**Thema: „Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen!“**

*Schreiben* Sie einen **Leserbrief**.

Situation: Ihre Professor/innen haben Sie des Öfteren mit „Aufschieberitis“ konfrontiert. Sie haben gemeint, dass Sie Dinge gleich erledigen sollten. In diesem Zusammenhang haben Sie recherchiert und sind auf einen Zeitungsbericht gestoßen, den Sie nun kommentieren müssen, da es Sie aufgrund Ihrer „Faulheit“ und Ihrem Unvermögen, sich die Zeit richtig einzuteilen, betrifft.

*Lesen* Sie den Zeitungsbericht „Diagnose: ‚Aufschieberitis‘“, der am 27. Juli 2017 auf [www.kurier.de](http://www.kurier.de) erschienen ist und von Gabriele Kuhn verfasst wurde.

*Schreiben* Sie nun einen **Leserbrief** und *bearbeiten* Sie folgende **Arbeitsaufträge**:

**Geben** Sie den Sachverhalt in Kürze wieder.

**Erklären** Sie die im Bericht beschriebene Symptomatik der „Aufschieberitis“.

**Bewerten** Sie die Ernsthaftigkeit der Probleme in diesem Zusammenhang.

**Nehmen** Sie zu den Lösungsmöglichkeiten **kritisch Stellung**.

*Schreiben* Sie zwischen **270 und 330** Wörter. *Markieren* Sie Absätze mittels Leerzeilen.

**Diagnose: "Aufschieberitis"**

Foto

**Vor Kurzem fand in Chicago zum Thema "Aufschieben" eine eigene Konferenz statt – Betroffene leiden darunter oft sehr.**

[ **Gabriele Kuhn**](https://kurier.at/autor/gabriele-kuhn/8.435)

27.07.2017, 06:00

64 Shares

"Also eigentlich wollte ich heute die Welt retten, aber es regnet." Mit Zitaten wie diesen versuchen Menschen, die an "Aufschieberitis" leiden, in den Sozialen Medien über sich selbst zu spötteln. Immer dann, wenn es ihnen wieder einmal nicht gelingt, zu tun, was zu tun wäre. Sondern machen, wonach ihr Inneres drängt: mit weniger Wichtigem die Zeit zu vertrödeln. Damit verquickt sind Sätze wie: "Ich brauche den Druck, dann bin ich besser." Oder: "Ich muss noch was anderes machen." Sascha Lobo, deutscher Blogger und Autor, hat über das Phänomen als Betroffener ein Buch geschrieben, er nannte das Aufschieben "Lifestyle of Bad Organisation" – abgekürzt: LOBO. Manche chronischen Aufschieber nennen sich selbst auch gerne "Deadline-Junkies".

**Ernstes Problem**

Über Prokrastinierer wird oft gewitzelt – genau betrachtet, handelt es sich dabei aber um eine ernst zu nehmende Problematik, sagen Psychologen. Wohl deshalb fand in Chicago vor Kurzem die 10. Konferenz zur Erforschung der Prokrastination statt. Mit dabei war der deutsche Psychotherapeut Stephan Förster von der Universität Münster, an der man sich im Rahmen einer eigenen Prokrastinationsambulanz um chronische Aufschieber kümmert – als Spezialambulanz der Psychotherapie-Ambulanz des Fachbereichs Psychologie und Sportwissenschaft.

Seit Förster in einem Artikel der US-Tageszeitung *New York Times* zitiert wurde, kann er sich vor Anfragen kaum mehr retten – für ihn also derzeit keine gute Zeit, um die Arbeit am Aufschieben aufzuschieben. "Prokrastination ist eine tief greifende Arbeitsstörung, eine Störung der Selbststeuerung, die nicht gleichzusetzen ist mit alltäglichem Aufschieben, das fast alle Menschen bei aversiven (Widerwillen hervorrufend, Anm. der Red.) Aufgaben von sich hin und wieder kennen", betont Förster.

Umfragen bei Studierenden der Universität Münster hätten gezeigt, dass circa 10 Prozent unter pathologischem Aufschieben leiden und dass die Betroffenen ein dramatisch erhöhtes Risiko für Depressionen hätten. Persönliche Ziele werden nicht mehr erreicht, Vorhaben nur mehr unter großem Zeitdruck fertiggestellt. Förster: "Das Leistungspotenzial wird erheblich beeinträchtigt."

**Körperliche Symptome**

Die Betroffenen leiden dann unter körperlichen und psychischen Beschwerden, etwa Muskelverspannungen, Schlafstörungen, Herz-Kreislaufproblemen, innerer Unruhe", sagt Förster. Das hat mitunter ernsthafte Konsequenzen – zentraler Punkt: "Prokrastination hat nichts mit Faulheit zu tun und lässt sich mit solchen Konzepten auch nicht verändern." Wer den Betroffenen etwa ein besseres Zeitmanagement und mehr Disziplin verordnet, liegt eher daneben. Vom Prokrastinationsforscher Joseph Ferrari, der die Konferenz in Chicago leitete, stammt der Satz: "Chronischen Aufschiebern zu sagen, ,mach es doch einfach‘, ist so ähnlich, wie einem Depressiven zu sagen ,Kopf hoch‘."

**Was hilft**

Auf der Webseite der Prokrastinationsambulanz Münster können Aufschieber einen [anonymen Selbsttest](https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/Angebote_Test.html)durchführen. Die Experten haben ein diagnostisches Programm zur Abklärung der Symptomatik und eine verhaltenstherapeutische Behandlungsmethode entwickelt. Bewährt haben sich Maßnahmen zur Strukturierung des Arbeitsverhaltens, ein alternativer Umgang mit Ablenkungsquellen und negativen Gefühlen sowie das Erlernen neuer Arbeitsgewohnheiten.  "Vor allem aber brauchen wir mehr Forschung zum Thema", sagte Wendelien Van Eerde von der Amsterdamer Universität bei der Konferenz in Chicago.

Quelle: <https://kurier.at/wissen/prokrastination-aufschieben-kann-krank-machen-was-forscher-dazu-sagen/277.214.396> (Letzter Aufruf: 29. Juli 2017 um 11:58).