

Chancen & Karriere

ARBEIT, STELLENMARKT UND WEITERBILDUNG IN TIROL · JOBS.TT.COM

Samstag, 1. Juli 2023 Nummer 179

Karrierekiller Aufschieberitis

Eine Aufgabe bis zum letzten Moment aufschieben und sie dann doch meistern – oder auch nicht: Prokrastination kann krankhafte Züge annehmen und negativ in Arbeits- wie Privatleben hineinwirken.

Von Natascha Mair

Innsbruck – Eine kurze Pause von der Projektpräsentation. Mails checken. Und noch ein Blick ins Instagram. Oh, eine Ukulele – Philipp hat sich schon lange überlegt, mit dem Spielen anzufangen. Also gleich eine bestellen. Und ein Tutorial anschauen. Etwa eineinhalb Stunden später klickt er zurück in das noch leere Fenster seiner Präsentation. Sie sollte in vier Tagen bei der Chefin sein. Es ist nicht



Foto: Peter Philipp

„Das hat nichts mit Faulheit oder Willensschwäche zu tun, sondern ist eher ein Problem der Selbststeuerung.“

Viktoria Huber
(Psychotherapeutin)

so, dass er noch nichts dafür getan hätte. Seit Wochen schleppt er die Aufgabe im Kopf mit sich herum. Er liest sich ein, trägt Informationen zusammen, macht Pläne – aber schafft es nicht, endlich anzufangen.

Philipp prokrastiniert. Was für viele Menschen eine leidige Unart ist oder gar nötig, um abliefern zu können, macht andere krank, kostet sie Karriere und Freunde. „Bei der dysfunktionalen Prokrastination kommt es durch das chronische Aufschieben von Aufgaben zu einem Zustand des immerwährenden Hinterherhinkens. Dies verursacht Stress, Leistung und Wohl-



Stifte stapeln, Mails checken, abwarten: Wer es nicht schafft, Aufgaben anzugehen, ist womöglich von Prokrastination betroffen.

Foto: iStock/Pheelings Media

ergehen sinken“, erklärt Arbeitspsychologin Anna Maaß. Das permanente Aufschieben führe zu fehlenden Erfolgserlebnissen im Arbeitsalltag – für einen persönlich, aber auch für die Führungskraft und den Kollegenkreis. „Prokrastinierende werden auch bei Beförderungen weniger berücksichtigt“, weiß Maaß.

Philipp hat seine Präsentation in der Nacht vor der Deadline noch zustande gebracht. Seine Vorgesetzte ist mäßig zufrieden. Nicht zum ersten Mal empfindet sie seine Arbeit als mangelhaft. Philipp hatte schon an der Uni-

versität mit dem Problem zu kämpfen und brauchte deswegen wesentlich länger für sein Studium als viele andere. Oft kopfte er ewig lange an einer Seminararbeit, um sie dann doch nie zu schreiben.

„Das hat nichts mit Faulheit oder Willensschwäche zu tun, sondern ist eher ein Problem der Selbststeuerung“, sagt Psychotherapeutin Viktoria Huber. Sehr oft sei dahinter eine perfektionistische Tendenz zu erkennen. Andere von Prokrastination Betroffene wiederum hätten Angst vor Versagen und wollten sich den Frust durch negative Be-

oder Verurteilung ersparen, erklärt die Expertin, die in ihrer Praxis oft mit dem Phänomen konfrontiert ist. Pathologisch werde das Ganze, wenn aus der Aufschieberei negative Konsequenzen entstünden.

Für Philipp hat seine Prokrastination schon negative Folgen, die über die Karriere hinausgehen. Er kann kaum noch schlafen, weil er ständig seine immer länger werdende To-do-Liste durchgeht. Tagsüber ist er dann müde und fühlt sich unwohl, weil sein Aufgabenberg nicht kleiner wird. Da er ständig Wichti-

ges zu erledigen hätte, fehlt er meistens, wenn sich seine Freunde treffen. Das frustriert ihn und anstatt etwas zu tun, sinkt er immer öfter deprimiert auf seinen Couchsessel, wo er sich mit Süßem vollstopft.

Um die Prokrastination zu überwinden, empfehlen Huber und Maaß das Protokollieren des täglichen Arbeitsverhaltens, inklusive aller Ablenkungen, sowie die Beseitigung von – zumeist digitalen – Störfaktoren. Wirksam sei zudem Unterstützung in Form eines Fahrplans für die Erledigung einer Aufgabe oder

durch eine Person, die einem einen Teil der Last abnimmt. Hier können auch Führungskräfte ansetzen, sagt Arbeitspsychologin Maaß. Es gelte, die Selbstwirksamkeit der betroffenen Mitarbeitenden



Foto: Johannes Kossler

„Bei der dysfunktionalen Prokrastination kommt es durch das chronische Aufschieben von Aufgaben zu einem Zustand des immerwährenden Hinterherhinkens.“

Anna Maaß
(Arbeitspsychologin)

zu stärken, indem man ihnen Aufgaben je nach Kompetenz zuteile und ein machbares Zeitmanagement vorgebe. Der krankhaften Aufschieberitis die Stirn zu bieten, sei eine Herausforderung, die man nicht allein meistern müsse, sind sich die Expertinnen einig. Therapie oder Coaching können dabei helfen, die eigenen Fallstricke zu erkennen und sich neue Verhaltensweisen anzutrainieren.

Prokrastination

Der Begriff: Prokrastination ist die wissenschaftliche Bezeichnung für pathologisches Aufschiebeverhalten. Prokrastination ist eine ernstzunehmende Arbeitsstörung und kann sowohl private Alltagsaktivitäten als auch schulische, akademische und berufliche Tätigkeiten betreffen. Experten empfehlen Betroffenen, sich Hilfe zu holen.

In Mini-Maus-Schritten zum Ziel

Life Coachin Judith Heizer aus Innsbruck erklärt, wie man aufgeschobene Dinge endlich angehen kann.

Was raten Sie Klienten, die unter Prokrastination leiden?

Judith Heizer: Zunächst einmal lasse ich sie hinterfragen, ob das, was sie aufschieben, ihnen auch wirklich wichtig ist. Nur mit einer echten Zielvorstellung stimmt die Motivation langfristig. Sie macht Lust, es jetzt anzugehen, und trägt mich auch über Durststrecken.

Wie definieren Sie ein echtes Ziel?

Heizer: Es muss erstens wirklich meines sein und zweitens so attraktiv, dass ich dafür losgehe und auch dabei bleiben will.

Oft geht es um Dinge, die man nicht unbedingt ein attraktives Ziel nennen würde – etwa den Zahn-



Foto: Heizer

„Ein Mini-Maus-Schritt ist so klein, dass er völlig barrierefrei ist und sich erst gar kein Druck aufbaut.“

Judith Heizer (Life Coach)

arzttermin oder die Steuererklärung. Was motiviert hier?

Heizer: Da will ich etwas noch Unangenehmeres vermeiden. Das attraktive Ziel wäre bei diesen Beispielen „gesunde Zähne erhalten“ und „Geld zurück“.

Am schwierigsten ist meist der Start. Haben Sie eine Strategie?

Heizer: Ich arbeite mit der Mini-Maus-Schritt-Methode: Was ist der kleinste denkbare Schritt, mit dem ich jetzt beginnen kann? Statt mit einer (zu) großen Hürde zu beginnen, bringt die uns sofort ins Tun.

Wie könnte der kleinstmögliche Schritt aussehen?

Heizer: Ein Mini-Maus-Schritt ist so klein, dass er völlig barrierefrei ist und sich erst gar kein Druck aufbaut. Zum Beispiel eine Website googeln, um eine Ansprechperson, eine Telefonnummer oder Öffnungszeiten rauszufinden. Dann ist der Anfang gemacht und ich habe gleich ein erstes Erfolgserlebnis.

Wie steht es mit Belohnungen?

Heizer: Belohnen motiviert uns. Also unbedingt einbauen. Und wenn man es trotzdem nicht schafft?

Heizer: Manchmal ist es schwierig, seine Strategie zu finden. Das heißt nicht automatisch, dass man nicht strukturiert genug ist. Vielleicht gibt es einfach zu viele Optionen oder das Zielbild ist noch unscharf. Bevor man das Projekt dann frustriert in die Tonne klopft: lieber von Profis unterstützen lassen. Sie helfen zu strukturieren und stellen an den richtigen Stellen Fragen, bis der Weg – und das Ziel – klar sind.

Das Gespräch führte
Natascha Mair



Schritt für Schritt: Wer das Problem Aufschieberitis angehen will, sollte nicht mit großen Hürden beginnen, rät die Fachfrau.

Foto: iStock/spukato