

Von der Aufschieberitis bis zur Prokrastination

So unterscheidet sich extremes Aufschieben vom faulen Nichtstun

Hausarbeiten, Steuererklärungen oder Arzttermine – viele Aufgaben bleiben oft länger liegen, als uns lieb ist. Eine aktuelle Studie zeigt: 39 Prozent der Deutschen schieben Hausarbeiten auf und wundert es: 28 Prozent zögern bei der Steuererklärung. Besonders häufig betrifft es unangenehme oder zeitaufwendige Aufgaben. Doch warum fällt das Anfangen so schwer? Leiden Sie als Betriebsrat auch unter Aufschieberitis oder gar Prokrastination?



Redaktion

Stand: 3.3.2025

Lesezeit: 02:45 min



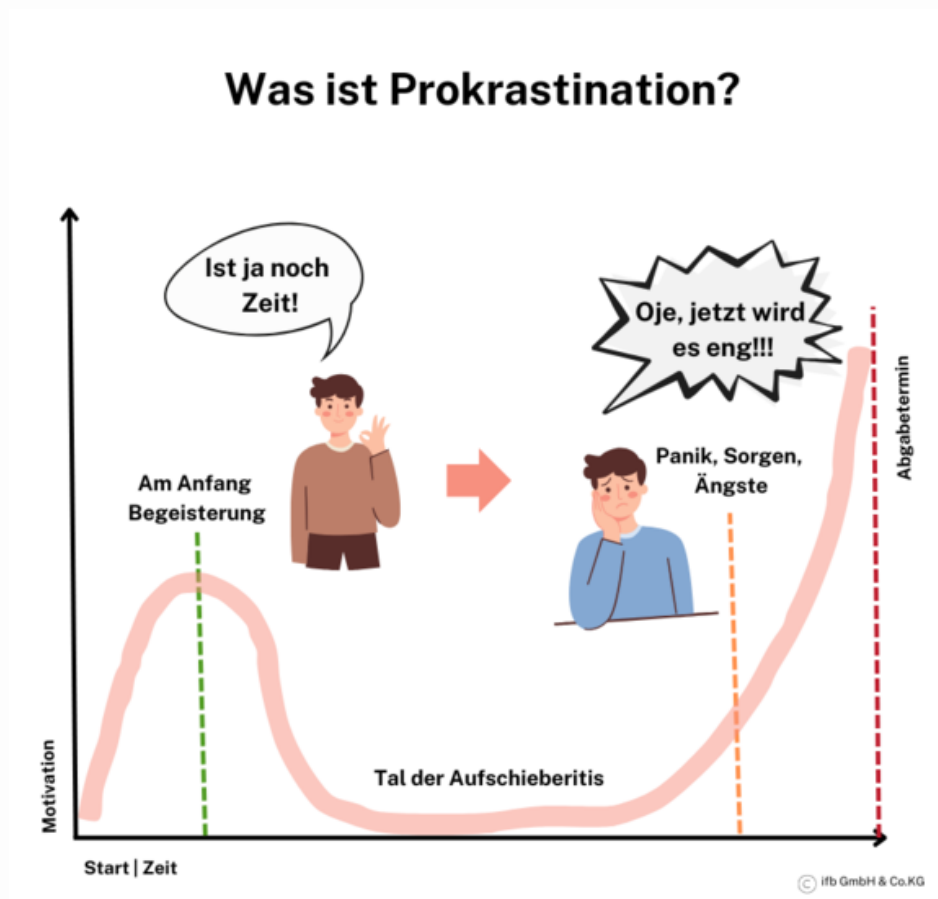
Ablage im BR-Büro? „Das mache ich morgen!“ Kommt Ihnen das bekannt vor? Ob im Job oder privat – unangenehme Aufgaben verschieben wir gerne auf später. Dieses Phänomen, im Alltag oft als „Aufschieberitis“ bezeichnet, ist tatsächlich weit verbreitet. Laut einer Studie der Uni Münster gaben nur 2 % der Befragten an, niemals aufzuschieben.

Auf den ersten Blick scheint das harmlos, schließlich machen es fast alle. Doch wenn aus gelegentlichem Aufschieben ein dauerhafter Mangel an Selbststeuerung wird, kann sich daraus ein ernsthaftes Problem mit gesundheitlichen Folgen entwickeln: die Prokrastination.

Prokrastination beschreibt die extreme Form von „Aufschieberitis“, wo Aufgaben unnötig hinauszögert oder immer wieder unterbrochen werden.

Prokrastination – was ist das eigentlich?

Das Wort Prokrastination stammt aus dem Lateinischen und bedeutet so viel wie „Aufschieben“ oder „Vertagen“. Einfach gesagt: Man verschiebt Dinge auf morgen – oder noch später. Prokrastination beschreibt die extreme Form von „Aufschieberitis“, wo Aufgaben unnötig hinauszögert oder immer wieder unterbrochen werden. Das Erledigen wird dadurch als übermäßig stressig empfunden, weil es auf den letzten Drücker gemacht werden muss, oder es gar nicht klappt.



Prokrastination und Faulheit – ist das nicht dasselbe?

Stellen Sie sich vor: Sie sitzen im BR-Büro und sollen eine Betriebsvereinbarung zur Home-Office-Regelung aufsetzen. Ihre Kollegen warten seit zwei Wochen auf Ihren Vorschlag, und morgen steht der Abstimmungstermin an. Heute noch muss der Entwurf raus. Doch genau in diesem Moment ruft ein Kollege

an und fragt, ob Sie kurz in der Fertigungsabteilung vorbeischauen könnten. „Ist nicht dringend“, sagt er. Trotzdem springen Sie sofort auf und machen sich auf den Weg – innerlich erleichtert, der anstrengenden Aufgabe zu entkommen. Doch was ist das jetzt? Aufschieberitis, Faulheit oder schon Prokrastination?

Prokrastination: Das Problem ist also nicht die fehlende Energie, sondern der innere Widerstand.

Der Unterschied zwischen Faulheit und Prokrastination:

- **Prokrastination:** Hier wird oft gezögert, weil die Aufgabe unangenehm, schwierig oder überwältigend erscheint. Das Problem ist also nicht die fehlende Energie, sondern der innere Widerstand. Eigentlich erledigt man plötzlich mit Begeisterung alles andere – außer die eigentliche Aufgabe.
- **Faulheit:** Wer kennt sie nicht! Sie ist eher eine grundsätzliche Einstellung, etwas einfach nicht tun zu wollen, ohne Druck oder schlechte Gefühle dabei zu empfinden. Also einfach gar nichts machen – und das konsequent!

Prokrastination: Mehr als nur Aufschieberitis

Auf den ersten Blick mag Prokrastination wie eine harmlose Angewohnheit wirken. Doch für viele Menschen steckt mehr dahinter: In einigen Fällen kann das ständige Aufschieben zu einem echten Problem werden. Nicht nur im Berufs- oder Privatleben, sondern auch mit spürbaren Folgen für die psychische Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden.

1. Prokrastination als Symptom psychischer Belastung

In extremen Fällen kann Prokrastination ein Anzeichen für zugrunde liegende psychische Probleme sein, wie:

- **Depression:** Menschen mit Depressionen empfinden Aufgaben oft als überwältigend und haben weniger Antrieb, was zu extremen Aufschieberitis führt.
- **Angststörungen:** Perfektionismus oder die Angst vor Fehlern kann dazu führen, dass Menschen Aufgaben lieber hinausschieben, als sich möglichen negativen Konsequenzen zu stellen.
- **ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung):** Schwierigkeiten, den Fokus zu halten oder Prioritäten zu setzen, können Prokrastination verstärken.

2. Stress und gesundheitliche Auswirkungen

Das ständige Verschieben von Aufgaben erzeugt oft enormen Druck, weil die Aufgaben irgendwann unter Zeitnot erledigt werden müssen.

- Das kann zu chronischem Stress führen, der das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.

- Schlechterer Schlaf könnte die Folge sein, da Sorgen über unerledigte Aufgaben bis in die Nacht belasten.

3. Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein

Prokrastination kann zu einem Teufelskreis werden: Das ständige Aufschieben und die damit einhergehenden Probleme führen oft zu:

- Schuldgefühlen und einem Gefühl, die Erwartungen der anderen oder Vorgesetzten nicht zu erfüllen.
- Selbstzweifel, die die Motivation weiter untergraben.

Auch wenn Prokrastination keine offiziell anerkannte Krankheit ist, kann sie im Zusammenhang mit psychischen Belastungen wie Depressionen oder Angststörungen eine Rolle spielen – und entsprechend behandelt werden. Wird das Aufschieben so stark, dass es den Alltag und die Lebensqualität erheblich einschränkt, ist es wichtig, Hilfe zu suchen. Ein erster Schritt kann ein Gespräch mit einer Fachperson sein, die gemeinsam mit dir Lösungen entwickelt.

Der erste Schritt ist oft die Selbsterkenntnis.

Wie kann Prokrastination erkannt werden?

Der erste Schritt ist oft die Selbsterkenntnis. Erst dann können Maßnahmen auch wirklich sinnvoll angewandt werden. Die Uni Münster bietet z.B. eine Prokrastination-Ambulanz an, um Betroffenen zu helfen. In einem Selbsttest können Sie feststellen, ob Sie von der extremen Aufschieberitis betroffen sind.

Die gute Nachricht: Prokrastination lässt sich überwinden

Der Schlüssel liegt darin, neue Arbeitsgewohnheiten zu entwickeln und Schritt für Schritt zu üben. Eine klare Struktur hilft dabei, den Überblick zu behalten. Nehmen wir unseren Betriebsrat als Beispiel: Beim Erstellen seiner Betriebsvereinbarung könnte er die Aufgabe in kleine, machbare Schritte unterteilen. Zunächst Stichpunkte sammeln – was muss rein? In einem weiteren Termin die Struktur erarbeiten und schließlich die einzelnen Punkte formulieren. So werden realistische Ziele gesetzt, und ein durchdachter Plan sorgt für Orientierung. Wichtig: Pausen nicht vergessen!

Auch der Umgang mit Störungen und negativen Gedanken spielt eine zentrale Rolle. Ablenkungen wie das Handy können bewusst reduziert werden, während Selbstzweifel durch positive Gedanken ersetzt werden, zum Beispiel: „Ich fange einfach an, der Rest ergibt sich.“ Kleine Belohnungen für erledigte Aufgaben motivieren zusätzlich und machen den Fortschritt greifbar.

Fazit: Mit Geduld und den richtigen Strategien kann Prokrastination überwunden werden – und der Arbeitsalltag fühlt sich gleich viel entspannter an.

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de

Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG © 2025