

Podcast-Transkript zum Thema „Aufschieberitis“

Titel: Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen

Moderator (Hannes): Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge unserer Mynd!Casts. Unser Thema heute ist eines, mit dem ich selbst auch schon so meine Erfahrungen gemacht habe und ich bin mir ganz sicher, die meisten von Euch auch! Worum es heute geht, wird Euch jetzt Klara erklären, die ich auch heute wieder an meiner Seite begrüßen darf!

Moderatorin (Klara): Danke Dir, Hannes. Und auch von mir ein „Hallo“ an Euch alle da draußen. Und ich gebe Dir da völlig Recht, bei unserem heutigen Thema werden die meisten ganz bestimmt zustimmen und heftig mit dem Kopf nicken. Unsere Schulzeit wird von vielen Dingen geprägt. Von vielen spannenden, vielen wichtigen, vielen lustigen... und auch ein paar nicht so prickelnden. Dazu gehören – besonders wenn man Schüler fragt – definitiv Prüfungen und das damit verbundene Lernen. Die meisten Schüler entwickeln diesbezüglich sogar eine ganz gewisse „Krankheit“, die sogenannte „Aufschieberitis“.

O-Ton 1 (Umfrage): ‚Lernen, ah...schlimm, das mach‘ ich eigentlich nie, lieber schreib ich morgens noch schnell vom Nachbarn ab.‘ – ‚Ich schieb das immer vor mir her, erst ein bisschen zocken, dann mit Freunden treffen, dann kommt noch was dazwischen und dann ist schon später Abend und ich habe noch überhaupt nichts getan.‘ – ‚Ich muss mich immer total zu zwingen, nach der Schule, da hab ich eigentlich gar keinen Bock mehr, dafür auch noch was zu Hause zu machen.‘

Moderator (Hannes): Kennt Ihr, oder? Aber keine Sorge, Aufschieberitis, oder Prokrastination – wie es in der Fachsprache heißt - ist etwas zutiefst Menschliches, etwas, das einen nicht nur in der Schulzeit ereilt, sondern auch danach noch. Sie entsteht dort, wo wir in Konflikt zwischen dem kurzfristig Angenehmen und dem langfristig Sinnvollen geraten. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Tatsache, dass das Aufschieben eng mit einem ganz bestimmten Typ von Aufgaben verknüpft ist. Es handelt sich dabei meist um große Aufgaben, die viel Zeit beanspruchen und eigene Strukturierungs- und Organisationsmaßnahmen erfordern.

Moderatorin (Klara): Klingt für mich z. B. nach Abschlussprüfungen, oder? Und ich kann mir gut vorstellen, dass das natürlich auf Widerwillen stößt. Das äußert sich dann meist in typischen Bemerkungen wie „Es ist viel zu viel!“ oder „Ich weiß gar nicht, wo ich anfangen soll!“. Da ist das Bummeln dann praktisch vorprogrammiert. Noch schlimmer wird es, wenn wir gleichzeitig das Gefühl haben, noch genug Zeit zu haben. Den meisten von uns gelingt es zwar, eine einigermaßen funktionierende Balance zwischen Aufgabenerledigung und Freizeit zu finden – auch weil in vielen Fällen andere, wie zum Beispiel die Eltern, da noch etwas Druck ausüben – aber was passiert, wenn weder eine Selbst- noch eine externe Kontrolle stattfinden?

O-Ton 2 (Betroffener): Ja, ich bin Marc, bin 24 Jahre alt. Ich war bis vor einem halben Jahr noch in der Ausbildung zum Elektriker, was eigentlich ganz cool war und mir auch Spaß gemacht hat, aber leider hab‘ ich am Schluss die Gesellenprüfung verhauen. Jetzt wird’s eng. Es war nicht so, dass ich das nicht gepackt hätte, ich war einfach zu faul zum Lernen, beziehungsweise hatte ich ständig andere Sachen vor, besonders mit meinen Kumpels und hab’s dann immer so vor mich hingeschoben. Zusätzlich hatte ich in der Zeit dann auch noch Stress mit meiner damaligen Freundin, da war alles andere wichtiger als das blöde Lernen für die Prüfung. Noch dazu hatten wir in einem Fach viel Ausfall und mussten das dann alles selbst nacharbeiten. Aber wie gesagt, andere Dinge waren natürlich immer viel attraktiver. Ich hab‘ gedacht, naja, irgendwie komm ich schon durch, hat ja früher in der Schule auch schon immer halbwegs geklappt, aber da habe ich mich wohl ziemlich getäuscht.‘

Moderator (Hannes): Kein ungewöhnlicher Fall, wie auch der Psychologe Johannes Lange bestätigt:

O-Ton 3 (Experte, Psychologe): In der Tat. Marcs Geschichte steht für ein Verhalten, das viele von uns wohl selbst nur zu gut kennen. Aber warum schieben wir Dinge eigentlich vor uns her? Da gibt es zwei Hauptgründe. Erstens: Wir lieben Belohnungen, die wir sofort haben können, viel mehr als eventuelle Belohnungen fern in der Zukunft. Sobald aber klar wird, dass der Aufgabenberg schon wieder nicht kleiner geworden ist, wächst unsere Unzufriedenheit. Und dieses Gefühl mag keiner, also holen wir uns lieber schnell woanders wieder einen kleinen Kick. Dadurch wächst der Berg der unerledigten Aufgaben aber weiter, was uns noch mehr frustriert, und deswegen wollen wir uns wieder lieber mit etwas Schönerem ablenken. Ihr merkt, da entsteht ein richtiger Teufelskreis. Und diesen wieder zu durchbrechen, wird immer schwerer, je mehr wir uns davor drücken. Zweiter Grund: Wir haben Angst zu scheitern. Halten wir unsere Aufgaben für zu schwer und unsere eigenen Fähigkeiten für zu schwach, neigen wir dazu, Dinge aufzuschieben. So ganz nach Henry Ford, der mal gesagt hat: „Es gibt mehr Menschen, die kapitulieren, als solche, die scheitern.“ Aber: Aus Fehlern lernen wir. Wichtig ist vor allen Dingen, die eigene Einstellung gegenüber Misserfolgen zu ändern. Denn Misserfolge haben auch ihre guten Seiten. Zum Beispiel die Erkenntnis, dass der versuchte Weg nicht der richtige war. Daraus kann man wiederum sein eigenes Vorgehen noch einmal überprüfen und dann verbessern und optimieren. Man kann es so sehen: Misserfolge oder Scheitern sind nichts Schlechtes, sondern eine Chance, daran zu wachsen, neue Strategien zu entwickeln, wie man es beim nächsten Mal auch besser machen kann. Und wer dann erfolgreich bei der Bewältigung seiner Aufgaben ist, wird merken, was für ein tolles und befriedigendes Gefühl das ist. Warum? Weil Ihr vorher gescheitert seid, Euch deswegen viel mehr und intensiver mit der Aufgabe beschäftigt habt und diese Fähigkeit wird Euch für Euer komplettes Leben von großem Nutzen sein.

Moderatorin (Klara): Doch dummerweise ist es im Leben nun mal so, dass wir alle oft Aufgaben erledigen müssen, auf die wir überhaupt keine Lust haben oder die wir manchmal sogar als reine Zeitverschwendung erachten. Aber genau damit erreichen wir oft Ziele, die für uns wichtig und bedeutend sind. Je älter wir werden, umso mehr lernen wir, dass es Dinge und Aufgaben gibt, denen man sich stellen muss, um sein Leben auch genießen zu können. Und je früher man sich dessen bewusst wird, desto einfacher wird es einem künftig fallen, auch mit nicht so angenehmen Aufgaben umzugehen, sie schneller anzugehen und nicht alles immer nur auf irgendwann zu verschieben. Dafür haben wir abschließend noch ein paar gute Tipps von Johannes Lange für Euch:

O-Ton 4 (Experte, Psychologe): Der beste Tipp gegen „Aufschieberitis“ ist immer noch ganz einfach, auch wenn Ihr es vielleicht nicht gerne hört: Schiebe nichts auf, schon gar nicht die unangenehmsten Dinge. Oder anders gesagt: „Eat that frog“! Denn wer morgens als erstes den allergrößten Frosch zum Frühstück verspeist, hat die unangenehmste Aufgabe bereits hinter sich gebracht und kann beruhigt durch den Tag gehen. Konkretes Beispiel: Gehen wir einmal davon aus, dass Prüfungsvorbereitungen und Hausaufgaben genau DIE Dinge sind, die Ihr am liebsten ganz weit von Euch weg-schieben bzw. immer weiter aufschieben wollt. Nur – damit werden die Aufgaben aber auch nicht erledigt und je mehr man sie vor sich herschiebt, desto schwieriger und komplizierter werden sie einem erscheinen, sprich, der Frosch wird immer größer und unappetitlicher. Und lernen auf den letzten Drücker ist ja auch nicht wirklich ein Garant für Erfolg. Also, nicht verschieben, nicht auf-schieben, sondern einfach machen, angehen...und das geht am besten mit einem guten Plan! So hilft z. B. bei größeren Prüfungen oder schriftlichen Arbeiten oft ein klarer Prioritätenplan unter dem Motto „Was genau muss ich tun, um mein Ziel zu erreichen?“. Auch sowas wie Mini-Deadlines bringen Struktur in die Lernzeit, wie bei einer schriftlichen Hausarbeit, wo man z. B. festlegt pro Tag eine Seite. Die sollte dann aber auch wirklich pro Tag erledigt werden. Wenn große Prüfungen anstehen oder Arbeiten geschrieben werden müssen, ist ja ständig etwas dafür zu tun. Die Arbeit lauert andauernd im Hinterkopf. Und auf der anderen Seite locken ständig Ablenkungen. Das stresst. Und

besser ist es, klare Auszeiten zu definieren, während derer nicht gearbeitet werden darf. Das könnte zum Beispiel so lauten: Von Freitagnachmittag bis Samstagabend mache ich überhaupt nichts für die Schule – da erhole ich mich nur! Also ein gutes Zeitmanagement muss her und das ist übrigens etwas, was man in seinem Leben ständig braucht: Gute Planung und gutes Zeitmanagement. Und wer da kein richtiges System findet, der sollte sich nicht scheuen, andere um Rat zu fragen, in vielen Fällen können die Eltern oder ältere Geschwister da schon gute Tipps geben. Und ich habe auch schon gleich mal einen für Euer Zeitmanagement und zwar die sogenannte 10-Minuten-Regel: Ihr stellt Euch den Wecker auf zehn Minuten und legt dann mit dem Lernen los. Klingelt der Wecker nach 10 Minuten, fragt Ihr Euch kurz: Möchte ich noch weitermachen oder geht es heute wirklich nicht? Und vielleicht merkt Ihr, dass es heute gut klappt und Ihr nun nicht gleich aufgeben wollt. Falls nicht, habt Ihr immerhin zehn Minuten gearbeitet – das ist schon mal besser als nichts. Ein weiterer Punkt ist die Sinnfrage: Wann immer Ihr denkt „Ich hab‘ absolut keine Lust“, könnt Ihr Euch stattdessen fragen „Warum bzw. wofür mache ich das eigentlich?“. Dabei überlegt Ihr Euch möglichst viele positive Gründe, warum Ihr die Aufgabe jetzt anpacken möchtet. Also, anstatt sich zu ärgern, dass man jetzt Mathe lernen muss, kommt man dann vielleicht zu der Einsicht: „Ich möchte in Mathe eine gute Note schaffen, weil ich dann meinen Lehrabschluss schaffe und damit dann auf eigenen Füßen stehe, mein eigenes Geld verdiene, mir eine eigene Wohnung leisten kann“. Sowa in der Richtung. Und dann steigt die eigene Motivation und wenn Ihr Euch für jede gut erledigte Aufgabe selbst noch eine kleine Belohnung gönnt, werdet Ihr vielleicht noch ein bisschen mehr Leistungsenergie aus Euch herauskitzeln können.

Moderator (Hannes): Das klingt doch gut, oder? Und es liegt allein in Eurer Hand. Bzw. der Frosch sitzt in Eurer Hand. Es liegt an Euch, wie Ihr mit ihm umgeht. Auch wenn der Aufgabenberg vor Euch riesig erscheint, er ist es meist gar nicht, wenn ihr Schritt für Schritt vorgeht, und sobald Ihr angefangen habt, ihn abzubauen, werdet Ihr merken, wie leichter es Euch bei jeder neuen Aufgabe fällt, diese gleich anzugehen und nicht aufzuschieben.

Moderatorin (Klara): Und eines dürft Ihr nicht vergessen: Unangenehme Dinge und Aufgaben werden Euch auch nach Eurer Ausbildung und Schulzeit immer wieder begegnen, ob in Euren künftigen Berufen oder auch im Privatleben. Wenn Ihr diese immer gleich angeht, könnt Ihr sie auch gleich wieder abhaken und das gibt Euch definitiv mehr Lebensqualität. – ENDE -