

TEXT 1

Prokrastination (lateinisch *procrastinare* „vertagen“; Zusammensetzung aus *pro* „für“ und *cras* „morgen“), auch extremes Aufschieben, ist eine Arbeitsstörung, die durch ein nicht nötiges Vertagen des Arbeitsbeginns oder auch durch sehr häufiges Unterbrechen des Arbeitens gekennzeichnet ist, sodass ein Fertigstellen der Aufgabe gar nicht oder nur unter enormem Druck zustande kommt. Dies geht fast immer mit einem beträchtlichen Leidensdruck einher.

Während umgangssprachlich häufig vom „Studentensyndrom“ gesprochen wird, handelt es sich bei Prokrastination um eine in der Gesamtpopulation vorkommende Arbeitsstörung, die besonders bei Personen zutage tritt, die hauptsächlich selbstgesteuert arbeiten müssen (z. B. Studenten, Anwälte, Journalisten, Lehrer). Betroffene leiden meist dauerhaft darunter, berichten teilweise bereits zu Schulzeiten Probleme gehabt zu haben und erleben dies auch in ihrem späteren Berufs- und Privatleben.

Ein Problem bei der Prokrastination ist das ständige ausführen von Ersatztätigkeiten, die uns vermeintlich wichtig erscheinen. Oft machen wir automatisch erst die Dinge, die wir als dringend empfinden (z. B. E-Mails checken, auf Facebook gehen), auch wenn sie unwichtig sind. Bei den ganzen dringenden Aufgaben kommen dann die wirklich Wichtigen zu kurz.

www.wikipedia.de und http://www.typentest.de/typentest_de_-_erklarung/prokrastination.htm

TEXT 2

Der Begriff **Prokrastination** (Aufschieben, von *procrastinare*; auf morgen verlegen) bezeichnet eine Störung des Arbeitsverhaltens.

Aus Sicht der Persönlichkeitsforschung sind besonders Menschen mit einer hohen Ausprägung bei der Eigenschaft Spontan von Prokrastination betroffen: im Gegensatz zu vorwiegend Geplant lebenden Menschen gehen sie die Dinge locker an und leben in den Tag hinein, an feste Pläne halten sie sich nur ungern.

Oft geht Prokrastination mit folgenden Gedanken einher:

- Ich warte, bis ich in der richtigen Stimmung bin.
- Ich muss erst noch all die anderen Sachen erledigen.
- Es ist zu anstrengend.
- Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll.
- Ich habe doch noch jede Menge Zeit.
- Wieso habe ich auch so viele Aufgaben bekommen? Das ist nicht fair.
- Ich arbeite sowieso unter Druck besser, also mache ich es später.
- Ich hab einfach keine Lust.

<http://www.fu-berlin.de/sites/studienberatung/prokrastination/was-heisst-prokrastination/index.html> und http://www.typentest.de/typentest_de_-_erklarung/prokrastination.htm

Text 3

Um die Prokrastination zu durchbrechen, Aufschieben und Ersatztätigkeiten zu verhindern, hilft gezielte Planung und Zeitmanagement. Wer ernsthaft prokrastiniert, wird dieses Verhalten zwar nicht von heute auf Morgen los. Durch stetiges daran arbeiten kann allerdings etwas gegen dieses Verhalten unternommen werden.

1. Ordnung schaffen: Den Arbeitsplatz aufräumen, um Übersicht zu schaffen und Ablenkung zu vermeiden. Machen Sie dies am besten schon am Abend vorher, sonst lassen Sie sich womöglich durch das Aufräumen davon abhalten, die geplante Arbeit zu starten.

2. Störfaktoren entfernen: Telefon und Internet ausschalten, pünktlich anfangen. Haben Sie den ersten Schritt getan, fallen die nächsten leichter.

3. Schwarz auf Weiß: Erstellen Sie eine schriftliche To-do- oder Prioritätenliste. Schwarz auf Weiß bekommen die Aufgaben oft mehr Gewicht, als wenn man sie sich nur gedanklich vornimmt.

4. Kleine Schritte: Eine Aufgabe erscheint Ihnen so umfangreich, dass sie schier nicht zu bewältigen ist? Unterteilen Sie die Arbeit in kleine Schritte – inhaltlich wie zeitlich. Überschaubare Portionen erleichtern den Start und schaffen wichtige Erfolgserlebnisse.

5. Vernünftig planen: Sie nehmen sich pro Tag immer viel zu viel vor? Stecken Sie sich realistische Ziele - und seien Sie nicht so streng mit sich selbst, wenn Sie mal weniger schaffen, als geplant.

<http://www.apotheken-umschau.de/Prokrastination> und [http://www.typentest.de/typentest_de -
_erklarung/prokrastination.htm](http://www.typentest.de/typentest_de_-_erklarung/prokrastination.htm)