

## REFERIERT

### PROKRASTINATION

#### Interventionskonzept für Studierende

Aufschiebeverhalten (Prokrastination) ist im Gegensatz zum gelegentlichen Aufschieben im Alltag eine ernste Störung der Selbststeuerung. Charakteristisch ist das andauernde exzessive Aufschieben der Erledigung anstehender Aufgaben oder Tätigkeiten auf einen späteren Zeitpunkt. Prokrastination hat viele negative Begleiterscheinungen wie emotionales Unbehagen, ein schlechtes Gewissen, Schuld- und Schamgefühle, Zeitdruck und Stress. Die Betroffenen erleben sich selbst als unzulänglich und unzuverlässig und leiden unter den Folgen ihres Verhaltens wie Versäumnisse, ungenügende Vorbereitung, Störungen von persönlichen Beziehungen und Beeinträchtigung des beruflichen Erfolgs. Im universitären Bereich ist Prokrastination besonders hinderlich, weil das Studieren ein hohes Maß an Selbstständigkeit beim Planen, Lernen und Schreiben von Arbeiten erfordert. Etwa 15 Prozent der Studierenden sind ernsthaft von Prokrastination betroffen. Sie haben schlechtere Noten, studieren länger und leiden häufiger unter körperlichen und psychischen Beschwerden als nicht betroffene Studierende.

Um Studierenden mit Aufschiebeverhalten zu helfen, haben Mitarbeiter der Psychotherapie-Ambulanz der Universität Münster um Margarita Engberding einen Selbsttest, ein Manual, verschiedene Arbeitspapiere und ein Interventionskonzept entwickelt. Das „Münsteraner Interventionskonzept“ besteht aus den kognitiv-verhaltenstherapeutischen Behandlungsmodulen Selbstbeobachtung (ein Arbeitstagebuch führen), pünktliches Beginnen, realistisches Planen, Arbeitszeitrestriktion und Bedingungsmanagement (Arbeitsplatzgestaltung, Umgang mit Störungen, Selbstverstärkung). „Die Module werden eingesetzt, um Teilkompetenzen der Selbstregulation zu trainieren“, so die Autoren. Das Münsteraner Interventionskonzept hat sich in einer Evaluationsstudie als wirksam erwiesen. Es kann unter therapeutischer Anleitung im Gruppen- und Einzelsetting oder eigenständig in Form eines ratgebergestützten Trainings durchgeführt werden. ms

---

Engberding M, Höcker A, Rist F: Prokrastination. *Psychotherapeut* 2017; 62 (5): 417–21.