



## Anti-Aufschiebe-Strategien

Ina Skalbergs  
Zentrale Studienberatung  
Universität Stuttgart



Universität Stuttgart  
Zentrale Studienberatung (ZSB)

# Lernberatung in der Zentralen Studienberatung

## Heute auf dem Programm:

- Wie funktioniert Aufschieberei (Hintergründe)
- Anti-Aufschiebe-Strategien (Auswahl)
  - Wie mache ich es mir so leicht wie möglich, um ins Tun zu kommen?
  - Wie ändere ich eine Gewohnheit?
- Austausch und Fragen 😊

**Gewusst  
wie!**

# Aufschieben – die Facts



# Aufschieben – die Facts

## Definition:

Ich schiebe auf, wenn ich eine anstehende Aufgabe auf einen späteren Zeitpunkt verschiebe,...

...obwohl sich das nachteilig auf die Erledigung der Aufgabe (und für mich insgesamt) auswirkt und

...obwohl ich keinen zwingenden (zeitlichen) Grund für die Verschiebung habe.

**Gewusst  
wie!**



Universität Stuttgart  
Zentrale Studienberatung (ZSB)

# Aufschieben – die Facts

**Wie stark ist meine Aufschieberei?**

Abfrage auf einer Skala von 1 – 10

1= nicht existierend

10 = mega-extrem

>>> Antwort im Chat

**Gewusst  
wie!**



# Aufschieben – die Facts

- Aufschieben hat immer einen guten Grund!  
**Wir schieben das auf, was Unlust und Angst erzeugt**
- Aufschieben ist eine weitgehend unbewusste und automatisch ablaufende Verhaltensweise, mit der wir dieser Unlust oder Angst ausweichen = eine Gewohnheit
- Warum sollte ich überhaupt etwas machen, was Unlust/ Angst erzeugt?  
Weil das Erledigen der Aufgabe für mich letztendlich positiv für mich ist.  
*Beispiel: Lernen fürs Studium*

**Gewusst  
wie!**



# Aufschieben – die Facts

**Was soll durch das Aufschieben erreicht werden?**

- Ich möchte mich JETZT gut fühlen!

**Woher kommt's? Was bremst?**

- Misserfolgserfahrungen
- Ängste vor Versagen, Kritik, Blamage, Erfolg,...
- Irrationale Erwartungen an sich selbst oder falschen Überzeugungen
- Müde, erschöpft
- Oder einfach: keine Lust auf langweilige Aufgaben

**Gewusst  
wie!**



# Anti-Aufschiebe- Methoden





Universität Stuttgart  
Zentrale Studienberatung (ZSB)

# Anti-Aufschiebe-Methoden

... wenn ich wenig Zeit habe, muss ich  
Prioritäten setzen....

**Gewusst  
wie!**



# Anti-Aufschiebe-Methoden

- **Prio 1:** Gewohnheit verändern  
*Wie ändere ich diese Gewohnheit? Wie entkräfte ich den Automatismus und hole das Unterbewusstsein mit an Bord?  
Wie kann ich mit dem, was bremst, umgehen?*
- **Prio 2:** Methoden, ins Tun zu kommen (Auswahl)  
*Wo setz ich an? Wie mache ich es mir so einfach wie möglich?*

**Gewusst  
wie!**



# Anti-Aufschiebe-Methoden

## Zutaten einer Gewohnheit:

- Signal
- Gewohnheitsmäßige Handlung

**Gewusst  
wie!**



# Anti-Aufschiebe-Methoden

## Signal

= Der Auslöser, der die Aufschieberei (gewohnheitsmäßige Handlung) in Gang setzt.

**TO DO:** herausfinden, was mein Auslöser ist. Damit mache ich den Beginn meines gewohnheitsmäßigen, automatisierten Aufschiebe-Handelns **bewusst**. Das ist der Ansatzpunkt für Veränderung.

**Auslöser ist i.d.R. aus einer der folgenden Kategorien:**

- Ablenkungen
- Aktuelle emotionale und physische Verfassung
- Physische Umgebung
- Typische Gedanken

**Gewusst  
wie!**



# Anti-Aufschiebe-Methoden

## Gewohnheitsmäßige Handlung

= automatisierte Reaktion auf mein Aufschiebesignal.

### TO DO: Plan entwickeln für Veränderung

- präventive Maßnahmen (damit Signal gar nicht bei mir ankommt)
- Neuen Automatismus entwickeln mit Wenn....dann-Satz

**Gewusst  
wie!**



# Anti-Aufschiebe-Methoden

Präventive Maßnahmen gegen Aufschiebesignale identifizieren & umsetzen:

*Beispiele kursiv*

- Ablenkung: *Händi aus, Internet sperren,...*
- Physische Umgebung: *günstigen Lernort wählen*
- Verfassung: *genug Schlaf, Bewegung, Erholung, Zeit für Familie und Freunde...was tut mir sonst noch gut?*
- Methoden, um ins Tun zu kommen
- Typische Gedanken: *positive Entgegnung formulieren und sich Vorteile vom Nicht-Aufschieben bewusst machen.*

**Gewusst  
wie!**



## Aufschieben – typ. Gedanken

Und was denkst du, bevor es mit der Aufschieberei los geht!?

0% \_\_\_\_\_ 100%

**Gewusst  
wie!**



# Anti-Aufschiebe-Methoden

**Neue Gewohnheit etablieren.** Neuen Automatismen entwickeln.  
Durch Implementation Intentions (Peter W. Gollwitzer)

**TO DO:** konkrete Handlungsanweisung formulieren als Alternative zum automatisiertem Aufschiebe-Verhalten.

Vorgehensweise: Wenn-dann-Satz formulieren

**WENN** Hindernis x auftaucht,  
(= **Signal** für mein Aufschiebeverhalten)

**DANN** werde ich Gedanken oder Verhalten y anwenden  
(= **alternatives Handeln** zum Aufschieben)

**Gewusst  
wie!**





# Anti-Aufschiebe-Methoden

## Beispiele:

- **WENN** mir der Gedanke kommt, dass ich noch genug Zeit habe, später mit der Übungsaufgabe anzufangen, **DANN** erinnere ich mich daran, dass die beste Zeit jetzt ist und hole das Aufgabenblatt raus.
- **WENN** ich keine Lust habe und mir 1000 Ausreden einfallen, das Vorgenommene nicht zu tun, **DANN** erinnere ich mich daran, dass ich sogar in dieser Laune 20 Minuten etwas machen kann und denke daran, wie super sich das anfühlt, die Aufgabe danach abzuhaken (oder: dann entspannt das zu machen, worauf ich mehr Lust habe).
- **WENN** ich nicht weiterkomme und das Frustgefühl sich anbahnt, **DANN** versuche ich 10 Minuten vollkonzentriert eine Lösung zu finden. Wenn das nicht klappt, dann notier ich mir das Problem, um es mit meiner Lerngruppe zu besprechen und mache mit etwas anderem weiter.

**Gewusst  
wie!**



## Alternative Nutzung der Wenn-dann-Sätze

**TO DO:** erwünschtes Handeln mit einer bereits etablierte, liebgewonnenen Gewohnheit verknüpfen

Vorgehensweise: Wenn-dann-Satz formulieren

**WENN** ~~Hindernis~~ ~~x~~ x passiert (etwas das sowieso passiert, eine bereits etablierte Gewohnheit),

(= **Signal** für meine neue Gewohnheit)

**DANN** werde ich Gedanken oder Verhalten y anwenden

(= **erwünschtes Handeln**)

**Gewusst  
wie!**



# Anti-Aufschiebe-Methoden

## Beispiele:

- **WENN** ich nach der Arbeit nach Hause komme, **DANN** ziehe ich gleich die Laufschuhe an, geh wieder nach draußen und jogge los.
- **WENN** ich meine zweite Tasse Kaffee eingekauft habe, **DANN** gehe ich gleich zum Schreibtisch, mache meinen Computer an, Dokument auf und arbeite an meiner Hausarbeit weiter.
- **WENN** ich in der S-Bahn sitze, **DANN** lerne ich Vokabeln und lese Zeitung in der Fremdsprache.

**Gewusst  
wie!**



## WOOP-Methode

Vom Wunsch zur Realität

### Vorgehensweise:

Identifikation und Imagination von:

1. **Wish:** herausfordernd, wichtig aber grundsätzlich von mir realisierbar
2. **Outcome:** bestmöglichstes Ergebnis
3. **Obstacle:** wichtigstes inneres Hindernis
4. **Plan:** Durchführungsvorsätze (Implementation Intentions)

(Gabriele Oettingen: Mentales Kontrastieren, WOOP)

**Gewusst  
wie!**



## Übungsbeispiel WOOP

1. Wish: „Ich lerne regelmäßig“
2. Outcome: bestmöglichstes Ergebnis
3. Obstacle: wichtigstes Hindernis
4. Plan: Wenn-dann-Satz  
WENN Hindernis (obstacle) x auftaucht,  
DANN werde ich Gedanken oder Verhalten y anwenden

Ein [Checkliste](#) zur Durchführung der Übung gibt es auf der WOOP-Webseite.

**Gewusst  
wie!**



# Anti-Aufschiebe-Methoden

WOOP ist eine wunderbare Methode, um Wünsche zu klären und Vorsätze auch wirklich umzusetzen

1. **Wish:** ich weiß, was ich will – von Herzen.
2. **Outcome:** ich weiß genau, warum ich das will.
3. **Obstacle:** ich weiß, worum ich mich kümmern muss.
4. **Plan:** ich weiß, was genau zu tun ist.

**Gewusst  
wie!**



# Anti-Aufschiebe-Methoden

- **Prio 1:** Gewohnheit verändern  
*Wie ändere ich diese Gewohnheit? Wie entkräfte ich den Automatismus und hole das Unterbewusstsein mit an Bord?  
Wie kann ich mit dem, was bremst, umgehen?*
- **Prio 2:** Methoden, ins Tun zu kommen (Auswahl)  
*Wo setz ich an? Wie mache ich es mir so einfach wie möglich?*

**Gewusst  
wie!**



## Methoden, ins Tun zu kommen (Auswahl)

- Anfangen üben!
- Balance zwischen Hochkonzentration und Pausen
- Zeitrealismus: Planung & Prioritätensetzung
- Anti-Hängenbleib-Strategie
- Gedankenauffangblatt

**Gewusst  
wie!**





# Anti-Aufschiebe-Methoden

## Anfangen üben!

- Sprungbrett, um die Sache ins Laufen zu bringen

### Grundregeln:

- In kleine Portionen aufteilen (bzgl. wie lange & was)
- Konkret definieren, womit ich anfangen und wann
- Aufmerksamkeitsfokus auf die anstehende Aufgabe (nicht auf das, was danach noch alles kommt)
- Jeden Erfolg wertschätzen und Erfolgserlebnisse genießen! Wirklich!

**Gewusst  
wie!**



## Anti-Hängenbleib-Strategie

- Situation: ich habe angefangen, arbeite konzentriert und bleib hängen.  
Was jetzt?

Vorgehensweise:

- Zeitlimit setzen, wie lange ich weiter mache: z.B. 10 Minuten
- Herausfinden, was mir i.d.R. hilft und das machen (z.B. Nachlesen im Skript, in Vorlesungsnotizen, Buch, Youtube-Channel,...)
- Nach Zeitlimit: Aufgabe beiseite legen und was anderes machen
- Später wieder die Aufgabe vornehmen
  - ☺ Knoten platzt, neue Lösungsansätze
  - ☹ Stehe immer noch auf dem Schlauch > Hilfe holen!

**Gewusst  
wie!**



## Gedankenauffangzettel

- Die gefährlichste Ablenkung: wenn uns beim Lernen plötzlich etwas wichtiges einfällt. So wichtig, dass wir es nicht einfach ignorieren können, aber wir sollten uns ja auch nicht ablenken lassen.

### Vorgehensweise:

- Immer Zettel für solche Fälle neben sich liegen haben
- Einfall kurz notieren, dann wieder Konzentration aufs Lernen
- In nächster längeren Pause, Liste vom Gedankenzettel erledigen oder in verlässliche To do-Liste übertragen.

**Gewusst  
wie!**

# Fragen? Kommentare? Erfahrungsberichte?

Folien sind zum  
Download für eine  
Woche auf der  
EBeH-Webseite

Kontakt: [ina.skalbergs@verwaltung.uni-stuttgart.de](mailto:ina.skalbergs@verwaltung.uni-stuttgart.de)



**Universität Stuttgart**  
Zentrale Studienberatung (ZSB)

### Quellen/ Literaturtipps zu Anti-Aufschiebe-Strategien:

**Pychyl, Timothy (2013) *Solving the Procrastination Puzzle*.** Penguin: New York.  
Sehr guter, praxistauglicher Ratgeber. Vieles aus dem Vortrag ist aus diesem Buch. In dem Buch können Sie z.B. auch Details zu den Wenn...,dann...-Sätzen nachlesen und mehr über die Hintergründe von Prokrastination erfahren. Leider nur auf Englisch verfügbar.

**Oakley, Barbara (2015) *(K)ein Gespür für Zahlen. So bekommt man den Durchblick in Mathe*,** mvgverlag, München.  
Geht in mehreren Kapiteln speziell auf Aufschieben ein. Besonders gut beschrieben ist, was eine Gewohnheit ausmacht und wie man sie verändert. Nicht nur nützlich für Studierende, die mit Zahlen zu tun haben.

**Gewusst  
wie!**



**Universität Stuttgart**  
Zentrale Studienberatung (ZSB)

### Quellen zu WOOP:

**Neue Wege finden: So überwindest du deine Blockaden.** Mit Prof. Gabriele Oettingen – Ist das noch gesund? – Der Gesundheitspodcast der Techniker.

In dem Interview erklärt Gabriele Oettingen, die Entwicklerin von WOOP, selbst, wie die Methode funktioniert.

<https://tkgesundheitspodigee.io/53-neue-wege-finden-so-uberwindest-du-deine-blockaden-mit-prof-gabriele-oettingen>

**WOOP-Webseite:** [www.woopmylife.org](http://www.woopmylife.org)

Praktische Handlungsanleitungen, Forschungsergebnisse und noch viele mehr zum nachlesen und anschauen.

Oettingen, Gabriele (2015) *Die Psychologie des Gelingens*. Pattloch.

**Gewusst  
wie!**