



Bib um 12
Herzlich willkommen!

Foto: Colourbox.de

Prokrastination



Was ist eigentlich Prokrastination?

- **„Alltagsaufschieberitis“** = sporadisches oder gelegentliches Aufschieben einzelner Aufgaben oder zu bestimmten Zeiten

vs.

- **Prokrastination** = chronisches, exzessives Aufschieben

Was ist eigentlich Prokrastination?

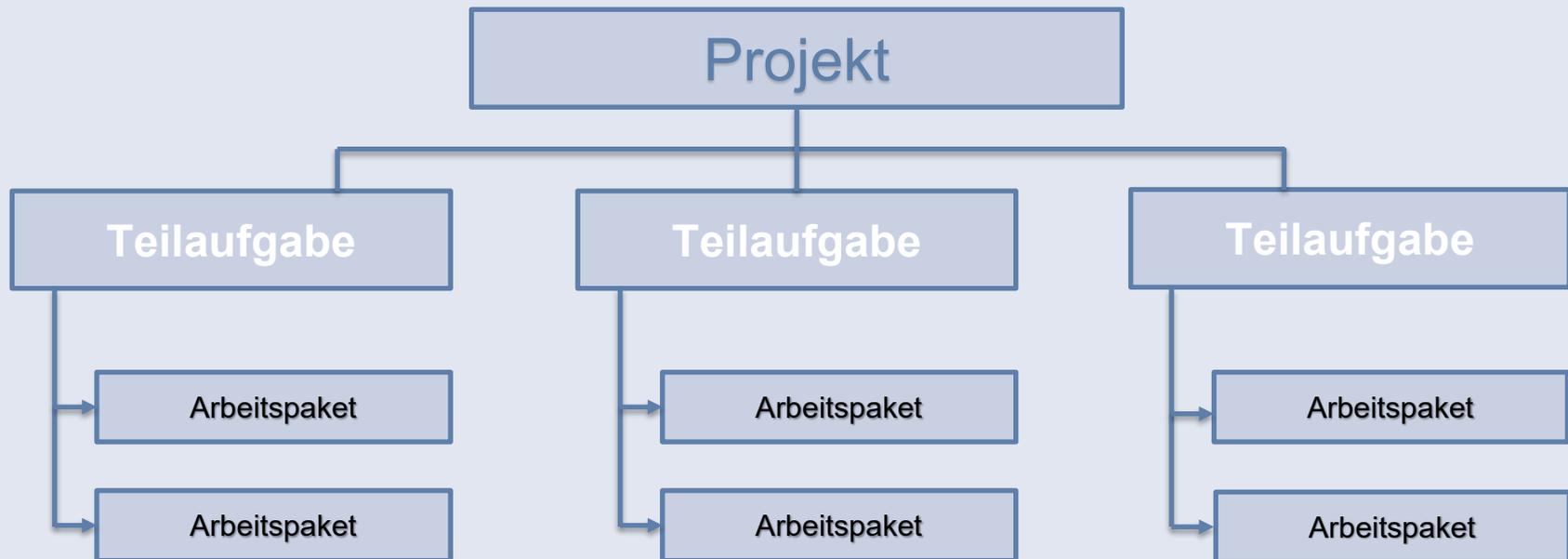
*"Aufschieben wird dann zum Problem, wenn **dauerhaft** und **wiederholt wichtige Tätigkeiten** zugunsten weniger wichtiger Tätigkeiten **aufgeschoben** werden und die tatsächlich durchgeführten Handlungen anhaltend nicht den eigenen Absichten zur Erreichung wichtiger Ziele entsprechen, sodass **deutliche Nachteile** und **psychische Belastungen** entstehen."*
(Höcker u.a.: 2022, S. 7)

Ursachen

- Grundbedürfnis: Lustgewinn und Unlustvermeidung
- unmittelbarer Nutzen vs. langfristiger Nutzen
- Langeweile
- Versagensangst
- Perfektionismus

(Lux, Barbara: Wege aus der Prokrastinationsfalle. Virtueller Workshop 05.03.2024)

Planen



Wenn-Dann-Pläne

„Wenn ich heute Nachmittag die Haustür hinter mir geschlossen habe, Trigger

dann setze ich mich an den Schreibtisch und lese fünf Seiten Skript.“ Erwünschtes Verhalten

- Keine negativen Formen; durch positives Verhalten ersetzen
- Der Trigger soll *eindeutig erkennbar* sein
- Das erwünschte Verhalten soll *zielführend und realistisch* sein

„Einfach“ anfangen

- Gut **vorbereiten**: Material schon mal bereitlegen, Arbeitsbereich vorbereiten
- **Erinnerung** setzen (Handywecker, Post-Its, Freunde und Umfeld einspannen)
- **Anfangsritual** finden
- Womit anfangen? Ausprobieren:
 - Mit der **unangenehmsten Aufgabe** („eat the frog first“)
 - Solange man noch konzentriert ist; dann ist „das Schlimmste rum“
 - Mit der **einfachsten Aufgabe**
 - Geringster Widerstand, dann „Fahrt aufnehmen“

Dran bleiben

- Ein **ablenkungsfreies Arbeitsumfeld** schaffen
→ oder Arbeitsort wechseln (z.B. in die Bib ;))
- **Pomodoro**-Technik nutzen
- **Offline** arbeiten und Handy weg legen (weit weg)
Oder nutze es als Verbündeten (z.B. Forest-App)
- **Arbeitszeit verknappen**
- Auch mal **Feierabend** machen
- Wie auch beim Anfangen das Umfeld als **Verbündete** einspannen

Angebote der Universitätsbibliothek

Homepage der UB > Kurse und Tutorials > Wissenschaftliches Schreiben
<https://www.uni-bamberg.de/ub/einfuehrungen-kurse/wissenschaftliches-schreiben/>

Workshops im Sommersemester 2024

Mittwoch, der 17.07.24, 13 Uhr: Lesestrategien für das Studium
Mittwoch, der 24.07.24, 13 Uhr: Verständlich schreiben

Veranstaltungsort: Zoom

Dauer: 60 Minuten

Kontakt: schreibberatung.ub@uni-bamberg.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Nächste Folge „Bib um 12“ am 10.07.2024

Maler, Maurer, Architekt - Welcher Schreibtyp sind Sie?

Bibliographische Angaben

- Abel, Thomas: Anfangen statt aufschieben. Wie du Blockaden überwindest und deine Ziele erreichst. Baderborn 2022.
<https://elibrary.utb.de/doi/book/10.36198/9783838559063>
- Bernhardt, Daniela: Die Psychologie des Schweinehunds : In 6 Schritten vom guten Vorsatz zur neuen Gewohnheit. Stuttgart 2021.
<https://elibrary.utb.de/doi/book/10.36198/9783838554204>
- Höcker, Anna, Margarita Engberding, und Fred Rist. Prokrastination: extremes Aufschieben. Fortschritte der Psychotherapie, Band 84. Göttingen: Hogrefe, 2022.
- Lux, Barbara: Wege aus der Prokrastinationsfalle. Virtueller Workshop Universitätsbibliothek Bamberg 05.03.2024
- Psychotherapeutische Beratung (Studentenwerk Würzburg): <https://www.uni-bamberg.de/studium/im-studium/beratungsangebote-der-universitaet/psychotherapeutische-beratung/>