

## Transkript Folge 7: Prokrastination – Was steckt dahinter?

[Intro]

Anna: Hallo zusammen! Schön, dass ihr wieder oder das erste Mal eingeschaltet habt bei dem Podcast der Inklusionstutor\*innen der WWU Gemeinsam verschieden. Heute moderieren wieder Christoph und ich. Hi, Christoph! Schön dich zu sehen!

Christoph: Hi, schön, dass ihr heute hier dabei seid!

Anna: Heute soll es um das große und vielen Studierenden bestimmt auch bekannte, leidige Thema Prokrastination gehen. Dazu haben wir uns einen Experten eingeladen: Stephan Förster von der Prokrastinationsambulanz der Uni Münster. Hallo, Herr Förster! Schön, dass Sie auch dabei sind!

Stephan Förster: Hallo, Frau Löcker! Hallo Herr Kahlen! Schön, dass ich dabei sein darf!

Anna: Und dann würde ich direkt einfach mal einsteigen: Wer sind sie? Was ist ihr Job? Was machen sie an der Prokrastinationsambulanz?

Stephan Förster: Dann versuche ich das in eine Nusschale zu packen. Mein Name ist Stefan Förster. Ich bin gelernter Diplom-Psychologe, habe auch tatsächlich an der Uni Münster studiert – ist schon ein bisschen her, grad nochmal geguckt, bis 2011 war das – hab danach die Psychotherapeutenausbildung gemacht und approbierter Psychotherapeut seit gut 5 Jahren. Und an der Prokrastinationsambulanz arbeiten wir eigentlich in einem, ich würde es mal Spannungsfeld zwischen Beratung und Psychotherapie nennen. Das können wir im Verlauf des Gesprächs, glaube ich, noch ein bisschen vertiefen. Kurz gesagt mit der Prokrastinationsambulanz sprechen wir vorrangig Studierende der Uni Münster ein und bieten ein für Studierende Uni Münster auch erstmal kostenfreien Maßnahmenprogramm, Techniken gegen Aufschieben an und das reicht von den ersten Präventionsmaßnahmen bis hin zur Prüfung, ob doch eher eine Psychotherapie für Prokrastination plus X angedacht ist und

ganz kurz gesagt: Wenn man das Thema Prokrastination als Studierende der Uni Münster bei sich feststellt, dann sollte man sich gerne erstmal unverbindlich bei uns melden.

Anna: Und wie kann man das machen? Wie kann man Kontakt aufnehmen?

Stephan Förster: Das gilt über die üblichen Kanäle. Also am leichtesten kommt man erst mal zu uns, indem man sich per E-Mail zum Beispiel bei uns meldet an [prokrastination@uni-muenster.de](mailto:prokrastination@uni-muenster.de). Man kann sich auch telefonisch bei uns melden unter der 02518331349 und ansonsten gibt es die Möglichkeit, wenn man erstmal die Homepage checken möchte, unter [www.prokrastination-muenster.de](http://www.prokrastination-muenster.de). Da findet man alle weiteren Informationen und auch die Informationskanäle.

Christoph: Alles klar. Das klingt in meinen Augen sehr interessant zu hören, was die Prokrastinationsambulanz jetzt direkt macht. Wenn wir jetzt das Thema Prokrastination ein bisschen genauer bearbeiten, würde ich dazu ein paar Fragen gerne stellen und dass wir damit anfangen: Was genau ist Prokrastination eigentlich und wie entsteht Prokrastination bei Studierenden?

Stephan Förster: Ja ist ne super wichtige Frage und eigentlich auch schon 2 Fragen. Ich würde mit der ersten beginnen. Das ist nämlich gar nicht trivial, was Prokrastination eigentlich ist, weil oftmals – und da werden wir vielleicht gleich auch noch ein bisschen zu kommen – wird Prokrastination landläufig ja im Alltagsgebrauch verwendet als der Begriff, den wir eigentlich noch alltägliches Aufschiebeverhalten nennen. Also Prokrastination ist eigentlich immer die exzessive Ausprägung und die pathologische Ausprägung vom normalen Aufschiebeverhalten. Prokrastination ist damit eigentlich, wenn wir das jetzt definieren wollen, erstmal eine tiefgreifende Arbeitsstörung, genauer gesagt eine Störung der Selbststeuerung, die eben nicht gleichzusetzen ist mit dem alltäglichen Aufschiebenverhalten. Wir haben mal ne Studie durchgeführt zum Thema allgemeines Aufschiebenverhalten an der Uni Münster. Da haben nur knapp 2% der Studierenden gesagt, dass sie Aufschieben gar nicht von sich kennen. Das heißt aber nicht, dass 98% jetzt gleichzeitig Prokrastinationsbetroffene sind, sondern die Prokrastination geht immer dann eigentlich damit einher, dass ich merke, mein Aufschiebenverhalten löst bei mir negative Folgen aus. Das können Folgen sein wie

persönliche Unzufriedenheit, Schlafstörungen, ich komme mit meinen eigenen persönlichen Zielen nicht voran, bis hin zu Folgen wie Schwierigkeiten in Beziehungen, weil ich vielleicht meine Partnerin oder meine Eltern belüge, ob dieses Schamerlebens das Prokrastination auslöst. Und Prokrastination liegt eben immer dann vor, wenn ich merke, mein Aufschiebeverhalten hat negative Konsequenzen und ich mache stattdessen andere, weniger wichtige Tätigkeiten als die eigentlich aufgeschobene Tätigkeit.

Christoph: Ja, das ist sehr interessant und ich denke mal, ein paar Leute, die das hören, kennen das vielleicht sogar von sich, auch wenn ich da auf niemanden genau eingehen möchte, aber ich bin mir sicher, das kenne noch einige. Wenn man jetzt ein bisschen spezifischer wird: Was genau unterscheidet und denn Faulheit von Prokrastination wenn man da ganz spezifisch wird?

Stephan Förster: Ja, auch eine gute spezifische Frage, weil Faulheit ist nochmal eigentlich das dritte Konstrukt bei den ganzen Sachen. Wir haben das alltägliche Aufschiebenverhalten, was total normal ist, was ich kurz angerissen hatte gerade, ja. Wenn ich feststelle: Mensch irgendwie... ich krieg noch einen wichtigen Arzttermin dazwischen und schieb deswegen jetzt meine Hausarbeit gerade auf, dann ist das vielleicht notwendig für meine Gesundheit und die ich pack die Hausarbeit dann auf ne Arbeitseinheit am Abend oder sowas, dann ist erstmal Aufschiebeverhalten und noch keine Prokrastination, weil's gar nichts negatives für mich haben muss. Dann haben wir eben die Prokrastination, die Aufschiebeverhalten ist mit negativen Folgen, und dann gibt es noch Faulheit. Und Faulheit ist eigentlich – zumindest wissenschaftlich betrachtet – n Konstrukt, was wenig mit Prokrastination einhergeht, weil die Prokrastination ein sehr aktiver Prozess ist, während Faulheit ein extrem passiver Prozess ist. Bei der Prokrastination ist ein ganz, ganz wichtiges Kriterium, dass ich eben diese aktiv gesuchten Alternativ- oder Ersatztätigkeiten vollführe statt meiner eigentlich geplant. Zum Beispiel Arbeitseinheit zum Thema Hausarbeit schreiben für's Studium. Bei Faulheit bin ich in der Regel in nem sehr passiven Modus, der auch oft mit seinem gewissen Genuss einhergeht, während die Prokrastination eigentlich immer mit negativen Gefühlen einhergeht, mit negativen Folgen, mit der Unzufriedenheit, Schuldgefühl etc.

Anna: Ist denn Prokrastination ne psychische Erkrankung?

Stephan Förster: Auch das ist wieder eine Definitionsfrage. Wenn Sie uns jetzt als Prokrastinationsforscher und Prokrastinationsbehandler\*innen fragen würde, würden wir sagen ja. Zumindest das Bild, das wir sehen. Allerdings ist das keine in den ICD oder DSM gelistete anerkannte psychische Erkrankungen die man...

Anna: Das sind die Nachschlagewerke, wo quasi alles aufgeführt sind, richtig?

Stephan Förster: Sehr richtig. Genau. Das sind die Klassifikationssysteme, die ICD10 derzeit zum Beispiel, die hat von jedem Schnupfen bis eben auch zu psychischen Erkrankungen hat die jede Krankheit, die es gibt, einmal klassifiziert, ne, mit klaren Kriterien, die festgelegt sind, bestimmten Ziffern die dann auch Ärzte und Ärztinnen abrechnen können und Psychotherapeut\*innen. Bei der Prokrastination ist das eben nicht der Fall, dass das da gelistet ist, aber wir haben bei uns in der Arbeitseinheit entsprechende Kriterien entwickelt, die Diagnosekriterien Prokrastination, in Anlehnung an diese Klassifikationssysteme und da erleben wir die Betroffenen schon als massiv beeinträchtigt, sodass wir da schon sagen, wenn das jetzt richtige Prokrastination ist, ist das eigentlich gleichgestellt mit nem psychischen Problem.

Anna: Geht das denn mit bestimmten anderen psychischen Erkrankungen häufig einher? Wir haben beispielsweise auch schon 2 folgen über Depressionen gemacht ganz am Anfang oder generell über das Studieren mit psychischen Erkrankungen. Da gibt es ja ein weites Spektrum. Sieht man da irgendwelche Korrelationen?

Stephan Förster: [zustimmend] Mhm. Auch das ist ne sehr wichtige Frage. Gerade die Depressionen, die Sie ansprechen Frau Löcker, die würde ich direkt nochmal rauspicken wollen. Was wir feststellen, wenn Patient\*innen, Studierende mit Depressionen bei uns vorstellig werden, dass die oftmals auch den Bereich Prokrastination mit abdecken, dass es also ein Symptom auch in der Depression sein kann. Wenn ich jetzt umgekehrt aber schaue, hab ich nicht automatisch, wenn ich unter Prokrastination leide, auch eine Depression, dass wir da so ein bisschen gucken müssen immer: Was ist der Unterschied? So eine Faustregel ist eigentlich immer zu sagen: Ist es noch Prokrastination oder ist schon Depressionen, weil

oftmals aus einer Prokrastination auch eine Depression entstehen kann und der wesentliche Unterschied – sie haben sich mit dem Thema viel beschäftigt und wir haben ja auch vorab einmal herein dürfen in ihre Podcasts, die sie dazu gemacht haben – so dass ich sagen würde, wichtiger Punkt ist, in der Depression merke ich, dass alle meine Lebensbereiche, alle Domänen eigentlich beeinträchtigt sind durch Antriebsmangel, durch Interessenverlust, durch Lustlosigkeit, durch schwierige Stimmung, ne, die oftmals in den neutralen Bereich oder auch den traurig geprägt Bereich geht usw. was depressive Automaten angeht. Bei der Prokrastination habe ich die Antriebslosigkeit auch, aber oftmals eng umrissen nur für einen Bereich zum Beispiel für meine Domäne Studium, ja? Ich krieg mich einfach nicht hingekriegt, die Hausarbeit weiterzuschreiben, die Abschlussarbeit zu schreiben oder Laborbericht oder für meine nächste Klausur zu lernen, während aber sowas wie... Domäne wie Familienleben, soziale Beziehungen, vielleicht Hobbys noch oftmals ganz gut funktionieren können, ja? In der Depressionen gelingt mir das in der Regel alles nicht mehr so richtig gut. Aber das ist zum Beispiel eine Störung, die Prokrastination aufzeigt. Wenn Sie mögen, schildere ich Ihnen noch ein paar weitere, die mit Prokrastination einhergehen können.

Anna: Gerne! Immer her damit!

Stephan Förster: Ein Klassiker ist tatsächlich auch die ADS und ADHS, die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Da muss man das Ganze auch wieder sehr differenziert betrachten, weil oft Studierende zu uns kommen, die sagen: Ey, ich hab lange ne ADS-Diagnose, aber jetzt hab ich das Thema Prokrastination endlich mal gehört. Ich hab zum Beispiel euren Selbsttest gemacht und stelle fest, vielleicht habe ich gar kein ADS, ich hab Prokrastination. Und dann sagen wir: Ja, gucken wir uns das nochmal differenziert an. Wenn ich eine ADHS-Diagnose habe und das vordiagnostiziert ist, dann habe ich in der Regel 3 Bereiche abgedeckt, ja? Das ist die Unaufmerksamkeit, das ist die zweite Säule der Impulsivität und die dritte oftmals eben der Hyperaktivität. Und wenn wir unsere Prokrastinationspatienten eben anhand dieser 3 Säulen der ADHS zum Beispiel untersuchen, dann stellen wir fest, dass die Unaufmerksamkeit sehr, sehr hoch korreliert ist mit Prokrastinationswerten. Das heißt, da überschneidet sich das, während allerdings Impulsivität und Hyperaktivität teilweise gar keine oder so gegenläufige Zusammenhänge haben. Heißt also ganz vereinfacht gesagt, hab ich ADHS, hab ich fast immer auf Prokrastination, ja, weil es

einfach abgedeckt ist über diesen Bereich Unaufmerksamkeit. Habe ich aber Prokastination, hab ich aber nur in einem sehr geringen Prozentsatz, etwa jeder 10., auch ADHS.

Und weitere Bereiche, in denen die Prokastination eine Rolle spielt, können ganz, ganz mannigfaltig sein, ehrlich gesagt. Das können oftmals... mit Persönlichkeitsakzentuierung oder Persönlichkeitsstörung kann Prokrastination einhergehen, was man vielleicht gar nicht so denken würde, aber Patienten, die sehr zwanghaft sind, eigentlich sich dadurch kennzeichnen, dass sie nach bestimmten Ritualen vorgehen, sehr genau sind, sehr gewissenhaft arbeiten, dass diese oftmals unter Prokrastination leiden. Und zwar, wenn die Kombination mit Prüfungsängsten, mit so einer Bewertungsangst einhergeht, dass man dann feststellt, dass das dann nicht unbedingt ein protektiver Faktor sein muss, dass ich sehr gewissenhaft und sehr genau bin, sondern in dieser Kombination mit gewissen Ängsten: Wie könnte das aussehen? Könnte ich da vielleicht einen Fehler machen? Könnte ich negative Rückmeldung bekommen? Dass dann die Kombination mit sehr viel Genauigkeit dazu führt, dass ich im Endeffekt gar nicht richtig weiß, wie ich anfangen soll und es oftmals so lange aufschiebe, dass ich gar keinen richtigen Start finde. Und mit vielen weiteren Bereichen sehen wir auch noch Überschneidungen, aber das ist tatsächlich, was erstmal sehr relevant ist.

Christoph: Also was wir dann noch einschieben wollten und was Sie auch gerade schon angerissen hatten: Bemerken Sie denn an manchen Stellen, dass besonderes viele Studierende wegen Prokrastination zu Ihnen kommen, weil sie bei einer spezifischen Aufgabe prokrastinieren? Also bei einer Hausarbeit oder bei einer Klausurvorbereitung? Oder ist das... kann man sich da keinen Überblick beschaffen, weil das einfach viel genereller auftritt?

Stephan Förster: Grundsätzlich können wir schon feststellen, dass es so, ja ich nenne das immer gerne Endgegner gibt an Aufgabenbereiche die Prokrastination eher befeuern als andere. Sie haben gerade Hausarbeiten angesprochen. Also oftmals, wenn wir nach, wir nennen das dann aufgabenimmanenten Kriterien suchen, ja, dann sind das eher so sehr selbst zu organisierende, sehr selbst zu steuernde Aufgabenbereich. Klassischerweise ne Hausarbeit, die ich von vorne bis hinten selber durchplanen muss, ja, oftmals Abschlussarbeit, oftmals Laborberichte und die Aufgaben haben einige Sachen immer gemeinsam: Die sind A) jetzt nix, wo ich von vornherein weiß, da geh ich so und so und so und so vor. Ich hab schon komplett das ganze größte im Kopf und ich hab jetzt schon Bock und weiß wo es los geht. Das sind B)

Aufgaben, die oft längerfristig sind, wo ich also nicht sofort und positive Worte bekomme. Also ich habe nicht sofort eine unmittelbare Belohnung dafür in Aussicht, sondern da muss ich mich oft mehrere Monate Wochen dran setzen, bevor da irgendwann mal was kommt. Dann sind das oft Aufgaben, die ein bisschen komplexer sind, die ich mehr vorausplanen muss, wo ich vielleicht auch noch mal mich ein bisschen mehr mit Planung auseinandersetzen muss und nicht sofort loslegen kann. Und – und das finde ich jetzt nochmal ganz wichtig – in Coronazeiten haben wir jetzt beobachtet, dass viele Dozenten, Dozentinnen den Studierenden vermeintlich entgegengekommen sind, indem sie gesagt haben: Hey, das ist so anstrengend für euch, ihr müsst das alles alleine zu Hause machen. Ich gebe dir nochmal einen Aufschub für deine Hausarbeit oder ich setze mal eine Hausarbeit an ohne Deadline. Mit dem hehren Gedanken dahinter, die Studieren zu entlasten, aber jeder, der ein bisschen die Tendenzen zum Aufschiebeverhalten hat oder vielleicht auch Prokrastination schon hat, der wird damit Schwierigkeiten bekommen. Kriege ich keine Deadline, wird es umso schwieriger sich da dahinter zu setzen und einen Zeitplan aufzubauen und in dem Moment können die Motivationsmechanismen so richtig schön nach unten gehen und die Prokrastinationsmechanismen richtig vergreifen und oftmals sind das die Aufgaben, die ich dann gar nicht erledigt bekommen und ewig mit mir rumschleppe. Aber wenn wir es zu Ende bringen müssen, oftmals ist das auch generalisiert, dass Betroffene sagen: Ja, in dem und dem Bereich fällt's mir vielleicht wäre, aber ganz ehrlich, auch Klausuren schiebe ich mittlerweile total auf.

Anna: Wir haben ja gerade davon gesprochen eher Prokrastinationstendenzen, eher Aufschiebetendenzen. Also ist das wahrscheinlich ein Spektrum. Man kann nicht sagen, es gibt keinen Aufschieber, den Aufschieber und dann den Prokrastiniere oder die Prokrastiniererin, sondern dass das wahrscheinlich immer so mal mehr mal weniger und eben nicht ganz klar aufzuteilen. Wenn wir uns aber so angucken – also ich habe das so wahrgenommen, Christoph nicht, hat er mit dem Vorgespräch erzählt – dass das Wort Prokrastination so in den letzten Jahren irgendwie so eine popkulturelle Relevanz bekommen hat. Also überall auch so Memes oder so sieht man ja: Ich prokrastiniere. Und jeder Student oder jede Studierende kennt, ja ich prokrastiniere weil ich ja studiere. Ist das in irgendeiner Art und Weise problematisch, wenn man sieht, dass dieses Wort, das ja ein schwieriges pathologisches Phänomen umgreift, so auf eine humorvolle Art und Weise verhandelt wird?

Stephan Förster: So, ich würde die Frage vorab so beantworten, dass ich sagen würde: Ja, ich hab mich da total wiedergefunden und fand das eine sehr gute Frage ehrlich gesagt, weil das was ist, das wir ehrlich gesagt ganz, ganz viel beobachten bei uns und wo wir sagen, da gehen wir sehr kritisch mit um. Auf der einen Seite muss ich dazu sagen: Ich bin selber ein großer Fan von Humor. Grundsätzlich gibt es fast nix im Leben, wo ich sagen würde, da können wir nicht nicht auch was draus ziehen, wenn wir da mit Humor an die Sache gehen. Finde ich übrigens auch in der Psychologie und in der Psychotherapie sehr wichtig und ne wichtige Ressource. Aber wenn Bereiche, die sie beschrieben haben, eben dann in so einem vermeintlichen Lifestyle popkulturellen Modus übergehen, dann hab ich immer ein Problem dabei, dass die wirklich Betroffenen – und das sind in der Regel nicht die, die das unter Lifestyle mit News versehen – dass die dadurch ihren Raum nicht mehr bekommen. Dass so eine Art positive Stigmatisierung zustande kommt, dass man sagen kann: Ey, wir alle sind irgendwie Prokrastinator. Aber diejenigen, die es wirklich betrifft, die haben eigentlich kein Label mehr dafür und deswegen würde ich immer dafür plädieren – das ist nicht so catchy, aber wenn das in Memes vorkommt, dann geht es da um Alltagsaufschieben. Da kann man coole Witze darüber machen. Sind wir alle Aufschieber? Ja. Prokrastinator? Nein. Und deswegen haben wir die DKP entwickelt, wo wir eben gesagt haben: Da ist der Unterschied. Alltägliches Aufschiebeverhalten kennt jeder, Prokrastination kennt nicht jeder. Das geht einher mit massiven psychischen Beeinträchtigung und die Betroffenen mit denen ich spreche, die wirklich unter Prokrastination leiden, die haben das manchmal, dass sie sagen: Ja, kann ich ein bisschen drüber schmunzeln noch so, aber in der Regel ist das was super schambehaftetes, ist das was, wo ich eben nicht gerne offen darüber rede, ist das was, was damit verbunden ist, dass ich mit meiner Ziele nicht vorankommen, dass ich unzufrieden mit mir selber bin, dass ich das vielleicht sogar eher verheimliche das Thema, als dass ich dann noch einen lustigen Meme verbreite: Hey, ich hab mal wieder prokrastiniert. In der Regel ist das dann Aufschieben, aber keine Prokrastination, die behandlungswürdig sein wird und wo ich sage, da komm ich echt in einen problematischen Bereich.

Anna: Und an dieser Stelle würde ich gerne nochmal darauf hinweisen, dass wir alle Links zu Prokrastinationsambulanz, die Emailadresse und auch die Telefonnummer gerne in die Folgenbeschreibung packen, verlinken und wenn sich jetzt irgendjemand da wiedererkennt,



vielleicht dadurch, durch diesen Podcast hier den Anschluss hat sich, bei Ihnen an der Ambulanz zu melden.

Stephan Förster: Und wichtige Ergänzung dazu – ja, vielen Dank – passt an der Stelle sehr gut. Heißt jetzt nicht umgekehrt, dass jemand, der denkt, vielleicht ist bei mir nur Aufschiebeverhalten, dann brauche ich mich nicht zu melden, dann dürfen sie sich natürlich trotzdem gerne melden. Wenn jemand sagt, ich hab Aufschiebeverhalten und manchmal kann ich da auch gut drüber lachen, aber ich möchte trotzdem daran arbeiten, dann haben wir in der Prokrastinationsambulanz auch dafür die richtigen Angebote. Also gerne melden.

Anna: Und das ist ja auch häufig oder das ist ja auch Thema vieler Folgen unseres Podcast, dass man Probleme, Beeinträchtigungen enttabuisieren sollte. Wenn man darüber spricht, dann fällt es den Leuten ja im Regelfall leichter damit umzugehen und deswegen finde ich auch sehr schön, dass sie das Thema hier mit uns besprechen, weil unserer Meinung nach, das Enttabuisieren und Sensibilisieren für bestimmte Themen so wichtig ist und dann vielleicht damit Menschen helfen können, die ein Problem damit haben und sich dann... es dann irgendwie schaffen sich vielleicht Hilfe zu suchen, wenn man dann Hilfe braucht.

Stephan Förster: Würde ich absolut unterstreichen. Bin ich voll bei Ihnen. Also das Thema Ent... Enttabuisierung, so, – wichtiges schwieriges Wort – das ist sehr wichtig, Entstigmatisierung bei dem Ganzen auch, den Ganzen aber manchmal – und das ist ja immer die Diskussion in der Psychologie an sich – sie sprachen vorhin das Thema Kontinuum an. Ja, auch die Psychotherapie geht immer mehr weg von dem Kriterienansatz, von dem in Anführungszeichen Schubladenansatz hin zu einem Kontinuumansatz. Den würde ich auch total unterschreiben. Dennoch brauchen wir manchmal gewisse Kriterien, die schubladenartig wirken mögen. Man kann immer noch Kontinuen abstecken und stärker oder weniger starke Grade ausmachen, aber eine gewisse Hand darauf sollten wir manchmal schon haben und dann aber auch ein gewisses Label verteilen zu können. Dass man auf der einen Seite sagen kann, es ist schön, wenn ich kein Label brauch, auf der anderen Seite, wenn es aber so etwas Neues, eher auch neues Konstrukt, neuen Forschungsbereichen Prokrastiantion gibt, ist es manchmal schon hilfreich, das eben labeln zu können, dass man sich darin wiederfinden und sagt: Ey, ich hab endlich was, wo ich merke, das ist also der Begriff für den Bereich, unter dem

nicht leide. Und wenn ich den Begriff definiert haben, dann habe ich die nächste Möglichkeit, dafür eben auch Maßnahmen zur Linderung zu etablieren. Dafür brauchen wir das, glaub ich. Offen darüber zu sprechen, ist immer der erste Ansatz.

Christoph: Ja, definitiv. Ich finde es auch sehr wichtig. Wenn wir jetzt beim Thema Prokrastination ein bisschen mehr das Feld Lösungen oder einen Weg aus der Prokrastination rauszufinden aufmachen. Wie haben ja eben das Thema Prokrastination schon unterschieden von Faulheit und Aufschiebeverhalten und so. Wenn wir da jetzt so ein bisschen spezifischer werden: Wie genau erkennt man, dass man Hilfe braucht oder dass man sich hier Hilfe suchen sollte, was Prokrastination angeht?

Stephan Förster: Auch das ist erstmal nicht trivial, aber ich finde, da gibt es eigentlich immer schon ne ganz gute erste Faustregel: Wenn man selber den Eindruck hat, dass man Hilfe braucht, dann sollte man sich um Hilfe kümmern. Sprich, wenn ich merke, ich hab negative Konsequenzen dadurch, ich leide darunter. Dieses Stichwort Leidensdruck, das finde ich eigentlich das wichtigste bei dem Ganzen. Und in den vorhin angerissenen Klassifikationssystemen zum Beispiel ICD oder für die psychischen Erkrankungen gehen wir in die DSM, da gibt es immer am Ende so ein Kriterium, das heißt: Es besteht Leidens- und/oder Beeinträchtigungsdruck, also Leidensdruck und/oder Beeinträchtigung. Und dieses und/oder ist dabei noch mal wichtig. Der Leidensdruck ist, dass ich selber merke: Ok, da ist etwas für mich, für meine Ziele, für meinen Gemütszustand, da passt etwas nicht. Dann sollte ich mir Hilfe suchen. Dann ist es oftmals Prokrastination. Und/oder Beeinträchtigung kann auch heißen: Hey, ich leide jetzt vielleicht nicht so stark darunter, aber ich krieg echt soziale Beeinträchtigungen dadurch, ich komme mit meinem Studium nicht voran, ich krieg Schwierigkeiten mit meinen Beziehungen. Dann ist es oftmals was, was auch Leidensdruck auslöst, aber in diesen beiden Bereichen würde ich immer sagen, da kann man sich eben schon mal auf die Suche machen nach Unterstützung. Gegebenenfalls uns mal zu einem unverbindlichen Erstgespräch kontaktieren. Und wenn man's dann genauer wissen will, das machen wir dann natürlich. Dann darf man sich auch ein bisschen auf uns und unsere Diagnostikexpertise verlassen, dass wir dann mit konkreten Fragen prüfen, was ist es. Liegt's wirklich vor, liegen diese Kriterien vor, dass wir auch sehr viel mit Fragebögen arbeiten, die zum Teil bei uns in der Arbeitseinheit an der Uni Münster selber entstanden sind, zum Beispiel

diese genannten Diagnosekriterien. Und dass wird dann ein genaueres Bild verschaffen können anhand dieser Fragebogendiagnostik und der Interviewdiagnostik, dass wir dann gucken können, ist es wirklich Prokrastination. Also im Zweifel ganz kurz zusammengefasst, wenn ich selber merke, es gibt ein Problem, dann melden, und wenn ich unsicher bin und ich sage, ich will es mal überprüft haben, auch dann melden. Für beides haben wir entsprechende Angebot.

Christoph: Ja, also definitiv. Ich denke, das wäre auch für viele wichtig zu merken. Gibt es, wenn man jetzt feststellt, das ist Prokrastination, gibt es da den einen Weg aus der Prokrastination raus oder muss man das sehr individuell gestalten?

Stephan Förster: Auch das ist eine gute Frage. Ich würde aus meiner Erfahrung heraus sagen, den einen Weg gibt es nicht. Das haben sie wahrscheinlich schon vermutet, weil der Mensch ja einfach so individuell unterschiedlich ist, dass wir auch für andere, ich sag jetzt mal, Störungsbereiche, psychische Probleme nie so ein Schema F haben, aber wir haben natürlich bestimmte bewährte Programme, die man durchlaufen kann. Und so ist es bei Prokrastination auch. Wir gucken also ganz am Anfang in einem allerersten Telefonscreening, in der Regel von 20-30 Minuten: Was ist die Thematik? Ab dann entscheiden wir weiter, wollen wir uns zu einem ersten Anwesenheitstermin treffen auf 50 Minuten, um das ganze nochmal genauer zu beleuchten? Oder sagen wir: Hey das passt jetzt nach diesen 20-30 Minuten sehr gut in ein erstes Gruppentrainingskonzept zum Beispiel, wo wir sagen können, ok. Und da haben wir 2 Module die ich abarbeiten möchte. Und dann ist das tatsächlich schon ein recht manualisiertes... Standardvorgehen möchte ich es nicht nennen, aber dass wir zumindest fixe Bausteine haben, die wir dann wiederum individuell anpassen können und mit den individuellen Erfahrungen der Betroffenen zusammenbringen und da gibt es verschiedene Module, die wir gerne gleich noch ein bisschen genauer erläutern können. Aber es gibt A) nicht den einen Weg und B) müssen wir immer sagen, wir gucken uns individuell an, was das richtige ist.

Anna: Ich glaube eine Hürde für viele Personen oder viele Studierende vielleicht auch ist immer die Frage nach dem Geld. Therapie, hört man oft, kostet Geld und kann man sich im Regelfall vielleicht gar nicht leisten. Wie ist das denn bei Ihnen in der Ambulanz?

Stephan Förster: Ja, sehr gute Frage. Und ich würde sogar noch weiter gehen. Geld ist das eine, aber auch Beeinträchtigungen für meine berufliche Laufbahn ist das andere, was wir tatsächlich noch häufiger erleben. Also da kann ich tatsächlich beruhigen. Bei uns an der Prokrastinationsambulanz, gerade die Spezialangebote für Studierende der Uni Münster, die sind kostenfrei für alle Studis. So, das heißt, bei uns kann man sich zum ersten Screening im Zweifel sogar anonym melden. Dann machen wir hier Erstscreening telefonisch, vereinbaren einen Termin und gucken uns das ganz in Ruhe an. Und dann haben wir eigentlich 2 Bereiche. Das was ich eingangs gesagt hatte. Wir sind in dem Spannungsfeld zwischen Beratung und Physiotherapie. Wir sind als Prokrastinationsambulanz eine Spezialambulanz der allgemeinen Psychotherapieambulanz und in der Psychotherapie Ambulanz werden alle ambulanten Störungsbereiche behandelt von der Depression über Zwangsstörung, Angststörung, die Prüfungsangst zum Beispiel, Persönlichkeitsstörung. Das wird dann in der Regel mit den Krankenkassen abgerechnet. Meistens sind es die gesetzlichen Krankenversicherungen, aber es gibt auch einen bestimmten Bereich für private Krankenversicherung. Dann muss man es auch schon nicht bezahlen, weil es die Krankenkasse übernimmt. Das ist aber dann der Fall, wenn eben Prokrastination plus X vorliegt. Wenn ich zum Beispiel an mindestens eine Anpassungsstörung hab oder eine Depression, wo auch Prokrastination nochmal mitspielt. Dann wie in diesem Psychotherapeutenkontext auch Prokrastination behandelt. Dann habe ich aber noch den zweiten Bereich, den Beratungskontext, und das ist eben das, was für Studierende der Uni Münster ohnehin zur Verfügung steht, auch kostenfrei, und das sind dann Kurzzeitinterventionen die völlig kostenfrei sind, sodass wir die bei uns machen können. Dazu fallen unsere Einzelberatungserien, aber auch die Gruppentrainings gegen Prokrastination. In der Regel sind das dann 5-wöchige Programme.

Und das nächste, was ich so N bisschen angerissen hatte, dass man sich eben nicht auf die Suche nach Beratung und oder Psychotherapie macht, weil man zum Beispiel Sorge hat, dass man als Lehramtsstudierende keine Verbeamtung bekommt danach, da würde ich immer sagen, ein Erstscreening kann man immer machen. Das ist davon ausgeschlossen, das bedeutet noch nicht, dass ich keine Verbeamtung bekomme. Und zum zweiten sollte man dann feststellen, da gibt es wirklich Bedarf für nen größeren Psychotherapiekontext zum Beispiel, dass man dann gut abwägt, was ist eigentlich das höhere Gut. Will ich jetzt unbehandelt versuchen den Weg auf eigene Faust weiterzugehen, nur um die Verbeamtung

zu bekommen oder möchte ich frühzeitig an einem Punkt in den psychotherapeutischen Kontext eintreten, wo ich echt gut was machen kann, wo das vielleicht schnell zu behandeln ist und die Wahrscheinlichkeit überhaupt irgendwann mal eine Verbeamtung zu erlangen viel höher werden. Aber das ist dann immer so ein bisschen Zukunftsmusik.

Christoph: Ich will das jetzt ansprechen, – das wäre effektiv die nächste Frage gewesen – was genau Sie an der Prokrastinationsambulanz anbieten als Option, um da rauszukommen. Was mich allerdings jetzt noch interessieren würde, ist: Gibt es gewisse Maßnahmen oder so weiter, die Sie des häufigeren mal anbieten, weil die jetzt öfters verlangt wird, oder kann man das gar nicht so genau sehen, dass jetzt gewisse Schritte des häufigeren mal genutzt werden bei vielen Studierenden.

Stephan Förster: Doch das finde ich tatsächlich eine gute Frage sogar. Also grundsätzlich kann man sagen – ich hab ja jetzt grob nur gesagt wie unser Setting aussehen kann. Wenn man sagt. Ey, ich hab Bock auf eine Gruppe. Ich kann mich da sehr gut vorstellen und ich möchte vielleicht auch erleben, dass ich nicht alleine bin mit dem Thema. Sie sprachen vorhin Lifestyle an zum Thema Prokrastination oder so n bisschen popkulturelle Relevanz. Oftmals erleben wir genau das Gegenteil, dass davon geredet wird: Ich dachte immer, ich bin der Einzige. Ich habe eher den Eindruck gehabt um mich herum, wann immer ich mit denen gesprochen haben oder zusammen gelernt habe, die waren viel weiter, die waren viel strukturierter und ich dachte immer, ich sitze damit alleine und dann sitze ich jetzt auf einmal mit 5 anderen in einer Kleingruppe und merk, denen geht es genauso wie mir. Wir haben unterschiedliche Fächer, unterschiedliches Alter, unterschiedlich Hobbys, unterschiedliche Geschlechter, aber das Problem ist irgendwie ähnlich.

Dass wir dann sagen können, gerade für diese ähnliche Probleme gibt es eigentlich immer den Punkt, dass wir zum Beispiel an so etwas rangehen sollten wie Planungstechniken, realistische Planung, dass wir immer rangehen sollten an konkretes Zeitmanagement, dass wir immer rangehen sollten – und das halte ich für einen ganz wichtigen Bereich – an das Mindset ran zu gehen. Welche Gedanken befördern die Prokrastination? Sind das erlaubniserteilende Gedanken? Ich hab ja noch Zeit, sind ja noch 6 Wochen. Und das verleitet mich dazu. Oder sind das eher selbst abwertende Gedanken? Du schaffst das eh nicht. Du brauchst gar nicht anzufangen. Dass man sich auch da auf diese Suche individuell macht. Dann ist das zwar ein

Modul das mit ganz vielen Leuten durchführen, was dann aber immer sehr individuell bearbeitet wird, weil es halt unterschiedliche Gedanken sind, die mich davon ablenken und weil's unterschiedliche Sachen sind, wie ich an meine Planung herangehe. Aber das sind so Grundmodule, die ich eigentlich Prokrastination sehr empfehlen würde. Zumal wir da auch in unseren Studien nachweisen konnten, dass die sehr, sehr gute Effektstärken haben und wenn es um Prokrastination geht, so ein paar Blöcke immer sehr gut abschneiden und sehr gut helfen können.

Christoph: Gut. Meine Frage war, ob es spezielle Tricks oder Tipps gibt, die sie kennen oder vielleicht verraten wollen, die man Studierenden auch mitgeben kann, wenn sie nicht gerade in der Prokrastinationsambulanz sind, die man dann auch mal vielleicht alleine anwenden kann, um dem Thema vielleicht ein bisschen entgegenzuwirken?

Stephan Förster: Ja. Ich würde aber auch da sagen, das schließt sich nicht aus. Also selbst wenn sie jetzt Tipps von mir hören, wird das nicht dazu führen, dass es weggeschnippst ist. Das ist eben auch was, was bei Prokrastination sehr wichtig ist, dass da die Routine so ein Stück weit, auch die Redundanz, die Wiederholung und die immer wieder Besprechung von Erfahrungen mit bestimmten Techniken, dass das eigentlich die richtige Wirkung ausmacht. Dennoch möchte ich Ihnen da nichts vorenthalten, was man ausprobieren kann, was wir auf jeden Fall immer empfehlen würde: Gehen sie raus aus der Diffusion, raus aus dem ich könnte mal irgendwann irgendwo mich mit irgendeinem Thema für die Uni beschäftigen, rein in Konkretisierung. Wir nennen das: Bilden sie einen Gelegenheitsvorsatz, und zwar einen sehr konkreten. Feste Uhrzeit, einen Tag festlegen, klare Zeitspanne festlegen, konkreten Ort festlegen, wo ich arbeite, und einen konkreten Themenbereich mit einem konkreten Ziel definieren. Da sind wir schon raus aus einer eher prokrastinationstypisch Vermeidung und Diffusion rein in was Konkretes.

Was ganz, ganz wichtig ist, ist Störungsmanagement. Betreiben sie Störungsmanagement! Gucken sie, was lenkt sie ab! Seien sie ehrlich mit sich selber! Schauen sie, wenn sie wissen, ich hab mein Handy immer daneben anliegen mit allen Social-Media-Kanälen, die es so gibt, dann überlegen sie, sich antizipieren sie: Was bringt mich raus und wie kann ich dem vorbeugen? Und wenn ich im Zweifel das Handy an die Seite packe. Wenn ich Ohrstöpsel benutze. Wenn ich weiß, dass meine WG... Ich liebe meine WG, die kommen immer wieder

rein und ich kann ganz schlecht Nein sagen. Dann holen Sie die mit ins Boot. Also fragen sie selber, was kann mich rausbringen und gehen Sie dann proaktiv ran.

Planung ist ein ganz wichtiges Stichwort. Und planen sie realistisch. Planen per se bringt erstmal noch gar nichts, weil wir alle dazu tendieren, gerade wenn wir eine Neigung zur Prokrastination haben, uns eigentlich viel zu viel vorzunehmen, weil der Gedanke meistens dahinter ist, ich hab schon so viel aufgeschoben, das heißt, das muss ich jetzt alles nochmal irgendwann nacharbeiten, plus ich will mir jetzt auch mal richtig selber beibringen, dass ich lange und effektiv arbeiten kann, kommen die neuen Sachen ja auch noch dazu. Das bringt schon mal gar nix. Das wirkt sonst demotivierend. Das heißt, wir empfehlen zum Beispiel die 50%-Regel: Nehmen sie sich die Hälfte von dem vor, was sie ursprünglich dachten, dass sie zum Beispiel in nem Slot vor einer Stunde schaffen können. Wenn Sie sagen, ich möchte Vorlesung nacharbeiten, hab da 20 Folien drin, hab ne Stunde Zeit, fangen Sie mit 10 an. Wenn Sie dann 12 schaffe, super! Wenn Sie aber nur 8 geschafft haben, sind Sie aber auch näher dran als 20. Wenn Sie von vorneherein wissen, die 20 schaffe ich eh nicht, nehme es mir aber vor, dann werden Sie wahrscheinlich 0 geschafft haben, weil Sie es gar nicht erst gemacht haben.

Ansonsten sowas wie bei der Planung immer Pufferzeiten einplanen. Weitere Empfehlungen: Schauen Sie auch auf Ausgleich. Die größte Schwierigkeit, der die meisten von uns unterliegen, wenn sie unter Prokrastination leiden, ist so der Gedanke: Ich darf mir keine Pausen nehmen. Ich darf mir keine arbeitsfreien Tage nehmen, weil ich mal richtig in den Lernprozess kommen muss. Das geht nach hinten los, wird nicht funktionieren. Das heißt also auch, da von vornherein freie Zeiten reinplanen, Pufferzeiten, wenn mal was länger dauert. Ab dann sind wir im realistischen Bereich. Und hinterfragen Sie immer wieder Ihr Mindset. Seien sie ehrlich mit sich selber. Hinterfragen sie die Gedanken, die da so kommen. Gucken sie drauf, seien sie nicht zu negativ, zu kritisch mit sich selbst und im Zweifel, wenn sie merken, ja, das sind ein paar Sachen, die helfen mir und da möchte ich aber gerne vertieft dran, dann hinterfragen Sie auch den Gedanken, ob Sie nicht schon lange aufgeschoben haben, sich mal bei der Prokrastinationsambulanz zumelden, denn auch das ist immer wieder der Fall.

Christoph: Wenn wir diese Tipps oder Tricks anwenden, also Planung zum Beispiel und allem, heißt das, dass die Prokrastination, die wir dann betreiben, erleben, nicht ganz so schlimm

wird? Also nicht immer deutlicher wird? Oder schaffen wir es damit eventuell sogar, dass wir gar nicht mehr prokrastinieren?

Stephan Förster: Oh, das ist eine gute Frage. Ja, das ist individuell immer unterschiedlich. Grundsätzlich birgt das das Potenzial, das wieder richtig rauskommen. Ich werde jetzt mal nicht so in den 20er Jahre Psychiatriebegriff der Heilung verwenden, weil das haben wir ja in Psychologie selten, aber was wir immer schaffen damit, ist erstmal einen fairen Umgang zu sich selbst zu finden, ein paar konkrete Strategien mit an die Hand zu bekommen, die fast garantiert zu Besserung führen würden. Besserung ist aber auch immer ne Definitionsfrage. Also darum geht es auch auf einer Metaebene. Was ist überhaupt mein Ziel, wenn ich bei uns in ne Beratung komme? Und oftmals zieh ich dann schon den Zahn und sagen: Ey Leute, wenn wir ein 5-Wochen-Programm machen, dann wird es nicht darauf hinauslaufen, dass sie danach alles weggeschickt haben und dass sie nie wieder die Tendenz zum Aufschiebeverhalten anzeigen. Das wird es nicht geben. Aber vielleicht zu überlegen, dass ich für mich selber realistische Kriterien erreiche, was für mich ein Rahmen ist, dass ich vielleicht raus aus der Prokrastination nur in ein leichtes Aufschiebeverhalten komm, dann halte ich das für realistisch. Aber im Endeffekt geht es darum, das sind keine Techniken die wie ne Wunderpille wirken, sondern die wiederum ein Stückweit erfordern, dass ich mich auseinandersetze, dass ich das beobachte, dass ich etwas ausprobieren. Da kann immer mal was schiefgehen und dafür nehmen wir uns immer genug Zeit, auch das auszuwerten. Und dann hab ich eigentlich immer eine gute Prognose für diejenigen, die sich wirklich mit der Technik auseinandersetzen.

Christoph: Interessant! Und ich denke auch sehr hilfreich für viele Studierende, die sich das anhören und dann vielleicht sehen, es ist vielleicht in kleinen Schritten viel einfacher möglich, als in einem großen Schritt das Ganze zu machen. Wenn wir jetzt ein bisschen weiter gehen und uns die Lernatmosphäre oder eine Wunschvorstellung genau ansehen: Wie müsste für Sie eine ideale Lern- oder Arbeitsatmosphäre aussehen, damit so etwas wie Prokrastination gar nicht erst möglich ist?

Stephan Förster: Auch das ist was Wichtiges, was Sie ansprechen. Wir haben ja immer diese 2 Bereiche: Wir haben einmal das Individuum mit unseren Gedanken, Gefühle und Verhalten und wir haben aber auch immer das Objekt, mit dem ich mich beschäftigen. In dem Fall, darauf



wollen Sie ein Stück weit hinaus, ist das eigentlich die Tätigkeit und/oder mein Arbeitsplatz. Und wir in der Psychologie oder Psychotherapie sprechen immer von Stimmungskontrolle. Das heißt, ich versuche die Reize in meiner Umgebung so weit zu kontrollieren, dass die Wahrscheinlichkeit höher wird, dass das für mich ein guter Rahmen wird, in dem ich arbeiten kann, dass ich meine Bedingungen schaffe, in denen ich arbeiten kann.

Und wenn wir das jetzt ganz konkret machen wollen, dann geht es schon darum zu gucken, wie sieht mein Schreibtisch aus. Wenn ich jetzt bei mir gerade draufguck, ich liegen schon ein paar Sachen, die ich jetzt gerade eigentlich nicht bräuchte. Das ist so der erste Punkt eigentlich. Manchmal hilft das schon, wirklich den Schreibtisch erstmal so weit aufzuräumen, dass ich alles aus dem Weg räume, was mich ablenkt. Das heißt im Umkehrschluss aber nicht, dass ich den jetzt total kühl und karg machen muss und mich mega unwohl fühle. Das heißt auf der anderen Seite schon eine Lernatmosphäre schaffen, die mir vielleicht gut gefällt. Es gibt Leute, die packen zum Beispiel immer ne Lernkerze hin. Verbreitet ein bisschen guten Duft und ich seh dann meinen Erfolg, wie sie langsam runterbrennt. Ein bisschen angenehmes Licht dabei. Da wird vielleicht ein Blümchen hingestellt, was auch immer. Aber ich brauch genug Platz an meinem Arbeitsplatz. Ich bräuchte im Optimalfall ein Arbeitsplatz, der wirklich nur Arbeitsplatz ist, nicht wo ich noch esse, zocke, keine Ahnung... meine Freundschaften pflege, was im Moment sehr schwierig ist gerade in Coronazeiten, in denen wir uns ja immer noch ein Stück weit bewegen.

Zum zweiten sollte ich immer gut überlegen, dass so diese Grundbedürfnisse auch des Körpers ein Stück weit antizipiert werden. Wenn ich schon weiß, ich sitze mit Durst und fange jetzt an, hab gleich eh Durst, fange jetzt mal 5 Minuten an und hol mir dann was zu trinken, dann bin ich schon wieder raus aus der ganzen Sache. Bevor ich mit ner Lerneinheit beginn, sollte ich überlegen: Was gibt es denn an Grundbedürfnissen? Alles klar, ich könnte vielleicht noch mal einen Toilettengang vorher einlegen. Ich könnte mir ein Glas Wasser hinstellen, eine ganze Karaffe am besten. Vielleicht krieg ich irgendwann ein bisschen Hunger, mein Glukosehaushalt wird runtergehen. Also schneide ich mir noch ein Apfel vorher, dass ich ein bisschen Obst dabei habe oder lege mir ein Snickers mit dazu.

Das Nächste ist zu überlegen, was stört mich hier bei dem Ganzen. Wir sprachen vorhin ein bisschen dieses Störungsmanagement an. Wenn es mein Handy ist, was ich jetzt gerade überhaupt nicht gebrauchen kann für meine Hausarbeit, dann pack ich das weg oder leg's vielleicht sogar in ein Nebenzimmer und gib's meinem Mitbewohner, dass der so lange

aufpasst, und der gibt es mir nicht zurück, bis ich in einer Stunde wieder sag, jetzt darf ich es wirklich wiederhaben und so weiter. Ich gucke, was brauche ich an meinem Rechner. Dass ich also wirklich alles überlege, was mich rausbringen kann, und auf der anderen Seite überlege: Was brauch ich denn für mich eine gute Lernatmosphäre? Was braucht mein Körper? Was braucht mein Geist? Noch mal ordentlich durchlüften, vernünftiges Licht anmachen und so weiter. Da gibt es arbeitspsychologische Kollegen, die sich nur mit dieser Sache beschäftigen. Die haben Studien, die werden dazu durchgeführt, wie die Lumenzahl in meiner Glühbirne sein muss, damit ich gut arbeiten kann. So weit würde ich jetzt nicht gehen wollen, aber überlegen Sie sich ein paar Grundpunkte und dann ist es eigentlich immer gute Lernatmosphäre für mich persönlich schaffen und so wenig Störquellen wie möglich.

Christoph: Interessant! Ich denke auch in vieler Hinsicht etwas, was viele nicht unbedingt betrachten, aber was durchaus hilfreich sein kann. Wie genau sollte mit dem Thema Prokrastination in der Öffentlichkeit, vielleicht auch in Unikreisen genau umgegangen werden, damit das einfacher wird, damit es vielleicht nicht so stigmatisiert ist, damit das auch so betrachtet wird, dass es nicht für Schamgefühle sorgt etc.?

Stephan Förster: Ich glaube, da ist tatsächlich das, was wir vorhin schon mal so kurz hatten, der offene Umgang erstmal das A und O. Dass wir da wirklich sagen, Thema Prokrastination ist was, wo ein relevanter Teil der Studierendenschaft, aber auch der Berufstätigen, aber gerade eben auch der Studien darunter leidet. Das heißt wir müssen es irgendwie auf den Tisch bringen. Wir sollten darüber informieren, wie Sie da zum Beispiel jetzt tun über ihren Podcast. Wir haben über unsere Präventionsprogramm in der Uni Münster tatsächlich verschiedene Kanäle, dass wir schon bei den Erstis vorstellig werden, wenn es um die Erstsemesterbegrüßung geht, dass wir in bestimmten Studiengängen bestimmte Präventionsmaßnahmen anbieten, in den Erstsemesterveranstaltungen, dass wir von vornherein Bescheid geben über Mentorenprogramme, über Tutorenprogramme. Dass es eben klar immer um das was lerne ich geht, aber auch ein Stück weit um das wie lerne ich und dass das Sachen sein können, die Prokrastination durchaus schon von vornherein unwahrscheinlicher machen können. Also dass man da überlegt, was habe ich heut vor, damit reinzugehen, und auf der anderen Seite, wenn es das Thema gibt, ob das dann über Studienberatungssettings und ob das auch durch Kontakt zu Dozent\*innen zu Professor\*innen

ist, dass wir da offen mit umgehen und nach Möglichkeit die Aufgaben so gestalten, dass Prokrastination unwahrscheinlicher wird ohne auf der anderen Seite jetzt dann alles so erleichtern zu wollen und so verschulen zu wollen, dass auch die Stück Freiheit, die ich als Studierende nochmal mehr hab als Schüler, Schülerinnen, dass wir das damit jetzt nicht komplett verhindern. Das ist ja auch was Wichtiges, dass man eben für sich selber auch – wir nennen das Selbstwirksamkeitserleben – entwickeln kann, zu sagen: Ok, das sind komplexere Aufgaben. Da muss ich echt mich selbst strukturieren, selbst dransetzen, aber ich kann das auch schaffen. Dann fühl ich mich danach ja auch besser, als wenn ich alles vorgekauft bekomme. Dass wir also die richtige Waage finden zwischen Strukturierung, die vorgegeben wird, auch von der Uni, aber auf der anderen Seite auch anregend zu eigenen Skills, die man sich eben aneignen kann. Und da können wir eben eine Anlaufstelle sein, um das zu unterstützen.

Anna: Damit sind wir auch schon fast am Ende unserer heutigen Folge. Ich fand das Gespräch super interessant, aufschlussreich und bestimmt hilfreich für den einen oder anderen, der hier zuhört! Und deswegen wollen wir Ihnen nochmal die Möglichkeit geben eine letzte eigene Botschaft vielleicht so formulieren an jemanden, der zuhört und sich in den Sachen, die Sie hier vorgestellt haben, wiedererkennt.

Stephan Förster: Melden Sie sich bei uns! Rufen Sie an und danach gucken wir alles weiter!

Anna: Ja, so kurz und knapp und wahrscheinlich am hilfreichsten. Vielen Dank, Herr Förster, dass sie sich Zeit genommen haben mit uns das Gespräch zu führen!

Stephan Förster: Sehr, sehr gerne! Vielen Dank Ihnen, dass Sie sich dieses Projekts angenommen haben! Finde ich sehr unterstützenswert und nen ganz, ganz wichtigen Bereich! Dankeschön!

Anna: Ja, jetzt sind Christopher und ich wieder alleine in diesem schönen Zoom-Raum. Wir haben in diesem Gespräch glaub ich ganz viel mitgenommen und vor allem möchten wir jetzt hier nochmal für euch den Hinweis auf die Internetseite der Prokrastinationsambulanz geben. Da finden sich unglaublich viele Informationen, da finden sich auch Links zu wissenschaftlicher

Literatur, wenn man sich sogar noch weiter einlesen möchte, auch zur Behandlung, und da, wenn man denkt, dass man ein bisschen Probleme damit hat, lohnt sich auf jeden Fall ein Blick auf diese Internetseite. Da gibt es auch noch den Selbsttest, wo man eben selbst testen kann, inwiefern man aufschiebt und da schon prokrastiniert und welche starke Ausprägung das hat. Der ist sehr zu empfehlen und wissenschaftlich fundiert und dann bekommt man auch sofort eine Auswertung und vielleicht fällt's einem dann ja leichter, mit diesem Testergebnis dann vielleicht die Initiative zu ergreifen und sich, wenn man euch braucht und möchte, Hilfe zu suchen. Ja, mit diesem letzten Hinweis möchten wir noch mal sagen, dass wir nochmal gelernt haben, wie ernsthaft doch dieses Thema ist und das es eben, wenn man wirklich Probleme hat mit Prokrastination, dass es mehr ist als einfach nur: Ich mach heute mal nicht meine Hausarbeit, weil ich lieber meine Serie gucken, sondern dass es eben ein wirklich eingreifendes und schwerwiegendes Problem sein kann und man gleichzeitig aber eben sich nicht dafür schämen sollte, weil es mehr Leute gibt mit Prokrastination, als man wahrscheinlich vermutet. Was meinst du, Christoph?

Christoph: Definitiv! Ich würde mich dir da anschließen. Ich finde auch, man sollte dieses Thema nicht unter den Teppich kehren. Es ist einfach zu wichtig dafür, auch wenn das in der Gesellschaft vielfach noch nicht so angesehen wird leider, aber das ist leider so. Ich finde, man muss dieses Thema irgendwie mit ansprechen und man sollte jetzt nicht glauben, dass man, wenn man merkt, dass man prokrastiniert, dass man zu einer ganz kleinen Gruppe gehört, die das macht. Es betrifft wirklich mehr Leute, als man denkt. Vielleicht auch sogar noch mehr jetzt in der Coronazeit, wo viele nur noch vor ihren Laptops sitzen. Und gerade deswegen ist ein wichtiges Thema und man hat das auch in dieser Folge mitnehmen können, dass es viel wichtiger und breit gefächerter ist, als man es zunächst glaubt. Ich habe aus dieser Folge deswegen auch sehr viel mitgenommen und deswegen würde ich auch wirklich an euch so die Nachricht weitergeben, kehrt es nicht unter'n Teppich, sondern versucht wirklich eine Lösung zu finden. Da seid ihr nicht alleine. Gerade wenn die Uni so etwas hat, dann ist es doch wirklich sehr, sehr hilfreich.

Anna: Genau, und damit möchten wir eigentlich auch schon unsere dieswöchige Folge abmoderieren. Wir weisen nochmal auf eure unsere E-Mail-Adresse hin: uni-inklusive@gmx.de. Da könnt ihr Feedback, Lob, Kritik schreiben, ihr könnt eure eigenen

Geschichten erzählen. Wenn ihr vielleicht sogar auch mal Teil unseres Podcast sein wollen würdet, würden uns sehr darüber freuen. Da sind wir auf jeden Fall erreichbar über diese E-Mail-Adresse.

Christoph: Wir wünschen wir euch noch alles Gute! Wir hoffen ihr schafft es durch die Coronazeit! Versucht aktiv zu bleiben! Natürlich bleibt weiterhin aktiv bei der Uni dabei, aber vielleicht noch eure weiteren Bedürfnisse, die ihr auch angehen müsst!

Anna: Bleibt gesund! Wir hören voneinander! Tschüss!

Christoph: Tschüss!

[Outro]