Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation

Chronisches Aufschieben

PSYNDEX Datenbankauszug (Stand: März 2012).

Zusammengestellt von Dipl.-Psych. Ute Wahner.

Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID)
Universität Trier, 54286 Trier

www.zpid.de

https://www.zpid.de/pub/info/zpid_news_Chronisches-Aufschieben.pdf

Ariely, Dan

Warum wir immer wieder unvernünftige Entscheidungen treffen

München: Droemer Knaur, 2008

Aus Sicht der Verhaltensökonomik wird den vielfältigen Formen und der Vorhersagbarkeit irrationalen Handelns nachgegangen. - Inhalt: […] (6) Vom ewigen Aufschieben. Warum es uns nicht gelingt, zu tun, was wir tun wollen. […]

Basco, Monica R.

Schluss mit Prokrastinieren. Wie Sie heute beginnen, mit dem Aufschieben aufzuhören

Bern: Huber, 2012 (erscheint im Juni 2012; ISBN: 978-3-456-85081-8)

Brand, Henning

Universität Koblenz-Landau, Landau; Fachbereich Psychologie

Distress regulation takes precedence over impulse control? Mood regulation versus self-activation as determinants of impulsive behavior

Forschungsberichte, Nr. 27. Koblenz-Landau, Landau: Universität, Fachbereich Psychologie, 2003

Investigated findings reported by D. M. Tice, E. Bratslavsky and R. F. Baumeister suggesting that the breakdown of impulse control serves the regulation of negative mood. Tice et al. suggested that impulsive behavior, like uncontrolled eating or procrastination, serves the function of regulating negative mood. This is expected to happen only in a situation where people expect to be able to influence their mood, whereas in case of a mood freeze instruction, where subjects are made believe that their mood is stable and not susceptible to change, impulsive behavior would not occur. This point is referred to as mood regulation hypothesis. In the present study it is argued that in contrast to the mood regulation hypothesis, impulse control may fail as well under conditions where besides mood regulation a need for additional stimulation arises, e.g., in case of boring task conditions. This point is referred to as arousal hypothesis. In an experiment with 39 participants it is demonstrated that impulsive eating increases when the subjects' situation is boring as compared to interesting. This effect was independent of mood, since a mood-freeze instruction was given across all experimental conditions. The findings cannot be accounted for by mood regulation, but are in line with the arousal hypothesis. An integrative approach is suggested stating that mood regulation effects occur when mood is perceived as controllable whereas in case of uncontrollable mood, effects of self-activation can account for impulsive behavior.

Burka, Jane B.; Yuen, Lenora M.

University of California, Berkeley, Cal.

Warum wir Arbeit auf die lange Bank schieben

Psychologie heute, 1983, 10 (1), 20-27

Es wird der Frage nachgegangen, warum der Mensch Arbeit oft so lange vor sich herschiebt, so dass er sie nur noch unter Zeitdruck und in Panik erledigen kann. Aufgrund dreijähriger systematischer Erfahrungen mit der Problematik des "Torschluss-Syndroms" wird konstatiert, dass

es sich dabei um ein komplexes psychisches Problem handelt, das mehr ist als eine schlechte Angewohnheit oder harmlose Trödelei. Vielmehr wird darin ein Ausdruck dafür gesehen, dass ein labiles Selbstbewusstsein durch den Aufschub wichtiger Arbeiten geschützt werden soll. Es wird betont, dass es den meisten Menschen nicht gelingt, dieses Verhalten zu ändern, bevor sie nicht verstehen, welche Funktion das Aufschieben in ihrem Leben hat. Ein integrierter Therapieansatz aus verhaltenstherapeutischen, kognitiv orientierten und psychodynamischen Strategien wird dargestellt. Am Beispiel von fiktiven Personen werden die typischen Merkmale der Problematik und des therapeutischen Vorgehens illustriert.

Dietz, Franziska; Hofer, Manfred; Fries, Stefan
Universität Mannheim; Fakultät für Sozialwissenschaften

Individual values, learning routines and academic procrastination

British Journal of Educational Psychology, 2007, 77 (4), 893-906

Background: Academic procrastination, the tendency to postpone learning activities, is regarded as a consequence of postmodern values that are prominent in post-industrialized societies. When students strive for leisure goals and have no structured routines for academic tasks, delaying strenuous learning activities becomes probable. Aims: The model tested here posits that postmodern value orientations are positively related to procrastination and to a lack of daily routines concerning the performance of academic activities. In contrast, modern values are negatively related to procrastination and positively to learning routines. Academic procrastination, in turn, should be associated with the tendency to prefer leisure activities to schoolwork in case of conflicts between these two life domains. Sample: 704 students from 6th and 8th grade with a mean age of 13 years 6 months participated in the study. The sample included students from all tracks of the German educational system. Method: Students completed a questionnaire containing two value prototypes as well as scales on learning routines and procrastination. Decisions in motivational conflicts were measured using two vignettes. Results and Conclusions: Results from structural equation modeling supported the proposed model for the whole sample as well as for each school track. A planned course of the day can prevent procrastination and foster decisions for academic tasks in case of conflicts. Students' learning takes place within a societal context and reflects the values held in the respective culture.

Ederer-Fick, Elfriede; Essau, Cecilia A.; O'Callaghan, Jean; Bokszcanin, Anna; Sasagawa, Satoko
Universität Graz; Institut für Psychologie

Psychological distress among students from three European countries

In: Roth, R.; Barreda-Hanson, C.; Hiew, C. (Ed.), Families and societies in transition Proceedings of the 66th Annual Convention, International Council of Psychologists, July 15-18, 2008, St. Petersburg, Russia (S. 205-212). Aachen: Shaker, 2010

Compared symptoms and correlates of stress, anxiety, and depression among undergraduate students in the UK, Poland, and Austria. The Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS), Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), Rumination subscale of the Perfectionist Inventory, and Decisional Procrastination Scale were administered to 1,176 undergraduate students (mean age 23 years). Results showed significant country differences in levels of depression, stress, and anxiety. Polish students scored highest on psychological distress, and Austrians had the lowest scores. Age did not have any significant main effects. There were more similarities than differences

in correlates of psychological distress between countries. High levels of stress, anxiety, and depression were related to high levels of perceived procrastination, rumination, and perfectionism. Implications of the results for prevention and intervention programs are discussed.

Engberding, Margarita; Höcker, Anna; Nieroba, Sarah; Rist, Fred
Universität Münster; Fachbereich Psychologie; Psychotherapie-Ambulanz

Arbeitszeitrestriktion als Methode der Behandlung von Prokrastination

Verhaltenstherapie, 2011, 21 (4), 255-261

Prokrastination (pathologisches Aufschieben) ist eine klinisch bedeutsame Störung der Selbststeuerung, bei der die Betroffenen persönlich wichtige Arbeiten nicht oder nicht rechtzeitig und nur unter großem Druck erledigen. In üblichen Behandlungsansätzen werden vielfältige psychoedukative und kognitiv-behaviorale Methoden verwendet. Alternativ dazu stellen wir hier die Arbeitszeitrestriktion als Methode zur Behandlung von Prokrastination vor: Patienten dürfen nur zu bestimmten Zeiten und nur für eine begrenzte Dauer arbeiten. Erst nach einer Erhöhung ihrer Arbeitseffizienz, d. h. durch eine möglichst gute Ausnutzung der zuvor geplanten Arbeitszeiten, können sie sich zusätzliche Arbeitszeit verdienen. Die Verknappung der Arbeitszeit bewirkt einen Perspektivwechsel von "Ich muss (eigentlich dauernd) lernen" zu "Ich darf (nur jetzt) lernen". Die kurze Intervention im Umfang von fünf Sitzungen ist sowohl im Gruppensetting als auch im Einzelsetting durchführbar; beschrieben wird die Anwendung im Gruppensetting. Die Evaluation der Arbeitszeitbegrenzung erbrachte überzeugende Effektstärken in den Selbstbeurteilungsinstrumenten und im täglich in einem Online-Arbeitstagebuch protokollierten Lern- und Arbeitsverhalten.

Fydrich, Thomas
Humboldt-Universität Berlin; Institut für Psychologie

Arbeitsstörungen und Prokrastination

Psychotherapeut, 2009, 54 (5), 318-325

Arbeitsstörungen und Prokrastination umfassen problematische Verhaltensweisen im Zusammenhang mit dem Erledigen von Aufgaben im beruflichen oder privaten Bereich sowie in Ausbildung, Schule und Studium. Es wird ein psychologisches Modell zur Erklärung von Arbeitsstörungen vorgestellt, nach dem Arbeitsstörungen und Prokrastination dann auftreten, wenn individuelle Voraussetzungen und Persönlichkeitsmerkmale mit den Arbeitsanforderungen und Rahmenbedingungen nicht in Balance sind. Besonders bei Depressionen, einigen Angststörungen, Prüfungsängsten sowie Anpassungsstörungen und beim Vorliegen von Merkmalen einiger Persönlichkeitsstörungen können Arbeitsstörungen eine wichtige Rolle spielen. Es wird ein modularisiertes Interventionsprogramm zur Selbsthilfe, Beratung und Psychotherapie vorgestellt, das vor allem die Beobachtung und Analyse problematischer Verhaltens- und Denkweisen, die Verbesserung von Arbeitstechniken und des Zeitmanagements, der Arbeitsbedingungen, die Reduktion von Ablenkungsmöglichkeiten sowie die Förderung des Ausgleichs zum Inhalt hat.

Guderian, Claudia

Arbeitsblockaden erfolgreich überwinden. Schluss mit Aufschieben, Verzetteln, Verplanen!

München: Kösel, 2003

Der Ratgeber gibt praxisnahe Hinweise zur Überwindung von Arbeitsblockaden. Ausgehend von einem Überblick über die Erscheinungsformen von Arbeitsblockaden werden im ersten Hauptteil zwölf Schritte für die Bewältigung akuter Arbeitsstörungen beschrieben. Der zweite Hauptteil ist der grundlegenden Veränderung problematischer Arbeitshaltungen und Arbeitsstrukturen gewidmet. Dabei wird auch auf die Besonderheiten unterschiedlicher Arbeitstypen eingegangen. Im Schlussteil wird erörtert, wie Vorgesetzte und Kollegen zur Bewältigung von Arbeitsblockaden beitragen können. Test zur Selbsteinschätzung, Planungshilfen und Praxistipps unterstützen bei der Umsetzung der Konzepte in die Praxis.

Güntert, Marion; Schleider, Karin

Studienbezogene Lern- und Arbeitsstörungen. Entwicklung und Validierung eines Inventars einer multidimensionalen und handlungsorientierten Erfassung studienbezogener Lern- und Arbeitsstörungen

Hamburg: Kovac, 2011

Lern- und Arbeitsstörungen, darunter die als "Aufschieberitis" bekannte Prokrastination, sind unter Studierenden ein weit verbreitetes Phänomen. Neben dem Hang zum Aufschieben von Arbeitsaufträgen sind weitere Merkmale wie Konzentrationsschwierigkeiten oder Motivationsmangel zu finden, die eine effektive Bewältigung von Leistungsanforderungen verhindern oder maßgeblich stören. Mit dem "Inventar studienbezogener Lern- und Arbeitsstörungen" (ISLA) wird erstmals ein umfassend theoretisch fundiertes Diagnoseinstrument vorgelegt, in dem alle Haupttestgütekriterien (Objektivität, Reliabilität und Validität) sowie ausgewählte Nebengütekriterien erfüllt sind. Zudem ist es hier gelungen, die klassische Testdiagnostik mit verhaltenstherapeutisch fundierten Prinzipien der funktionalen Verhaltensdiagnostik zu verbinden. Die empirische Testkonstruktion erfolgte mittels verschiedener im Querschnitt sowie im Panel-Design erhobener studentischer Feldstichproben. Es wurden insgesamt 1400 Studierende unterschiedlicher Studienfächer (z. B. Medizin, Pädagogik), Studienabschnitte (1. bis 5. Fachsemester) sowie Hochschultypen (z. B. Universität, Fachhochschule) untersucht. Im ISLA wird eine theoriegeleitete multidimensionale Diagnostik umgesetzt, bei der die individuellen Merkmalsausprägungen der Problematik, die spezifischen bio-psycho-sozialen Bedingungen sowie Präventions- und Copingstrategien erfasst werden. Die erhobenen diagnostischen Befunde liefern die Grundlage für eine adaptive Beratung. Die beiden Prozesse Diagnostik und Beratung sind somit in idealer Weise miteinander verknüpft und ermöglichen eine effektive individualisierte Planung und Evaluation der psychosozialen Beratung von Studierenden mit Lern- und Arbeitsstörungen.

Helmke, Andreas; Schrader, Friedrich-Wilhelm

Procrastination im Studium - Erscheinungsformen und motivationale Bedingungen

In: Schiefele, Ulrich; Wild, Klaus-Peter (Ed.), Interesse und Lernmotivation. Untersuchungen zu Entwicklung, Förderung und Wirkung (S. 207-225). Münster: Waxmann, 2000

Erscheinungsformen und motivationale Bedingungen der Procrastination (Aufschieben von zu erledigenden Arbeiten) im Studium werden untersucht. Die Procrastination sollte umso höher ausgeprägt sein, je niedriger das Studieninteresse ist, je ungünstiger die Werte für Selbstwertgefühl, Optimismus, Hilflosigkeit und Selbstkonzept der Studierfähigkeit ausfallen, je ineffizienter das Zeitmanagement ist und je höher die Lageorientierung ist. An 117 Studierenden der Psychologie und Pädagogik wurden folgende Variablen erhoben: aufgewendete Zeit für Selbststudium, Zeitmanagement, Selbstkonzept der Studierfähigkeit, Selbstwirksamkeit, Handlungs- Lageorientierung, Hilflosigkeit und Studieninteresse. Die Items wurden zum Teil aus bestehenden Fragebögen entnommen. Außerdem wurde jeweils die deutsche Fassung des "Academic Procrastination State Inventory" zur State-Messung und die "Aitken Procrastination Scale" zur Trait-Messung eingesetzt. Alle Hypothesen konnten für die State- und die Trait-Procrastination bestätigt werden. Für die künftige Forschung scheint vor allem eine theoretische Klärung verschiedener motivationaler, volitionaler, kognitiver und verhaltensmäßiger Konstrukte notwendig.

Helmke, A.; Schrader, F.-W.

APS/D - Aitken Procrastination Scale - deutsche Fassung

Procrastination im Studium - Erscheinungsformen und motivationale Bedingungen. In U. Schiefele & K.-P. Wild (Hrsg.), Interesse und Lernmotivation. Untersuchungen zu Entwicklung, Förderung und Wirkung (S. 207-225). Münster: Waxmann, 2000.

Bezugsquelle: Die Items sind vollständig abgedruckt bei Helmke und Schrader (2000, S. 215). Das Verfahren ist außerdem in elektronischer Form enthalten im ZUMA-Informationssystem (ZIS; Patzelt & Opitz, 2005).

Helmke, A.; Schrader, F.-W.

APSI/D - Academic Procrastination State Inventory - deutsche Fassung

Procrastination im Studium - Erscheinungsformen und motivationale Bedingungen. In U. Schiefele & K.-P. Wild (Hrsg.), Interesse und Lernmotivation. Untersuchungen zu Entwicklung, Förderung und Wirkung (S. 207-225). Münster: Waxmann, 2000.

Bezugsquelle: Die Items sind vollständig abgedruckt bei Helmke und Schrader (2000, S. 217). Das Verfahren ist außerdem in elektronischer Form enthalten im ZUMA-Informationssystem (ZIS; Patzelt & Opitz, 2005).

Hertel, Silke
Technische Hochschule Darmstadt; Institut für Psychologie

"So unterstütze ich meine Schüler beim Lernen lernen." Ein Training für Lehrerinnen und Lehrer im Grundschulzweig

In: Landmann, Meike; Schmitz, Bernhard (Ed.), Selbstregulation erfolgreich fördern. Praxisnahe Trainingsprogramme für effektives Lernen (S. 184-205). Stuttgart: Kohlhammer, 2007

Über ein vor dem theoretischen Hintergrund des Prozessmodells der Selbstregulation von B. Schmitz entwickeltes Training für Mathematiklehrer aus dem Grundschulbereich wird berichtet. In dem Training werden den Lehrern Strategien vermittelt, mit denen sie das selbstregulierte Lernen ihrer Schüler im Rahmen des regulären Fachunterrichts fördern können. Die Rolle des Lehrers bei der Förderung des selbstregulierten Lernens wird vor allem in der Gestaltung der Lernumgebung und des Unterrichts, in der Formulierung von die Selbstregulation fördernden Aufgabenstellungen und Arbeitsanweisungen sowie in der Vorbildfunktion der Lehrer gesehen. Die didaktischen Elemente, die allgemeinen Rahmenbedingungen und die einzelnen Trainingsinhalte des Lehrertrainings "So unterstütze ich meine Schüler beim Lernen lernen" werden skizziert. Das Training umfasst drei Einheiten von je 175 Minuten, in denen unter Einsatz von teilnehmerzentrierten Methoden wie etwa Gruppenpuzzles, Arbeiten mit Fallbeispielen, Kleingruppenarbeiten, Selbsterfahrungsübungen oder Diskussionsrunden folgende Aspekte des Lernens thematisiert werden: (1) "vor dem Lernen" (präaktionale Phase): Motivation, Zielsetzung, Gewohnheiten, (2) "während des Lernens" (aktionale Phase): Aufschieben von Aufgaben, Ablenkung, Lernen und Bewegung, Entspannung, Konzentration, (3) "nach dem Lernen" (postaktionale Phase): Ursachenzuschreibung für Leistungsergebnisse, soziale, individuelle oder sachliche Bezugsnormorientierung, informatives Feedback. Abschließend werden die Ergebnisse einer empirischen Studie zur Wirksamkeit des Trainings zusammengefasst, bei der Lehrer und Schüler einer Trainings- bzw. Kontrollgruppe vor und nach dem Training einen Fragebogen beantworteten. Es zeigte sich, dass Lehrer nach dem Training die beschriebenen Methoden zur Selbstregulation häufiger im Unterricht einsetzten und die selbstregulativen Lernkompetenzen der Schüler im Fach Mathematik durch das Lehrertraining gesteigert werden konnten. Auf die Weiterentwicklung des Trainingskonzeptes zum "Lehrer als Berater von Eltern und Schülern", das die Förderung des selbstregulierten Lernens mit einem Kommunikationstraining für Lehrer kombiniert, wird eingegangen.

Hinz, Arnold

Psychologie der Zeit. Umgang mit Zeit, Zeiterleben und Wohlbefinden

Münster: Waxmann, 2000

In zwei Studien wird der Frage nachgegangen, welcher Umgang mit der Zeit sich positiv auf das Wohlbefinden auswirkt. Daten wurden in einer Fragebogenstudie an einer Stichprobe von 404 und in einer qualitativen Interviewstudie an einer Stichprobe von 42 Personen erhoben. Es zeigte sich unter anderem, dass der Einsatz von Zeitplanungs- und Zeitmanagementtechniken zwar positiv mit dem Berufserfolg korreliert, aber nur geringfügig mit einem höheren Wohlbefinden. Die Personen, die "nein" sagen können, die spontan und flexibel sind und die sich nicht überarbeiten, hatten die wenigsten körperlichen Beschwerden. Den größten Berufserfolg hatten diejenigen, die zu erledigende Dinge eher nicht aufschieben, die Zeitplanungs- und Zeitmanagementtechniken einsetzen und die ihre freie Zeit strukturieren. Änderungen im Umgang mit der Zeit wurden von den Interviewten beschrieben. Dabei berichteten sie am häufigsten von Erfolgen beim Erlernen des "Nein-Sagen-Könnens".

Höcker, Anna; Engberding, Margarita; Beißner, Julia; Rist, Fred
Universität Münster; Fachbereich Psychologie; Psychotherapie-Ambulanz

Evaluation einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Intervention zur Reduktion von Prokrastination

Verhaltenstherapie, 2008, 18 (4), 223-229

Prokrastination (Aufschiebeverhalten) ist unter Studierenden weit verbreitet und kann ein solches Ausmaß erreichen, dass schlechtere Studienleistungen, Verlängerung und Abbruch des Studiums oder eine depressive Symptomatik die Folge sind. Obwohl dieses Problem in Beratungs- und Psychotherapieeinrichtungen für Studierende gut bekannt ist, gibt es kaum evaluierte Behandlungsmethoden zur Reduktion von Prokrastination. Vor diesem Hintergrund wird die Evaluation einer kurzen verhaltenstherapeutischen Gruppenintervention vorgestellt, die vor allem auf pünktliches Beginnen und realistisches Planen abzielt. Die Wirksamkeit des Verfahrens wurde an 62 studentischen Teilnehmern an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster überprüft. Veränderungen im Verlauf der Intervention wurden mit Fragebögen zu State- und Trait-Prokrastination, zu Leistungsmotivation und zu Lernstrategien erfasst. Zusätzlich wurden tägliche Eintragungen zum Arbeitsverhalten in einem Lerntagebuch ausgewertet. Sowohl den Selbstbeurteilungsskalen als auch den Einträgen ins Lerntagebuch zufolge wurde das Aufschieben verringert. Das täglich protokollierte Lernverhalten verbesserte sich im Verlauf der Intervention signifikant und klinisch bedeutsam. Vor allem im Vergleich mit längeren Gruppeninterventionen scheint es lohnenswert, diesen auf wenige zentrale Komponenten der Prokrastination fokussierten Interventionsansatz weiterzuverfolgen.

Höcker, Anna; Engberding, Margarita; Beißner, Julia; Rist, Fred
Universität Münster; Fachbereich Psychologie; Psychotherapie-Ambulanz

Reduktion von Prokrastination: Module zum pünktlichen Beginnen und realistischen Planen

Verhaltenstherapie, 2009, 19 (1), 28-32

Prokrastination ist eine verbreitete, klinisch bedeutsame Störung der Selbststeuerung. Es wird eine kognitiv-verhaltenstherapeutische Intervention vorgestellt, die sich auf das Aufschieben des Beginnens einer Tätigkeit konzentriert. Entsprechend werden in der vorgeschlagenen Intervention in zwei Modulen pünktliches Beginnen und realistisches Planen eingeübt. Die einzelnen Schritte eines standardisierten Vorgehens werden in fünf Sitzungen vermittelt. Das Training ist sowohl im Gruppensetting als auch im Einzelsetting durchführbar. Bei der Evaluation der Durchführung im Gruppensetting fanden sich überzeugende Prä-post-Effektstärken.

Hußtegge, Ralf

Selbstreguliertes Wollen als Bedingung für Studienerfolg an der Universität

Oldenburg: Universität, Fakultät I - Bildungs- und Sozialwissenschaften, 2011

An einer Stichprobe von 1044 Studierenden wurden dysfunktionales Aufschiebeverhalten, funktionale Initiative und Misserfolgsbewältigung im Studium untersucht. Psychometrische Skalen zur volitionalen Handlungs- versus Lageorientierung im Studium in Anlehnung an den HAKEMP und zu volitionalen Strategien im Studium wurden mit hinreichender Güte entwickelt.

Differentielle Wirkungsweisen der Handlungs- versus Lageorientierung im Studium, des Studieninteresses sowie der Prüfungsängstlichkeit auf Studienleistung und Studienfortschritt wurden in regressionsanalytischen Auswertungen bestätigt. Für die Vordiplomsnote sowie die Zeitdauer bis zum Vordiplom zeigte sich in Strukturgleichungsmodellen ein Bezug zum Persönlichkeitsmerkmal Gewissenhaftigkeit. Die Ergebnisse werden vor dem Hintergrund der Handlungskontrolltheorie von Kuhl sowie der Theorie der Persönlichkeits-System-Interaktionen von Quirin und Kuhl diskutiert.

Jaeggi, Eva (Ed.); Kronberg-Gödde, Hilde (Ed.)

Zwischen den Zeilen. Literarische Werke psychologisch betrachtet

Gießen: Psychosozial-Verlag, 2004

Psychologische und psychoanalytische Interpretationen von klassischen und modernen literarischen Werken werden vorgelegt. Die jeweiligen literarischen Figuren, ihre Beziehungen, Probleme und Lebensgeschichten werden unter psychologischer Perspektive analysiert. - Inhalt: […] (E) Der circulus vitiosus von Schreibhemmungen. (9) H.-W. Rückert: Das Syndrom des Aufschiebens in Marcel Prousts "Auf der Suche nach der verlorenen Zeit". […]

Jaradat, Abdul-Kareem M.

Test anxiety in Jordanian students: Measurement, correlates, and treatment. Psychometric properties of the Differential Test Anxiety Inventory (DAI) and a comparison of cognitive therapy and study skills counseling in the treatment of test anxiety

Marburg: Universität, Fachbereich Psychologie, 2004

This research consisted of a descriptive correlational study and an experimental study. The correlational study investigated the relationships between test anxiety, procrastination, academic performance, and satisfaction with study in a sample of 573 high school male students selected from four schools in Jordan. Pearson product moment correlation coefficients were calculated to determine the relationships between these variables. The results showed a significant positive correlation between test anxiety and procrastination (r= .29). Significant negative correlations were found between test anxiety and grade point average (G.P.A) (-.22), test anxiety and satisfaction with study (-.27), procrastination and G.P.A (-.24), and procrastination and satisfaction with study (-.33). No correlation was found between feeling of lack of knowledge and G.P.A (.05), whereas a significant correlation was found between repertory uncertainty and G.P.A (-.22). The experimental study examined the effectiveness of a cognitive therapy program and a study skills counseling program in reducing test anxiety and procrastination and improving academic performance and satisfaction with study. 81 students were selected from a group of 156 tenth-grade male students on the basis of their scores on the general test anxiety scale of the Differential Test Anxiety Inventory (DAI). These students were rank-ordered based on their scores on a short form of the Aitken Procrastination Inventory (API), and then assigned to three groups. These groups were randomly assigned to cognitive therapy, study skills counseling, and waiting-list control. Pretest and posttest measures were taken on the DAI, API, G.P.A, and a single-item question on student satisfaction with study. No significant differences existed between groups at pretest. However, the results indicated that both treatment groups made significant improvements from pretest to posttest in test anxiety and satisfaction with study when compared to the waiting-list control group. The study skills counseling group showed a significantly greater reduction in procrastination than did

the control group, while the cognitive therapy group was superior to the control group in improving academic performance. The cognitive therapy program significantly reduced test anxiety, but it did not reduce procrastination. Thus, treatment of anxiety is necessary but not sufficient for reducing procrastination. The results of both studies are interpreted as giving support to the interference model of the debilitating effect of anxiety on performance.

Job, Veronika; Dweck, Carol S.; Walton, Gregory M.
Stanford University,

Ego depletion - Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation

Psychological Science, 2010, 21 (11), 1686-1693

Much recent research suggests that willpower - the capacity to exert self-control - is a limited resource that is depleted after exertion. The authors propose that whether depletion takes place or not depends on a person's belief about whether willpower is a limited resource. Study 1 (60 college students) found that individual differences in lay theories about willpower moderate ego-depletion effects: People who viewed the capacity for self-control as not limited did not show diminished self-control after a depleting experience. Study 2 (46 college students) replicated the effect, manipulating lay theories about willpower. Study 3 (77 college students) addressed questions about the mechanism underlying the effect. Study 4 (41 college students), a longitudinal field study, found that theories about willpower predict change in eating behavior, procrastination, and self-regulated goal striving in depleting circumstances. Taken together, the findings suggest that reduced self-control after a depleting task or during demanding periods may reflect people's beliefs about the availability of willpower rather than true resource depletion.

Jorke, Katrin Birte

Differenzierung von Prokrastination. Exploration, Diagnose und Domänenspezifität

Bielefeld: Universität, Fakultät Psychologie und Sportwissenschaft, 2011

Eine kumulative Dissertation wird vorgelegt. Neben einer deutschsprachigen Einführung enthält sie vier Beiträge zur Erfassung und Differenzierung von Prokrastination. - (1) Jorke, K. B., Grund, A., Schmid, S. & Fries, S. (2011, under review). Why students procrastinate: A qualitative approach. (2) Jorke, K. B. & Fries, S. (in print). Allgemeine Prokrastination: Entwicklung und Validierung einer deutschsprachigen Kurzskala der General Procrastination Scale (Lay, 1986). Diagnostica. (3) Jorke, K. B., Fries, S., Horz, C. & Hofer, M. (2011, submitted). Procrastination in a distance university setting. (4) Jorke, K. B. (2011, submitted). Is procrastination domain specific?

Joss, Ruth

Ergotherapie bei Erledigungsblockade/AD(H)S im Erwachsenenalter - ein neues Angebot der Ergotherapie

Ergotherapie & Rehabilitation, 2009, 48 (11), 12-15

Beschrieben werden ergotherapeutische Interventionsmöglichkeiten bei Erledigungsblockaden verbunden mit Aufmerksamkeitsstörung (ADS) und Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) im Erwachsenenalter. Wenn die Organisation wichtiger Teile des eigenen Lebens

nicht mehr gelingt, drohen schwerwiegende Komplikationen, bis hin zu strafrechtlich relevanten Tatbeständen. Dabei können die Betroffenen im Beruf und allgemein nach außen oft noch viele Jahre eine Fassade aufrechterhalten, während in ihrem Zuhause Verschiedenes jahrelang liegen bleibt. Dieses ungeordnete Leben ist entweder Folge einer Erkrankung oder es macht krank. Es wird aufgezeigt, wie Ergotherapie dabei helfen kann, Menschen mit diesen schwerwiegenden Handlungsstörungen zu helfen, und wie durch kompetente Unterstützung die Betroffenen ihr Leben wieder in den Griff bekommen können.

Kazén, Miguel; Kaschel, Reiner; Kuhl, Julius
Universität Osnabrück; Lehreinheit Psychologie; Differentielle Psychologie und Persönlichkeitsforschung

Individual differences in intention initiation under demanding conditions: Interactive effects of state vs. action orientation and enactment difficulty

Journal of Research in Personality, 2008, 42 (3), 693-715

Conducted 2 experiments examining the role of action vs state orientation in action initiation. A total of 64 university students participated as subjects. The action-control scale (ACS) was administered to assess subjects' underlying state vs action orientation. Subjects also provided self-report measures of positive and negative affect. Experiment 1 employed a modified event-based paradigm of prospective memory that precued prospective actions with words more or less related to target words. The results showed longer action latencies when initiating uncued compared to precued actions among state-oriented subjects displaying low positive affect. Experiment 2 implemented a key-pressing task under high and low cognitive load conditions (i.e., history of uncompleted previous vs completed previous intentions). The findings indicated that it took state-oriented subjects with a history of uncompleted intentions longer to initiate action when they chose by themselves between 2 conflicting goals, whereas their action-initiation latencies were comparable to action-oriented subjects when external cues facilitated their responses.

Koch, Cornelius J.

Zeitmanagement aus entscheidungstheoretischer Perspektive

Marburg: Universität, Fachbereich Psychologie, 2003

Zum Zeitmanagement gibt es eine Fülle populärwissenschaftlicher Literatur, aber nur wenige wissenschaftliche Publikationen. Als zentrales Zeitmanagement-Problem wird immer wieder das Aufschieben wichtiger Aufgaben genannt. In der vorliegenden Arbeit wird ein theoretischer Erklärungsansatz vorgelegt, mit dem sich dieses Aufschieben und weitere Zeitmanagement-Probleme wie mangelnde Delegation und zu wenig Nein-Sagen erklären lassen. Es handelt sich um eine kumulative Dissertation, die aus einer Einleitung, fünf bereits veröffentlichten oder zur Veröffentlichung vorgesehenen Einzelbeiträgen sowie einer integrierenden Zusammenfassung besteht. Alle Einzelbeiträge, sämtlich in englischer Sprache, sind im Volltext abgedruckt. Im Zentrum der Argumentation steht die Überlegung, dass beim Zeitmanagement Kosten und Nutzen gegeneinander abgewogen werden, wobei Kosten und Nutzen von Entscheidungen manchmal nicht sofort, sondern erst mit Verzögerung spürbar werden. Die Forschung hat gezeigt, dass im Falle sofortigen Nutzens versus verzögerter Kosten zukünftige Ereignisse abgewertet werden (Diskontieren, time discounting). Spezifika des Diskontierens stehen im Mittelpunkt des ersten, theoretischen Artikels. Im zweiten Artikel wurde mit Hilfe einer Laborstudie und einer Szenariostudie untersucht, inwieweit Menschen bei Zeitmanagement-Entscheidungen auf

Unterschiede in dem zeitlichen Eintreten von Ereignissen reagieren. Im dritten Artikel ging es um den zeitlichen Verlauf des Lernverhaltens von Studierenden vor Ablauf einer Frist. Im vierten Artikel wurde getestet, ob interindividuelle Unterschiede in der Anwendung von zeitintensiven Zeitmanagement-Techniken mit Unterschieden in der Stärke der Abwertung über die Zeit kovariieren. Der fünfte Artikel galt einer besonderen Entscheidungssituation, nämlich dem simultanen Entscheiden über mehrere Alternativen. In allen Resultaten zeigte sich die vermutete Bedeutung des Diskontierens. Die Ergebnisse werden abschließend in die aktuelle Forschungsdiskussion (etwa hyperbolisches versus exponentielles Diskontieren) eingeordnet.

König, Cornelius J.; Kleinmann, Martin
Universität Zürich; Psychologisches Institut; Fachrichtung Arbeits- und Organisationspsychologie

Zeitmanagement im Beruf: Typische Probleme und ihre Lösungsmöglichkeiten

In: Wiese, Bettina S. (Ed.), Individuelle Steuerung beruflicher Entwicklung. Kernkompetenzen in der modernen Arbeitswelt (S. 109-127). Frankfurt a. M.: Campus, 2004

Typische Probleme des Zeitmanagements werden aufgelistet und mit aus der Entscheidungsforschung stammenden Ansätzen erklärt. Darüber hinaus werden Strategien für ein besseres Zeitmanagement abgeleitet. Folgende in Ratgeberliteratur und Zeitmanagement-Fragebögen gefundenen Probleme werden diskutiert: (1) Aufschieben, (2) Ablenkung, (3) zu wenig Planung, (4) Unfähigkeit, Nein zu sagen, (5) zu wenig Delegation, (6) Unordnung am Arbeitsplatz, (7) zu wenig Pausen, (8) unklare Ziele und Prioritäten, (9) Unklarheit über Zeitverwendung, (10) Unterschätzen der Aufgabendauer, (11) mangelnde Berücksichtigung von Leistungsschwankungen über den Tag, (12) Vergessen von Vorhaben und (13) Multitasking.

König, Cornelius J.; Kleinmann, Martin
Universität Zürich; Psychologisches Institut

Business before pleasure: no strategy for procrastinators?

Personality and Individual Differences, 2004, 37, 1045-1057

Investigated the effects of task sequence choice bracketing on time management decisions. It is assumed that choice bracketing (mental grouping of individual decisions into sets) leads to a preference for improving sequences (worst outcomes first, best outcomes last), but that procrastinators are less likely to prefer such a sequence than nonprocrastinators. In Study 1, 53 college students (mean age 23 years) had to choose between a bracketed sequence of academic tasks with either improving or worsening outcome (boring before interesting or vice versa, respectively). Procrastination was assessed with the German "Prokrastinations-Skala." Results showed the expected general tendency to choose an improving task sequence, but less frequently in procrastinators than in nonprocrastinators. The strength of choice bracketing was manipulated by increasing the time interval between the two tasks in Study 2. 69 college students (mean age 24 years) were again required to choose between either an improving or worsening academic task sequence. The two hypothetical tasks had to be performed either on the same day, two days apart, or one month apart. Subjects generally chose an improving sequence more frequently when the time interval between the two tasks increased, and this effect was independent from the differences between procrastinators and nonprocrastinators. The usefulness of linking procrastination research with behavioral decision-making research is concluded, and practical implications are discussed.

König, Cornelius J.; Kleinmann, Martin
Universität Zürich; Psychologisches Institut; Fachrichtung Arbeits- und Organisationspsychologie

Deadline rush: A time management phenomenon and its mathematical description

Journal of Psychology, 2005, 139 (1), 33-45

Compared the fit of hyperbolic and exponential functions in describing the "deadline rush", a time management phenomenon that involves time discounting. After describing the phenomenon, a hyperbolic mathematical function for describing work behavior before a deadline is proposed. The proposed hyperbolic function is compared to an exponential function predicted by an economic model of discounted utility in a reanalysis of study-behavior data from four Internet-based psychology courses involving a total of 94 participants. The hyperbolic function described behavioral data significantly better than the exponential function. Implications for behavioral decision-making research in general, and for time management decisions in particular, are discussed.

Kropat, Carmen
Universität Bielefeld; Zentrale Studienberatung

Prokrastination im Studium - Hilfe bei "Aufschieberitis". Projekt "Endspurt" an der Universität Bielefeld

Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, 2010, 42 (4), 1035-1042

"Prokrastination" bezeichnet das Aufschieben wichtiger Tätigkeiten zugunsten angenehmerer Alternativen. Prokrastination ist ein weit verbreitetes Phänomen und unabhängig von Geschlecht oder kulturellem Hintergrund. Im Alltag unproblematisch bis lästig, kann es, wenn negative Konsequenzen resultieren, nicht nur zu einem schlechten Gewissen und Schuldgefühlen führen, sondern auch zu Selbstwertproblemen bis hin zu depressiven Symptomen. Vor diesem Hintergrund werden Prokrastinationsstile und Ursachen für Prokrastination beschrieben, die aufrecht erhaltenden Mechanismen dieses Verhaltens werden veranschaulicht und es werden Interventionen erläutert, um das Problem zu lösen. Vorgestellt wird das Projekt "Endspurt" an der Universität Bielefeld, in dem Langzeitstudierende beraten werden, um ihr Aufschiebeverhalten zu bewältigen.

Kuhl, Julius
Universität Osnabrück; Fachbereich Psychologie

A theory of action and state orientations

In: Kuhl, Julius; Beckmann, Jürgen (Ed.), Volition and personality. Action versus state orientation (S. 9-46). Göttingen: Hogrefe & Huber, 1994

Presents a theory of behavior based on action vs state orientation. Functional aspects of volition, as well as the three subscales of the Action Control Scale (ACS), are described. Action and state orientations are defined in terms of hesitation, volatility, and preoccupation. The proximal and distal antecedents (i.e., situational conditions and socializing influences) of each orientation are discussed. State orientation has proximal and distal consequences on behavior that may include rumination, passivity, perseveration and distractability, motivational and performance deficits after failure, neurosis, and finally, overcommitment and procrastination. The advantages of the

state orientation, as well as the explanatory power of the construct, are presented. The theoretical utility of the state orientation concept is further illustrated using a microanalysis of brain activity during an information-processing task.

Kuhl, Julius (Ed.); Beckmann, Jürgen (Ed.)
Universität Osnabrück; Fachbereich Psychologie

Volition and personality. Action versus state orientation

Göttingen: Hogrefe & Huber, 1994

Contents: […] (E) Action and state orientation and everyday behavior. (23) G. Beswick and L. Mann: State orientation and procrastination. […]

Kuhnle, Claudia; Hofer, Manfred; Kilian, Britta

The relationship of self-control, procrastination, motivational interference and regret with school grades and life balance

Diskurs Kindheits- und Jugendforschung, 2011, 6 (1), 31-44

In this study, self-control, procrastination, motivational interference, and regret are regarded as determinants of school grades and of life balance (defined as the experience of a subjectively balanced life). Dealing with tasks in the academic field and in various other life arenas is typical for adolescents. The predictors are regarded as relevant for handling multiple alternative activities. Self-control is seen as a resource associated with positive outcomes in people's lives. The other variables are seen as tightly associated with handling multiple alternative activities in goal conflicts. The sample consisted of 348 tenth-graders who completed a questionnaire during regular school lessons. Results of regression analyses showed that self-control was a significant predictor of school grades and life balance, while procrastination was only related to school grades, and that motivational interference as well as regret were associated with life balance. The significance of this differential pattern for adolescents' lives is discussed.

Morschitzky, Hans

Die Angst zu versagen und wie man sie besiegt

Düsseldorf: Walter, 2006

Aus psychotherapeutischer Sicht werden die Hintergründe der häufigsten Versagensängste in Berufs- und Privatleben aufgezeigt und ein 20-Schritte-Programm dargestellt, mit dem Betroffene ihre Ängste überwinden können. - Inhalt: (1) Zwischen Motivation und Destruktion: Leistungsängste und ihre Wirkungen. (2) Versagensängste erfassen den ganzen Menschen (Vier Ebenen der Angst: Denken, Fühlen, Körper und Handeln; Biologie der Angst; Kognitionen; Leistungsblockaden). (3) Die Angst zu versagen in verschiedenen Lebensbereichen (in Schule und Ausbildung; im Beruf; bei Künstlern und Sportlern; bei Müttern; in Partnerschaft und Sexualität; Sprech-, Präsentations- und Durchsetzungsängste). (4) Ursachen von Versagensängsten (geringes Selbstwertgefühl und überhöhte Ansprüche; Misserfolgsorientierung und starke Selbstbeobachtung; Stress am Arbeitsplatz; Sexualität als Leistung). (5) Folgen von Versagensängsten (Vermeiden und Aufschieben; Perfektionismus; Alkohol- und Medikamentenmissbrauch; psychische und psychosomatische Störungen). (6) Seine Ängste genauer betrachten und erkennen. (7) Versagensängste bewältigen in 20 Schritten.

Müssigmann, Michael J.; Braun, Ottmar L.
Universität Koblenz-Landau, Landau

Evaluation eines Trainings zur Erhöhung der Zeit- und Selbstmanagementkompetenz in verschiedenen Settings

In: Raab, Gerhard; Unger, Alexander (Ed.), Der Mensch im Mittelpunkt wirtschaftlichen Handelns. Tagungsband zur 15. Fachtagung der "Gesellschaft für angewandte Wirtschaftspsychologie". Ludwigshafen, 10.-11. Juli 2009 (S. 453-467). Lengerich: Pabst, 2009

Die Evaluation eines Trainings zur Verbesserung der Zeit- und Selbstmanagementkompetenz wird beschrieben. Die Techniken des Zeit- und Selbstmanagements gelten als eine potentielle Bewältigungsstrategie gegen Stress, Arbeitsunzufriedenheit und Prokrastination. Bisherige Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit von Zeit- und Selbstmanagementtrainings zeichnen ein widersprüchliches Bild, was auf die unterschiedlichsten Operationalisierungen der Trainings zurückgeführt wird. Es wurde ein den bisherigen Forschungsstand berücksichtigendes Training konzipiert, das in der Durchführung möglichst standardisiert stattfinden kann. Die wesentlichen Themenblöcke des Trainings setzen sich aus Erkenntnissen der Zielforschung, Zeitplantechniken und der Selbstdisziplin zusammen. Das Training wurde in unterschiedlichen Kontexten (Studium und Beruf) durchgeführt und evaluiert. Berichtet wird über eine Überprüfung des Trainings an 55 Probanden (davon 22 Kontrollpersonen). In der Gesamtschau belegen die Ergebnisse eine Erhöhung der Zeit- und Selbstmanagementkompetenzen. Es wird empfohlen, Zeit- und Selbstmanagementtrainings in der Aus- und Fortbildung im universitären und beruflichen Rahmen zu implementieren. Dabei sollten die Dynamiken des Berufs- bzw. Studienfeldes berücksichtigt werden.

Otto, Barbara
Universität Frankfurt a. M.; Institut für Psychologie; Abteilung Pädagogische Psychologie

Lässt sich das selbstregulierte Lernen von Schülern durch ein Training der Eltern optimieren?

In: Landmann, Meike; Schmitz, Bernhard (Ed.), Selbstregulation erfolgreich fördern. Praxisnahe Trainingsprogramme für effektives Lernen (S. 164-183). Stuttgart: Kohlhammer, 2007

Ein Überblick über die theoretischen Grundlagen, die praktische Durchführung und die Evaluation eines Elterntrainings, das zum Ziel hat, das selbstregulierte Lernen von Schülern zu fördern, wird gegeben. Den theoretischen Hintergrund des Trainings bildet das erweiterte Prozessmodell der Selbstregulation von B. Schmitz, das auf die Eltern übertragen wurde. Es macht deutlich, wie die Eltern das Lernen ihrer Kinder in der präaktionalen, in der aktionalen und in der postaktionalen Phase des Lernens durch das Schaffen günstiger Lernbedingungen und die Vermittlung von Strategien der Selbstregulation (etwa Zielsetzung, Zeitplanung, Planung des Vorgehens, Selbstmotivierung, positiver Umgang mit Fehlern) und allgemeinen bzw. fachspezifischen Lernstrategien unterstützen können. Die Modell- und Vorbildfunktion der Eltern im Vermittlungsprozess wird betont. Ziel des vorgestellten Trainings, das für Eltern von Grundschülern und Schülern der Mittelstufe geeignet ist, ist es, (1) den Eltern Maßnahmen zu vermitteln, die sie in der täglichen Hausaufgabenbetreuung einsetzen können, und (2) das eigene selbstregulative Verhalten der Eltern zu verbessern. Die Rahmenbedingungen, der Aufbau und die Inhalte des aus insgesamt fünf wöchentlichen Trainingseinheiten von jeweils 2,5 Stunden Dauer bestehenden Trainings werden dargestellt. In dem Training werden unter anderem

Aufschiebeverhalten, mangelnde Motivation und Konzentration der Kinder, Volition und Umgang mit Lernergebnissen thematisiert und entsprechende Strategien vermittelt. In einer ersten Überprüfung der Wirksamkeit des Trainings konnte gezeigt werden, dass die Zufriedenheit mit dem Unterstützungsverhalten bei Eltern, die an dem Training teilgenommen hatten, im Vergleich zu einer Kontrollgruppe gesteigert werden konnte. Von den Eltern wurde das Training positiv bewertet, wobei insbesondere die Themen "Motivation" und "Konzentration" als wichtig eingestuft wurden.

Pickl, Cornelia
Technische Hochschule Darmstadt; Institut für Psychologie

Transfergestütztes Training zur Verbesserung von Selbstregulationskompetenzen von Studierenden im Studienalltag

In: Landmann, Meike; Schmitz, Bernhard (Ed.), Selbstregulation erfolgreich fördern. Praxisnahe Trainingsprogramme für effektives Lernen (S. 131-150). Stuttgart: Kohlhammer, 2007

Die theoretischen Grundlagen, die praktische Durchführung und die Evaluation eines transfergestützten Trainings zur Verbesserung von Selbstregulationskompetenzen von Studierenden im Studienalltag werden dargestellt. Durch das Training sollen die Studierenden befähigt werden, sich selbst Ziele zu setzen, ihr Lernen zu beobachten, lernhinderliche Bedingungen zu identifizieren und die hierfür als lernförderlich erachteten Strategien kompetent einzusetzen, ihr Lernergebnis zu bewerten und gegebenenfalls zu modifizieren. Diese Kompetenzen der Selbstregulation werden im täglichen Lernalltag (Lernen für eine Prüfung) eingeübt. Das gesamte Training gliedert sich in die sechswöchige Interventionsphase (Vermittlung von Lernstrategien und angeleiteter Einsatz von Selbstregulationsstrategien mit Hilfe eines Tagebuchs) und die vierwöchige Implementierungsphase (selbstregulierter, konditionaler Lernstrategieeinsatz im Lernalltag) und umfasst unter anderem folgende Inhalte: Metakognition, Zielsetzung, motivationale Strategien, Entspannungstechniken, volitionale Strategien, Selbstinstruktion, Umgang mit Aufschiebeverhalten, Erstellen eines Strategiehandbuches, Supervision zum konditionalen Strategieeinsatz, Verhaltenstest. In einer empirischen Studie konnte die Effektivität des Trainings zur Förderung selbstregulierter Lernkompetenzen im universitären Kontext durch einen Vorher-Nachher-Kontrollgruppenvergleich und den Einsatz prozessualer Methoden nachgewiesen werden.

Quirin, Markus; Kuhl, Julius
Universität Osnabrück; Fachbereich Psychologie

Positive affect, self-access, and health. Research based on PSI theory

Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 2008, 16 (3), 139-142

Based on the framework of personality systems interactions theory, the present article addresses the functional mechanisms by which positive affect influences motivational and self-regulatory determinants of health-relevant behavior at an elementary level of processing. Research encompassing experimental procedures such as the Stroop task is presented suggesting that positive affect is necessary not only to facilitate self-regulation of negative emotions but also to facilitate self-motivation, i.e., the enactment of difficult intentions that entail the risk of procrastination. The authors also highlight the role of state and trait accessibility of self-referential information (self-access) in generating such positive affect. The relevance of the findings for health maintenance is addressed.

Rist, Fred; Engberding, Margarita; Patzelt, Julia; Beißner, Julia
Universität Münster; Lehrstuhl für Klinische Psychologie und Psychotherapie

Prokrastination als verbreitete Arbeitsstörung. "Aber morgen fange ich richtig an!"

Personalführung, 2006, 39 (6), 64-78

Das Aufschieben wichtiger Tätigkeiten ist weit verbreitet und gilt vielerorts als eine Art Kavaliersdelikt, obwohl es sich oft um eine massive Störung der Selbststeuerungsfähigkeit handelt, unter der Betroffene ebenso wie ihre Umgebung leiden können. Die Ursachen dieser Störung werden analysiert, über ihre Verbreitung wird berichtet und der Zusammenhang des Aufschiebens mit Persönlichkeitsmerkmalen und Vorliegen einer Depression wird erörtert. Der "Fragebogen zur Messung der Prokrastinations-Tendenz" wird vorgestellt. Auf der Grundlage eigener Erfahrungen mit dem Einsatz eines Trainingskonzepts wird aufgezeigt, wie vom chronischen Aufschieben Betroffene mit systematischen Schritten vom Wünschen zum Handeln gelangen können.

Rückert, Hans-Werner
Freie Universität Berlin; Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische Beratung

Wann, wenn nicht jetzt? Über das Aufschieben

In: Knigge-Illner, Helga; Kruse, Otto (Ed.), Studieren mit Lust und Methode. Neue Gruppenkonzepte für Beratung und Lehre (S. 119-143). Weinheim: Deutscher Studien-Verlag, 1994

Es wird über Erfahrungen mit Kursen für Studierende berichtet, in denen das studienbezogene Zeitmanagement im Mittelpunkt stand. Ziel dieser Workshops war es, die für die Planung und Durchführung studiumsbezogener Arbeitsvorhaben erforderlichen Kenntnisse zu erwerben und insbesondere das Aufschieben anstehender Arbeiten verhindern zu lernen. Die Arbeit fand jeweils in Gruppen von durchschnittlich 12 bis 14 Teilnehmern statt. Bislang liegen Erkenntnisse mit 13 Workshops (164 Teilnehmer) vor. Die zentralen Lehrinhalte und -strategien des insgesamt fünf Gruppensitzungen umfassenden Kursangebotes werden beschrieben und diskutiert.

Rustemeyer, Ruth; Rausch, Adly
Universität Koblenz-Landau, Koblenz; Institut für Psychologie

Akademisches Aufschiebeverhalten: Zusammenhang mit Erwartungs- und Wert-Variablen

Psychologie in Erziehung und Unterricht, 2007, 54 (1), 47-58

Während neuere amerikanische Untersuchungen nahe legen, dass das Aufschiebeverhalten im Lern- und Leistungskontext zu bedeutsamen negativen Konsequenzen führt, gibt es bislang nur wenige deutsche Studien, die akademisches Aufschiebeverhalten (academic procrastination) untersucht haben. Aufschiebeverhalten kann entweder als konkretes, situationsspezifisches Verhalten oder als habituelle, situationsunspezifische Eigenschaft der Person konzipiert werden. Zur näheren Klärung der Bedingungsfaktoren des akademischen Aufschiebeverhaltens wird das Erwartungs-mal-Wert-Modell leistungsmotivierten Handelns von J. S. Eccles herangezogen, welches besagt, dass Erwartung und Wert das Leistungshandeln beeinflussen. Da akademisches Aufschiebeverhalten leistungsmotiviertes Handeln beeinflusst, sollten Erwartungsvariablen (Selbstkonzept, Zeitmanagement) und Wertvariablen (Wichtigkeit, Interesse, Prüfungsangst) einen signifikanten Zusammenhang mit dem Aufschiebeverhalten zeigen. Die Annahmen wurden im Rahmen einer empirischen Studie mit 147 Studierenden überprüft. Für das situationsspezifische

Aufschiebeverhalten bestätigten hierarchische Regressionsanalysen eine hohe Vorhersagekraft der Erwartungs- und Wertvariablen sowie der Prüfungsangst. Das dispositionelle Aufschiebeverhalten zeigte einen Zusammenhang mit den beiden Erwartungsvariablen. Implikationen für Forschung und Praxis werden diskutiert.

Rustemeyer, Ruth; Schirner, Sigrun

Studienleistung und akademische Procrastination (state und trait)

In: Krämer, Michael; Preiser, Siegfried; Brusdeylins, Kerstin (Ed.), Psychologiedidaktik und Evaluation VII (S. 87-96). Aachen: Shaker, 2009

Der Zusammenhang zwischen verschiedenen Formen der Procrastination bzw. des Aufschiebeverhaltens ("state" und "trait") und Studienleistung wird untersucht. Daten wurden an einer Stichprobe von 128 Lehramtsstudierenden (Durchschnittsalter 23 Jahre), die an einem Psychologieseminar teilnahmen, zu zwei Zeitpunkten erhoben. Procrastination als habituelles Persönlichkeitsmerkmal wurde mit einer deutschen Version des "Aitken Procrastination Inventory" (API) gemessen. Situationsspezifische Aspekte von Procrastination wurden mit dem "Academic Procrastination State Inventory" (APSI) erfasst. Außerdem wurde die erwartete Klausurnote bei der Seminarabschlussklausur erfragt. Wesentliches Ergebnis war, dass sich verschiedene Formen von Procrastination je nach Erhebungszeitpunkt unterschiedlich auswirken. Die Ausprägung von Procrastination als Trait änderte sich nicht in Abhängigkeit von Befragungszeitpunkt und von Kontextbedingungen, wohingegen sich in den Daten des situationsspezifischen Aufschiebeverhaltens eine Variabilität über die Zeit zeigte.

Saum-Aldehoff, Thomas

"... gleich morgen fang ich an!". Trödeln oder die Kunst, die eigene Arbeit zu sabotieren

Psychologie heute, 1993, 20 (3), 60-63

Wiederkehrendes Trödeln bei der Arbeit bzw. Aufschieben notwendiger Tätigkeiten wird als neurotische Störung beschrieben, die ihre Ursache zumeist in unverhältnismäßig hohen Ansprüchen an sich selbst und damit verbundener Misserfolgsangst hat. Zur Überwindung werden die Zerlegung der Aufgabe in überschaubare Teilschritte und die bewusste Entscheidung für oder gegen die jeweilige Aufgabe empfohlen. Ein buddhistischer Ansatz konzentriert sich demgegenüber auf die Selbstaufgabe bzw. auf das Ziel des absichtslosen, selbstvergessenen Arbeitens.

Scharnholz, Barbara; Sobanski, Esther; Alm, Barbara; Wilms, Bettina; Ballaschke, Olaf; Baer, Nina; Döpfner, Manfred; Rist, Fred; Pedersen, Anya; Höcker, Anna; Engberding, Margarita; Ludolph, Andrea G.; Plener, Paul L.; Pütz, Dieter W.; Supprian, Tillmann; Rösler, Michael; Retz-Junginger, Petra; Retz, Wolfgang; Zeitler, Marie-Luise; Sakreida, Katrin; Eichenberg, Christiane; Malberg, Demetris

Themenschwerpunkt: ADHS bei Erwachsenen. (Mit 12 Einzelbeiträgen)

Psychotherapie im Dialog, 2011, 12 (3), 193-244, 254-257

Insgesamt zwölf Beiträge zum Themenschwerpunkt "ADHS bei Erwachsenen" werden vorgelegt: […] (6) F. Rist, A. Pedersen, A. Höcker und M. Engberding: Pathologisches Aufschieben und die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (S. 217-220). […]

Schmitz, Bernhard; Wiese, Bettina S.
Technische Universität Darmstadt; Institut für Psychologie

New perspectives for the evaluation of training sessions in self-regulated learning: Time-series analyses of diary data

Contemporary Educational Psychology, 2006, 31, 64-96

Evaluated a program of self-regulated learning using time-series analyses of standardized diary data. 40 civil-engineering students (mean age 24 years) took part in a training program to enhance self-regulated learning. Subjects participated in four weekly two-hour sessions and completed a daily standardized diary about their learning behavior for five weeks. Trend analyses showed significant improvements in self-regulatory behavior (affect, motivation, learning strategies, self-motivation, attention, procrastination, handling distractions). Treatment effects were confirmed by interrupted time series analyses and control group comparisons. The use of standardized diaries is concluded to both support self-regulated learning and to measure it in an ecologically valid way.

Schulz, Nele

Procrastination und Planung. Eine Untersuchung zum Einfluss von Aufschiebeverhalten und Depressivität auf unterschiedliche Planungskompetenzen

Münster: Universität, Philosophische Fakultät, 2008

Das Planungsverhalten bzw. die Planungsfähigkeit Procrastinierender wird analysiert, eine Trennung von Procrastination und Depressivität wird versucht, da Procrastination bzw. Aufschiebeverhalten auch im Rahmen einer depressiven Symptomatik vorliegen kann, und Zusammenhänge zu weiteren für die Handlungsregulation bedeutsamen Konstrukten, vor allem zu Handlungs- bzw. Lageorientierung und zu Rumination, werden überprüft. Daten wurden an Stichproben von 21 Procrastinierenden mit erhöhter Depressivität (P+D), 27 Procrastinierenden mit niedriger Depressivität (P-D) und 27 gesunden Kontrollpersonen (KG) erhoben. Zur Erfassung möglicher Planungsdefizite wurden drei Paradigmen eingesetzt, die Planungsverhalten bzw. Planungsfähigkeit aus unterschiedlichen Perspektiven betrachten und dementsprechend operationalisieren: die "Goals and Plans Task" (GPT) erfasst die Anzahl und Spezifität persönlicher Ziele und Pläne, der Tower of Hanoi (TOH) ist ein neuropsychologischer Test der Planungsfähigkeit, und die Plan-A-Day Aufgabe (PAD) erfasst die Planungsfähigkeit aus eignungsdiagnostischer Sicht. Außerdem wurde eine umfangreiche Fragebogenbatterie vorgegeben. Die Auswertung erfolgt varianz- und korrelationsanalytisch. Die Ergebnisse der GPT zeigten, dass die Procrastinierenden in der Lage sind, genauso viele und ebenso spezifische Ziele und Pläne zu generieren wie die Kontrollprobanden. In der neuropsychologischen Aufgabe TOH fanden sich keine signifikanten Gruppenunterschiede hinsichtlich Planungszeit, Anzahl der Züge oder Anzahl der Fehler. Auch in der eignungsdiagnostischen Planungsaufgabe PAD zeigten sich keine signifikanten Gruppenunterschiede. Signifikante Unterschiede fanden sich dagegen in Bezug auf die Handlungskontrolle und die Neigung zu Rumination. Beide Procrastinierendengruppen zeigten eine höhere Lageorientierung als die KG. Die Gruppe P+D wies darüber hinaus höhere Ruminationswerte auf. Zusammenfassend wird festgehalten, dass sich im Planungsverhalten bzw. in der Planungsfähigkeit keinerlei Auffälligkeiten bei Procrastinierenden finden lassen. Selbstregulationsschwierigkeiten im Sinne von Lageorientierung scheinen dagegen für Procrastination charakteristisch zu sein. Kognitive Auffälligkeiten zeigen sich besonders bei Procrastinierenden, die zusätzlich unter depressiven Symptomen leiden.

Schwarzer, Ralf
Freie Universität Berlin; Institut für Arbeits-, Organisations- und Gesundheitspsychologie

Thought control of action: Interfering self-doubts

In: Sarason, Irwin G.; Pierce, Gregory R.; Sarason, Barbara R. (Ed.), Cognitive interference. Theories, methods, and findings (S. 99-115). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 1996

Examines the role of self-doubt in the control of action. A stage model for the adoption, initiation, and maintenance of actions is presented. Interference to the cognitive regulation of action (thought intrusion, rumination, worry, and self-doubts) are illustrated using empirical findings from clinical and test anxiety research. The characteristics of worry, including its presumed functions (vigilance, action priming, explanatory style), are described. The concept of self-doubt is introduced and its impact on motivation (self-efficacy), and hence, the process of goal-setting is described. The negative effect of worry on the initiation and maintenance of action, which may result in procrastination and relapse (set backs), is discussed.

Schwarzer, R.

KRAS - Prokrastination

Prokrastination (KRAS). In R. Schwarzer & M. Jerusalem (Hrsg.), Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs selbstwirksame Schulen (S. 87-89). Berlin: Freie Universität, Institut für Arbeits-, Organisations- und Gesundheitspsychologie, 1999.

Bezugsquelle: Die Items sind vollständig abgedruckt bei Schwarzer (1999, S. 90) und zudem im Internet verfügbar. Zugriff am 6. März 2012 unter: userpage.fu-berlin.de/~gesund/skalen/Prokrastination/hauptteil_prokrastination.htm .

Spielberg, Rüdiger
Humboldt-Universität Berlin; Hochschulambulanz für Psychotherapie und Psychodiagnostik

Online-Beratung bei Arbeitsstörungen und Prüfungsängsten

Psychotherapie und Sozialwissenschaft, 2005, 7 (2), 23-40

Ausgehend von der Feststellung, dass Arbeitsstörungen zwar keine eigene Störungskategorie in den derzeitigen Klassifikationssystemen sind, dass sie aber dennoch extrem beeinträchtigende Zustände darstellen, wird eine kurze Einführung in Arbeitsstörungen und Prüfungsängste mit einem Schwerpunkt auf chronischem Aufschiebeverhalten (procrastination) gegeben. Dann wird anhand von zwei Fallvignetten Vorgehen und Inhalt bei der kognitiv-verhaltenstherapeutisch orientierten E-Mail-Beratung bei Klienten mit Arbeitsproblemen innerhalb eines Internet-Beratungsportals geschildert. Es wird deutlich gemacht, dass Online-Beratung aufgrund ihrer Niederschwelligkeit für Menschen mit starken Schamgefühlen hinsichtlich der Arbeitsproblematik eine Versorgungslücke schließen kann. Auch scheint die Vermittlung von spezifischen Skills, etwa Lerntechniken, auf diesem Weg möglich zu sein. Bei komplexen Arbeitsstörungen, die starken Bezug zu Persönlichkeitsakzentuierungen oder -störungen aufweisen, wird längerfristige Online-Beratung jedoch aufgrund der Kanalreduktion des Mediums und der starken Vermeidungstendenz dieser Personengruppe für weniger erfolgversprechend gehalten.

Stöber, J.

TPS-D - Tuckman Procrastination Scale - deutsche Fassung

Tuckman Procrastination Scale - Deutsch (TPS-D). Berlin: Freie Universität, Institut für Psychologie, 1995.

Bezugsquelle: Die Tuckman Procrastination Scale - deutsche Fassung ist online im Internet verfügbar; Zugriff am 6. März 2012 unter http://www.erzwiss.uni-halle.de/gliederung/paed/ppsych/sdtpsd.pdf .

Stöber, Joachim; Joormann, Jutta

Freie Universität Berlin; Institut für Psychologie

Worry, procrastination, and perfectionism: Differentiating amount of worry, pathological worry, anxiety, and depression

Cognitive Therapy and Research, 2001, 25 (1), 49-60

Investigated the relationship between worry, procrastination, and perfectionism in a college sample containing 180 students (mean age 25.8 years). The following instruments were employed: the Worry Domains Questionnaire (WDQ), the Penn State Worry Questionnaire (PSWQ), the Tuckman Procrastination Scale (TPS), and the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS). The Beck Anxiety Inventory (BAI) and the Beck Depression Inventory (BDI) were used to control anxiety and depression. Statistical analyses yielded substantial positive correlations between worry on the one hand, and procrastination and perfectionism on the other. High-worriers demonstrated particular concern over mistakes and doubts about their actions. While worry was also somewhat associated with parental criticism and parental expectations, it was not related to unrealistically high personal standards. The observed relationships were specific for the amount of worry, not for anxiety and depression.

Timpano, Kiara R.; Exner, Cornelia; Glaesmer, Heide; Rief, Winfried; Keshaviah, Aparna; Brähler, Elmar; Wilhelm, Sabine

Massachusetts General Hospital, Cambridge

The epidemiology of the proposed DSM-5 hoarding disorder: Exploration of the acquisition specifier, associated features, and distress

Journal of Clinical Psychiatry, 2011, 72 (6), 780-786

Investigated the prevalence rates and other aspects of hoarding disorder. 2,512 participants aged 14 years and older (56% female) completed the German version of the Hoarding Rating Scale (G-HRS) and items adapted from the UCLA Hoarding Severity Scale. Participants were classified as hoarders or nonhoarders based on three of the six proposed DSM-V criteria. Results showed 5.8% of the sample classified as hoarders based on the DSM-informed grouping variable excluding acquisition. Prevalence did not differ between males and females. Hoarders were significantly more likely to buy items, acquire free things, and steal items they did not need, compared to non-hoarders. Perfectionism, indecision, and procrastination were all uniquely and significantly associated with hoarding status. 3.9% of the sample were classified as hoarders including the acquisition specifier criteria. In conclusion, results show hoarding disorder to be highly prevalent. The authors discuss their findings as regarding the proposed DSM-V criteria and make suggestions for further research to help clarify diagnostic classifications and uncover etiology.

Watzka, Klaus
Fachhochschule Jena; Fachbereich Betriebswirtschaft

Die "Big Six" of Management by Objectives. Führen mit Zielvereinbarungen

Personalführung, 2010, 43 (6), 42-52

Management by Objectives (MbO) folgt dem Grundsatz, Mitarbeiter über einen langen Zeitraum mit großen Freiräumen und selbstgesteuert an der Realisierung von Zielen arbeiten zu lassen. Da sich Menschen jedoch in ihren Persönlichkeitsprofilen deutlich unterscheiden, ist nicht jeder für dieses Managementsystem gleichermaßen gut geeignet. Sechs Persönlichkeitscharakteristika sind nach Überzeugung des Autors für das erfolgreiche Führen mit Zielvereinbarungen besonders wichtig: eine internale Kontrollüberzeugung, ein ausgeprägtes Leistungsmotiv, eine starke Handlungsorientierung, eine geringe Prokrastinationstendenz, eine hohe Selbststeuerungsfähigkeit und ein starkes Autonomiestreben.

Wieber, Frank; Gollwitzer, Peter M.
Universität Konstanz; Fachbereich Psychologie

Overcoming procrastination through planning

In: Andreou, Chrisoula; White, Mark D. (Ed.), The thief of time. Philosophical essays on procrastination (S. 185-205). New York: Oxford University Press, 2010

Gives an overview of research on implementation intentions in the context of procrastination and provides practical suggestions for overcoming procrastination. 1st, in order to analyze why people procrastinate, the relationship between procrastination and problems with goal setting and goal striving is discussed. Then, the formation of implementation intentions is suggested as a strategy to overcome procrastination. The processes through which implementation intentions may improve goal attainment are described, as well as factors that can limit their effects. Next, research on implementation intentions that is relevant for procrastination is reviewed. Finally, additional measures are suggested that may enhance the effectiveness of implementation intentions by improving motivation.