihre_Erfa.pdf)

<sup>17</sup> Falls man die Prüfung tatsächlich verhaut, kannst du immer sagen: „Die Party war ein Muss! Ich habe da mitgefeiert. Was hättest du getan?“ Alternativen gibt es viele, wie: „Ich hätte eh nicht gelernt.“ Oder „das schaffe ich beim nächsten Mal eh locker!“ Dumm nur, dass das ab dem dritten Mal leerläuft, deine Freunde schauen dich nur och komisch an (was du merkst)



**Aktualität & Kosten:** Das Problem wird heiß diskutiert und spezialisierte Unternehmensberatungen bieten Hilfe an, wie man aus den schädlichen Mustern wieder rauskommt. Wir sehen es an allen Ecken & Enden: Die optimale mentale Verfassung ist immer wichtigster Bestandteil für den Erfolg. Den ...

- ✚ **Erfolg** im eigenen Leben
- ✚ **Erfolg** im Beruf, Studium, Schule, im Unternehmen
- ✚ **Erfolg** in der Gesellschaft

**Investiere in dich selbst:** Jeder weiß heute, das *Invest* in den Unternehmenserfolg. Das gilt erst recht in Zeiten großen Fachkräftemangels<sup>18</sup> Die Auswirkungen psychischer Belastungen sind vielfältig. Es fängt an mit Flüchtigkeitenfehlern, erst leichte, dann schwerwiegende, schwere Vertragsverstöße, zunehmende Kundenbeschwerden, inadäquates Verhalten am Schalter, Telefon, Dienststelle, verheerende Gerichtsentscheidungen, fast schlimmer keine Entscheidung wegen Überlastung<sup>19</sup>

**Gesundheit** ist teuer, sollte man meinen.<sup>20</sup> Das stimmt übrigens, aber wenn jeder lernt, sich aus eigenem Antrieb auf sich & das eigene Wohlbefinden zu konzentrieren, wenn jede/r schaut, was tut mir eigentlich gut, wie bekomme ich meinen Lebensmut zurück, was kann ich dafür tun?

*Und du setzt das in passende Aktionen um, kann jede/r für sich direkt davon profitieren.*

**Ü**brigens reduzieren sich finanzielle Belastungen<sup>21</sup> dann meist wie von selbst. Und wenn wir ehrlich sind, sind viele Ausgaben gerechtfertigt und jeden Cent wert. Das muss jede/r für sich selbst herausfinden. Hier kann Hilfe sinnvoll sein, privat oder im Unternehmen. **HR** sind unsere Human Resources.

**D**ie Studien, aktuelle und selbst ältere noch aus der Zeit vor 2000, zeigen, dass psychischer Druck gleichbedeutend mit purem Stress ist. Der verkürzt das Leben. Das ist für sich bereits nicht akzeptabel. Tatsächlich aber fallen Menschen als „Arbeitskräfte“ und Human Resources krankheitsbedingt spürbar häufiger aus. Oft monate- oder gar jahrelang. Das wiederum schlägt sich direkt auf die Produktivität der Unternehmen aus. Und – last but not least – besteht die Gefahr der Teaminfektion. Arbeitsqualität?

*Der Kopf ist nicht mehr frei für Innovation und Kreativität.*

---

und denken sich, was für ein Dummschwätzer. Dann stelle man sich nur vor, wie das im Unternehmen aussieht und was die Chefs, die Vorsetzten (mmmmmh Vorgesetzten?) oder Kolleg\*innen mauscheln ...!?

<sup>18</sup> [https://schomburg-consulting.de/?gad\\_source=1&gclid=EAIaIQobChMI\\_rra0fuoiQMVY5aDBx1wWysDEAAYAiAAEgKL7fD\\_BwE](https://schomburg-consulting.de/?gad_source=1&gclid=EAIaIQobChMI_rra0fuoiQMVY5aDBx1wWysDEAAYAiAAEgKL7fD_BwE)

<sup>19</sup> Die ja zunimmt, weil alles aufgeschoben wird.

<sup>20</sup> Fitnessclubs, Vereine, Sauna, Wellnessoasen, personal Coaches etc. – oft kommen da locker von € 25,00 – zu 1,500,00 zusammen. Pro Monat versteht sich!

<sup>21</sup> Genauer zu den sog. health expenditure u.a. [https://www.destatis.de/EN/Themes/Society-Environment/Health/Health-Expenditure/\\_node.html](https://www.destatis.de/EN/Themes/Society-Environment/Health/Health-Expenditure/_node.html)



**N**iemand traut sich mehr, in seiner individuellen Eigenständigkeit frei und ungestört zu denken. „*Wie auch, dazu habe ich doch gar keine Zeit. Weißt du, was bei mir noch auf Halde liegt?!*“

Und die meisten wissen immer noch nicht, wie gegengesteuert werden könnte. Das Individuum und das Unternehmen, die Firma, der Handwerksbetrieb.

**Ursachen und Remedies:** Jetzt komme ich zum Ende meiner ganz privaten Ursachenforschung. Festgestellt habe ich, dass viele Mittel geboten werden, um aus der Falle wieder rauszukommen. Das und andere Aspekte behalte ich einfach mal einem zweiten Teil vor.<sup>22</sup>

**Finale:** Zum Ende hin danke ich allen, die mir in der Diskussion, mit Hinweisen zur Literatur und ganz eigenen Gedanken (weiter-) geholfen haben. Versprochen ist, dass ich beim nächsten Mal auf weitere Literatur verweisen werde.

**Z**u guter Letzt danke ich ganz besonders meinem Freund und Trainingspartner Paul Hackel. Für mich startete das Thema Prokrastination im August oder September 2024, als er mir von seiner Bachelorarbeit erzählte. Tatsächlich aber beschäftigt das Thema die Menschheit schon seit hunderten von Jahren und länger. Ist es da nicht bemerkenswert, wenn sich die nächsten Generationen Gedanken machen, wie die Welt verbessert werden könnte. Und da muss es ja nicht immer direkt um das Klima, Rechts- oder Linksradikele, die AFD oder die Wahlen in Amerika gehen.

**Das hier ist wichtig, da geht es um uns, um euch, um dich & mich.**

**W**ann sind wissenschaftliche Befragungen wertvoll: Ja es stimmt, bei den Befragungen muss ich zuallererst an die Politik denken. Warum? Weil die Meinungsforschung dort (auch: Demoskopie, aus dem Altgriechischen δῆμος *démos* „Volk“, σκοπεῖν *skopeín* „spähen“) oder Umfrageforschung der halbwegs gesicherten Ermittlung der öffentlichen Meinung erinnert. Wie sind den die Ansichten, Einstellungen, Stimmungen oder Wünsche der Bevölkerung? Das Gegenstück dazu ist die Ökoskopie bzw. die ökoskopische Marktforschung, die alleine mit Hilfe empirischer Verfahren bemüht ist, objektive Befunde zu ermitteln.<sup>23</sup> Mich überzeugt es, den wie die Meinungsforschung werden mittels Befragungen auf der Basis eines repräsentativen Querschnitts der zu untersuchenden Grundgesamtheit gezielt Primärdaten gesammelt. Die werden anschließend interpretiert. Die Befragungen erfolgen entweder persönlich, telefonisch, schriftlich oder durch wie bei Paul Hackel im Rahmen einer Online-Befragung.

---

<sup>22</sup> Ich habe vor, dazu noch einmal zu schreiben.

<sup>23</sup> Umsätze, Preisentwicklungen, Käuferstrukturen, Wählerverhalten usw.; <https://de.wikipedia.org/wiki/Meinungsforschung>



**I**ch persönlich unterstütze jegliche Forschung zu diesem Bereich. Aktuell freue ich mich, wenn ihr Paul und seine Untersuchungen unterstützt. Es ist ganz leicht, du musst nur an seinen Fragen teilnehmen. Er hat jedem noch einmal Zeit bis zum nächsten Wochenende gegeben. Und ihr wisst, je mehr teilnehmen, desto aussagekräftiger ist das Ganze. Hier gebe ich dann auch den Link zu seiner Befragung weiter. <https://www.soscisurvey.de/BachelorProkrastination/> So steigern wir den wissenschaftlichen Wert der Arbeit und vielleicht auch den Wert für jeden von uns, die Unternehmen.<sup>24</sup>

**U**nd so wünsche ich euch viel Spaß bei der weiteren Arbeit. Bei allem, was ihr so macht und dabei, dass ihr einen guten Weg findet, in dem man nicht alles auf einmal erledigen will, aber bitte auch nicht alles aufschiebt. Und so dann doch wieder Alles weitere vielleicht vermässelt.

**W**enn ihr mir schreiben wollt, macht das, ich freue mich. Am liebsten per Mail an [hasselblatt@haselblatt.info](mailto:hasselblatt@haselblatt.info). Ich bin ebenso neugierig wie ich dankbar sein werde für Ideen, Hinweise und freundliche, gerne auch deutliche Kritik. Seid nachsichtig mit mir, ich bin von Hause aus nur Hobbypsychologe, ansonsten Troubleshooter, der Menschen und Unternehmen aus Schiefwegen hilft oder verhindert, dass diese überhaupt entstehen.

**F**abian Hasselblatt

*Berlin, im Oktober 2024*

---

<sup>24</sup> „Die wissenschaftliche Umfrage ist eine systematische Methode, um Daten von einer Stichprobe von Personen zu sammeln, um wissenschaftliche Erkenntnisse zu gewinnen. Es ist eine Methode, die häufig in den Sozialwissenschaften, insbesondere in der Psychologie, der Soziologie und der Marktforschung, angewendet wird.“  
<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=wissenschaft+de+Befragung>