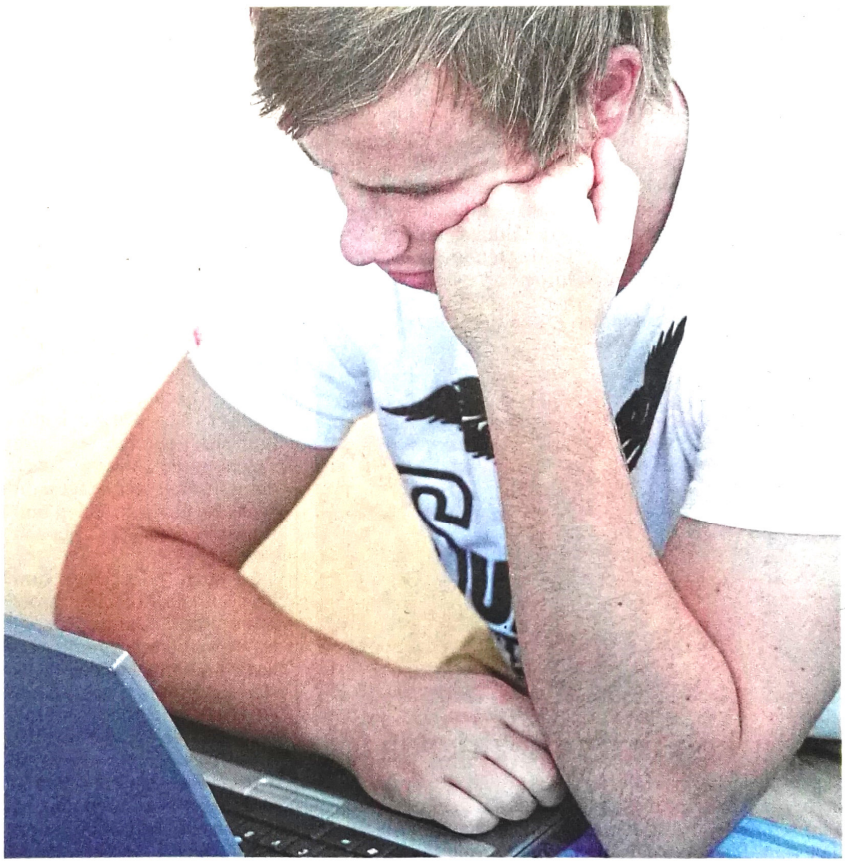
Borkener Zeitung 28.3.2019

Dr. Sascha Borchers gibt Tipps

Aufschieberitis den Kampf ansagen

Ein Sprichwort sagt: „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen." Das ist leichter gesagt als getan. Unliebsame Aufgaben schiebt jeder gerne vor sich hin. Schulpsychologe Dr. Sascha Brochers gibt Tipps gegen die Vermeidungstaktik.



Auf Lernen oder Hausarbeiten schreiben haben Schüler und Studenten in der Regel wenig Bock und schieben diese Aufgaben gerne auf. Foto: Colourbox

Ach, das kann ich auch später noch machen – ein Satz, den vor allem Schüler und Studenten in Klausur- und Hausarbeitsphasen oft sagen und von anderen hören. Prokrastination – auch gerne „Aufschieberitis" genannt – betrifft aber so gut wie jeden. Ob beim Putzen, Zimmeraufräumen, Arztbesuchen, oder Hausaufgaben – wir haben alle immer mal wieder damit zu kämpfen. Woher die Aufschieberitis kommt, und welche Tipps helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen, erklärt Schulpsychologe Dr. Sascha Borchers von der Regionalen Schulberatungsstelle in Borken.

Woher kommt Prokrastination eigentlich? Dr. Borchers erklärt, dass es drei Gründe für Prokrastination gibt. Zum einen ist das Aufschieben eine Eigenschaften, die bei Menschen angeboren ist, also in unseren Genen steckt. Zum anderen ist Prokrastination kulturell bedingt. Das bedeutet: Die Gewohnheit, etwas aufzuschieben, kann anerzogen sein. Wenn man als Kind sieht, wie die Eltern mit anstehenden Erledigungen umgehen, eignet man sich dieses Verhalten auch selbst an. Aber nicht nur die Biologie oder unsere Eltern sind schuld, wir trainieren uns die Aufschieberitis auch selbst an. Wenn wir zum Beispiel beim Lernen ständig aufs Handy schauen, ist das Lesen von Nachrichten eine Art Belohnung. Auch wenn Schüler ihre Hausaufgaben nicht gemacht haben, das aber im Unterricht nicht auffällt, kann diese Art der Prokrastination schnell zur Gewohnheit werden

Doch wie legt man das angeborene, anerzogene oder antrainierte Verhalten wieder ab? Dr. Borchers gibt vier Tipps, wie wir mit Aufschieberitis im Lern-Alltag umgehen können.

▶ **Tipp 1:** Wir sollten unser Verhalten genau unter die Lupe nehmen und schauen, wann wir etwas vor uns herschieben, und vor allem was wir stattdessen machen. Um das herauszufinden, eignet es sich, ein Tagebuch zu führen. Anschließend sollte man die Sachen, die einen ablenken, aus dem Lernumfeld entfernen. Ein Handy beispielsweise kann schon ablenken, wenn es nur in der Tasche neben dem Schreibtisch liegt.

▶ **Tipp 2:** Es ist wichtig, genaue Phasen zu definieren, in denen man lernen möchte. Wenn man sich also zum Beispiel vornimmt, von 14 bis 16 Uhr zu lernen, sollte man um 14 Uhr den Arbeitsplatz soweit vorbereitet haben, dass man direkt strukturiert starten kann und nicht eine Stunde damit verbringt, den Schreibtisch aufzuräumen oder Stifte zu spitzen.

▶ **Tipp 3:** Verbinde den Beginn des Lernens mit etwas Schönem, zum Beispiel einer Tasse Tee oder höre ein schönes Lied bevor du anfängst. Somit wird das Unschöne, das man eigentlich aufschieben möchte, mit etwas Schönem verbunden und hinterlässt im Gehirn einen positiven Effekt.

▶ **Tipp 4:** Prokrastination kommt vor allem davon, dass wir uns oft zu viel vornehmen und dann nicht alles schaffen. Teile dir deshalb die Arbeit in realistische „kleine Häppchen" ein, um ein Erfolgserlebnis zu haben. Fange mit dem Teil der Arbeit an, der dir am leichtesten fällt und vielleicht sogar Spaß macht.

Grundsätzlich ist Prokrastination nicht immer etwas Schlechtes, so Dr. Borchers. In manchen Situationen kann es sinnvoll sein, Dinge nicht sofort zu erledigen, sondern erst einmal eine Nacht darüber zu schlafen. So verschwendet man nicht direkt alle Energie. Man hat genügend Zeit zu überlegen, ob man die Aufgabe wirklich erledigen muss.

Solltet ihr trotz der Tipps Probleme mit Aufschieberitis haben, könnt ihr euch an die schulpsychologische Beratungsstelle in Borken wenden. | **www.rsb-borken.de**

Eileen Wübbeling