

PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Aufschieberitis: eine Stärke?

Jeder Vierte schiebt Aufgaben gerne auf die lange Bank. Neue Studien zeigen: Wer dies kreativ tut, bekommt unter Umständen eine Menge geschafft

VON ANNETTE SCHÄFER

 01. NOV 2013

Nur noch fünf Tage, bis Andreas das Konzept zur digitalen Archivierung von Dokumenten auf den Schreibtisch der Chefin legen muss. Es ist Wochen her, dass sie ihm diese eher langweilige Aufgabe übertragen hat. Aber der IT-Experte hat sich seitdem lieber mit der geplanten neuen Datenbank befasst, ein Thema, das ihn mehr interessiert. Andreas hat ein schlechtes Gewissen, weil er das Archivierungsprojekt so lange vertagt hat. Aber irgendwie braucht er den Druck einer heranrückenden Deadline, um sich zu motivieren, und hat das Gefühl, unter Stress schneller und effizienter arbeiten zu können. Wenn er ehrlich ist, liebt er die Stimmung, die mit Fünf-vor-zwölf-Aktionen einhergeht: die adrenalingetränkte Intensität, das fieberhafte Arbeiten bis tief in die Nacht und das Hochgefühl, wenn er die Aufgabe doch noch rechtzeitig

fertiggestellt hat. Auch diesmal bringt er die Sache zu einem guten Ende. Fünf Tage später, kurz vor Feierabend, trägt er den sauberlich ausgedruckten Report persönlich in das Büro der Bereichsleiterin. Als er sie am nächsten Tag trifft, scheint sie von seiner Arbeit recht angetan zu sein.

Wichtige Aufgaben immer wieder zu verschieben, obwohl man sie eigentlich erledigen sollte, nennt man in der Psychologie Prokrastination. Der Begriff wird überwiegend negativ verstanden, im Sinne eines dysfunktionalen Verhaltens oder gar einer ernsthaften Lern- und Arbeitsstörung. Es gibt unterschiedliche Definitionen, aber die meisten Forscher betonen drei Kernkriterien: Neben der Tatsache, dass eine Tätigkeit herausgezögert wird, gehören dazu die fehlende Notwendigkeit und die Kontraproduktivität dieses Verhaltens. Mit anderen Worten: Man stellt die Aufgabe zurück, obwohl es eigentlich keinen guten Grund dafür gibt und man sich selbst damit schadet. Als Ursache werden allerhand menschliche Schwächen ins Feld geführt: Angst vor Versagen, Impulsivität, Perfektionismus, der Wunsch nach schneller Bedürfnisbefriedigung, Ablenkbarkeit, Probleme mit der Selbstregulation, mangelnde Organisation und Prioritätensetzung.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

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

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 LEBEN

„Dinge in ihrer Tiefe verstehen“

Was zeichnet weise Menschen aus? Und welche Persönlichkeitseigenschaften fördern Weisheit? Ein Gespräch mit Weisheitsforscherin Judith Glück

