

Der Teufelskreis des Aufschiebens

Anhand dieses Teufelskreises lässt sich erklären, wieso das meist dysfunktionale Verhalten des Aufschiebens trotz negativer Konsequenzen aufrechterhalten wird. Wir beginnen oben in der Mitte und gehen mit dem Uhrzeigersinn.

Zu Beginn gibt es stets eine spezifische Situation, die wie ein Startschuss ist und an ein konkretes Vorhaben erinnert. Zum Beispiel klingelt morgens der Wecker. Für diesen Morgen war geplant Zuhause am Schreibtisch zu lernen. Mit dem klingelnden Wecker stellt sich z.B. der automatische Gedanke ein „Ich werde das niemals schaffen.“ Mit diesem Gedanken gehen Gefühle wie Versagensangst, Frustration, Ärger oder Traurigkeit einher. Menschen streben generell danach sich neutral zu fühlen, d.h. sich weder besonders stark positiv noch besonders stark negativ zu fühlen. Durch das Aufschiebeverhalten wird die Situation vermieden, die solche Gefühle auslöst. Man schläft zum Beispiel weiter oder steht auf und kümmert sich um andere Aufgabe, die weniger erregende Gefühle auslösen. Durch den Wegfall der negativen Erregung entsteht ein unmittelbarer Belohnungskreislauf: Eine Situation/ eine Aufgabe löst unangenehme Gefühle und Gedanken aus. Das Aufschieben verhindert diese negative Erregung, also wird das Aufschiebeverhalten belohnt, d.h. im psychologischen Vokabular „verstärkt“. Die Konsequenz ist, dass das Aufschiebeverhalten bei unangenehmen Aufgaben immer wieder als Strategie herangezogen wird, weil es eine positive Konsequenz zur Folge hat (Wegfall der negativen Erregung). Auf langfristige Sicht gesehen ergibt das Aufschieben meist negative Folgen, wie ein schlechtes Gewissen, Schuldgefühle, Versagensängste oder Zeitdruck. Diese langfristigen negativen Konsequenzen führen meist dazu, dass die zunächst unangenehme Aufgabe zu einer gefühlt unerfüllbaren Aufgabe heranwächst.

Instruktion

Füllen Sie Ihren individuellen Teufelskreis des Aufschiebens aus. Beginnen Sie mit der auslösenden Situation, die das Aufschiebeverhalten auslöst. Was passiert da genau? Ist es der Wecker, den Sie immer wieder auf „snooze“ schalten? Oder ist es die Ankunft in der Wohnung, die Sie unmittelbar zur Haushaltsarbeit verleitet?

Überlegen Sie im zweiten Schritt: Welche Gedanken und Bewertungen spielen sich in Ihrem Kopf unmittelbar vor dem Aufschieben ab? Welche Aufgabe steht bei Ihnen an, die Sie dann vermeiden? Was denken Sie währenddessen? Sie werden nicht nur Gedanken

haben, sondern auch eine emotionale Reaktion. Wie fühlen Sie sich unmittelbar mit solchen Gedanken und Bewertungen?

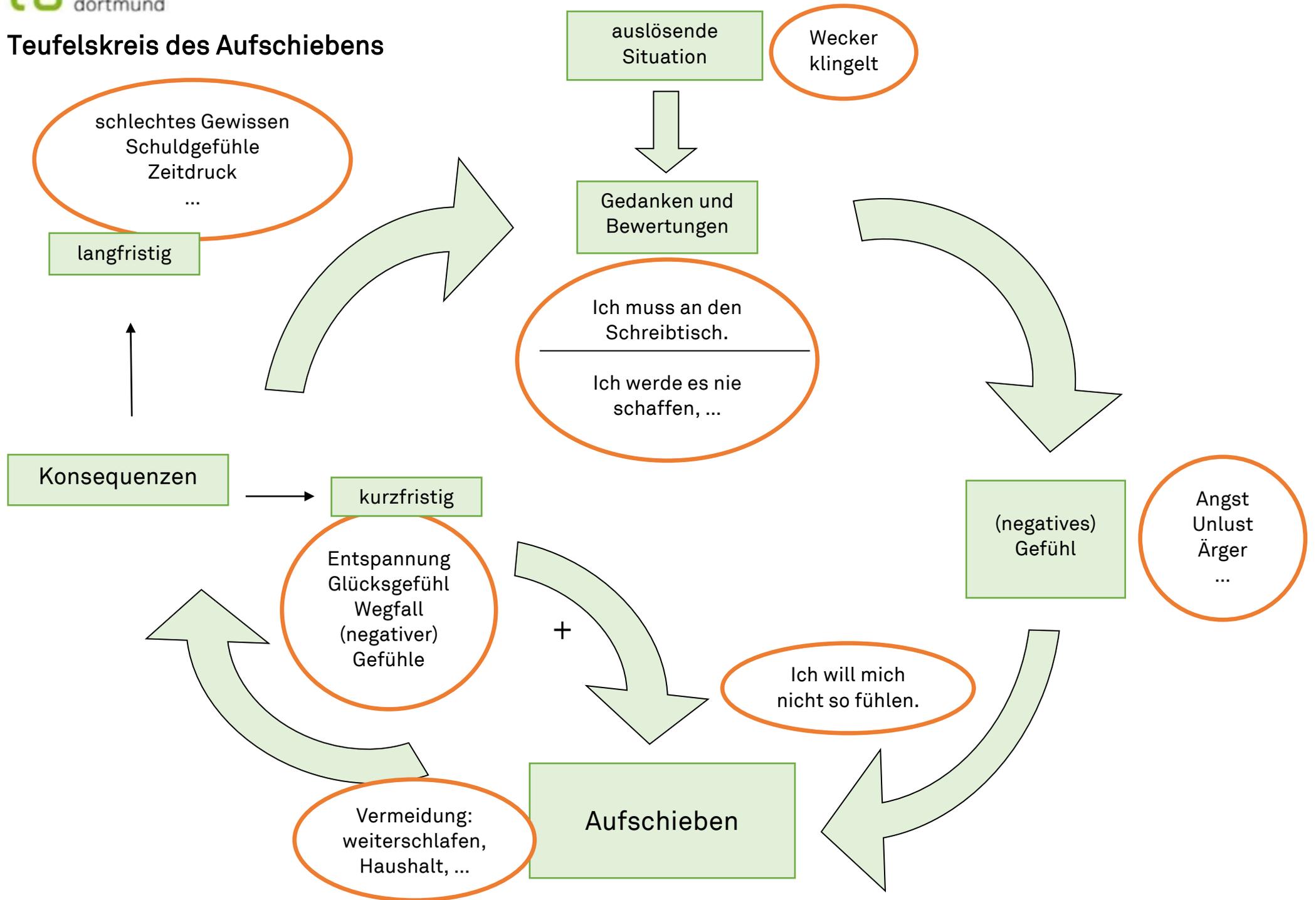
Im dritten Schritt folgt dann das Aufschieben. Wie sieht das bei Ihnen konkret aus? Wie schieben Sie in dieser spezifischen Situation auf? Bleiben Sie statt aufzustehen im Bett liegen? Erledigen Sie andere Aufgaben?

Versuchen Sie nun Ihre individuellen Konsequenzen aus dieser Situation herzuleiten: Welche (meist negativen) langfristigen Konsequenzen ergeben sich für Sie aus dem Aufschiebeverhalten in dieser spezifischen Situation? Eventuell quält Sie ein schlechtes Gewissen, Vorwürfe gegen sich selbst oder ähnliches. Die langfristigen Konsequenzen sind meist leichter zu formulieren als die (meist positiv) kurzfristigen. Halten Sie einmal inne und fragen sich: Welche Vorteile hat mein Aufschiebeverhalten unmittelbar? Was „habe“ ich eigentlich von diesem Verhalten? Was sind die positiven Effekte des Aufschiebens? Vielleicht macht es Ihnen mehr Freude Ihre Emails zu beantworten als die ursprüngliche Aufgabe, die Sie sich vorgenommen hatten.

Fazit

Nun, da Sie wissen welche Situation Ihr Aufschiebeverhalten auslösen kann, können Sie versuchen diese Situation gezielt zu vermeiden bzw. umzugestalten. Gestalten Sie Ihre Situationen so, dass Sie weniger in „Versuchung“ geraten aufzuschieben. „Schalten“ Sie Ablenkungen aus. Probieren Sie unangenehme Gefühle ein paar Minuten auszuhalten und die unliebsame Aufgabe trotzdem zu erledigen. Erstellen Sie einen Tagesplan mit konkreten Zielen für die nächste Arbeitseinheit. Zur Umgestaltung Ihrer Arbeitssituationen können Ihnen weitere Arbeitsblätter aus der Toolbox helfen (z.B. „Aufschiebe- und Goldene Momente“, Themenblock „Arbeitsplanung und -strukturierung“).

Teufelskreis des Aufschiebens



Teufelskreis des Aufschiebens

