

PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



BERUF

Übungsplatz: Die Zeit begrenzen

Wie kann man Prokrastination überwinden? In unserer Rubrik „Übungsplatz“ stellen wir die Methode der Arbeitszeitbegrenzung vor.

VON ANNE KRATZER



06. AUG 2021

- Prokrastination, das ständige Aufschieben von Aufgaben, führt oft zu viel Leid. Eine der wirksamsten Methoden dagegen ist die Limitierung der Arbeitszeit.
- Dabei macht man vom „Hard to get“-Effekt Gebrauch: Was knapp ist, wird begehrt. So gelangt man vom Gefühl, arbeiten zu müssen, zu dem, arbeiten zu wollen.
- Zunächst protokolliert man einen oder mehrere Tage lang, wie viele Minuten seiner täglichen Arbeitszeit man tatsächlich genutzt hat. Diese Selbstbeobachtung hilft vielen bereits, konzentrierter vorzugehen.

- Die tatsächliche Arbeitszeit, zum Beispiel drei Stunden, darf man ab der nächsten Woche pro Tag arbeiten. Man sollte auf keinen Fall über sie hinausgehen.
- Am besten verteilt man diese Stunden auf zwei Zeitfenster mit definierter Anfangs- und Endzeit. Idealerweise wählt man Zeiten, zu denen einem das Arbeiten etwas leichter fällt. Das könnten zum Beispiel sein: „8 bis 10 Uhr“ und „17 bis 18 Uhr“.
- Auch jetzt sollte man die tatsächliche Arbeitszeit protokollieren. Nach der Woche kann man so die durchschnittliche Effizienz berechnen. Die Formel: $100 \times \frac{\text{„tatsächliche Arbeitsdauer in Minuten“}}{\text{„Arbeitsfenster in Minuten“}}$
- Eine mögliche Empfehlung lautet, nach einer Woche mit einer Effizienz von 50 bis 75% in der darauffolgenden Woche das tägliche Zeitfenster um 25% zu verlängern, bei einer Effizienz von 76 bis 100% um 50%.
- Auf diese Weise oder auch auf eine unkompliziertere – etwa indem man täglich 20 Minuten addiert – kann man sich Zeit dazuverdienen. Man wird produktiver und wahrscheinlich geht es einem bald auch deutlich besser.

Quelle

Anna Höcker u.a.: Heute fange ich wirklich an! Prokrastination und Aufschieben überwinden – ein Ratgeber. Hogrefe, Göttingen 2021

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Menschen verstehen wie die Profis

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

BEZIEHUNG

Wenn er nicht so ist, wie sie ihn braucht

Warum der Versuch, Intimität herzustellen, manchmal das Gegenteil bewirkt, zeigt Paartherapeutin Angelika Eck.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 GESUNDHEIT

Woran hat's gelegen?

Psychologie nach Zahlen: 6 Faktoren, die über Erfolg oder Scheitern einer Psychotherapie mitbestimmen.

3 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.