

# Aufgaben

1

## Dein Prokrastinationsprofil

15 P.

Bewerte ehrlich auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft voll zu):

Aussage	1-5
Ich beginne Aufgaben oft erst kurz vor der Deadline.	
Ich beschäftige mich mit angenehmeren Dingen, obwohl ich weiß, dass anderes wichtiger wäre.	
Ich sage mir: „Ich arbeite besser unter Druck.“	
Ich warte auf den „richtigen Moment“, um anzufangen.	
Ich fange an, weiche aber schnell ab (Handy, Snacks, Aufräumen).	
Ich fühle mich schlecht, wenn ich aufschiebe – und schiebe trotzdem auf.	
Ich unterschätze regelmäßig, wie lange Aufgaben dauern.	
Nach dem Aufschieben bin ich frustriert über mich selbst.	

Summe: \_\_\_ / 40

8–16: Gelegentlich · 17–28: Regelmäßig · 29–40: Chronisch

Überrascht dich das Ergebnis?

2

## Der Konflikt in deinem Kopf

10 P.

Prokrastination ist kein Zeitproblem – es ist ein Emotionsproblem. Dein Gehirn wählt kurzfristige Erleichterung statt langfristigen Nutzen.

Zeichne den Ablauf als Timeline:

- Aufgabe taucht auf** → Welches Gefühl entsteht? (z. B. Angst, Langeweile, Überforderung) → \_\_\_\_\_
- Vermeidung** → Was tust du stattdessen? → \_\_\_\_\_
- Kurzfristige Erleichterung** → Wie fühlst du dich in dem Moment? → \_\_\_\_\_
- Schuldgefühl / Stress** → Was passiert Stunden später? → \_\_\_\_\_
- Deadline-Panik** → Wie erledigst du die Aufgabe am Ende? → \_\_\_\_\_

Erkennst du dieses Muster bei dir? Welcher Schritt ist der kritische Moment, an dem du eingreifen könntest?

3

### Die 5 Prokrastinations-Typen

15 P.

Lies die Beschreibungen und finde heraus, welcher Typ du bist  
(Mehrfachnennung möglich):

Typ	Merkmal	Typischer Gedanke
Der Perfektionist	Fängt nicht an, weil es nicht perfekt wird	„Wenn ich es nicht richtig machen kann, mache ich es lieber gar nicht.“
Der Träumer	Große Pläne, wenig Umsetzung	„Morgen fange ich wirklich an.“
Der Krisenarbeiter	Braucht den Druck der letzten Minute	„Unter Druck bin ich am besten.“
Der Beschäftigte	Erledigt alles – außer das Wichtige	„Ich muss erst noch ___ machen.“
Der Ängstliche	Vermeidet, weil die Aufgabe bedrohlich wirkt	„Was, wenn ich versage?“

Mein Typ: \_\_\_\_\_

Erkläre, warum dieser Typ auf dich passt – mit einem konkreten Beispiel aus den letzten Wochen.

4

### Mythos oder Fakt?

10 P.

Kreuze an und begründe:

Aussage	Mythos	Fakt	Begründung
„Man muss motiviert sein, um anzufangen.“			
„Willenskraft ist wie ein Muskel – sie erschöpft sich.“			

„Kleine Schritte bringen nichts.“			
„Belohnungen helfen gegen Aufschieben.“			
„Prokrastination ist Faulheit.“			

Die Forschung zeigt: Motivation kommt **nach** dem Anfangen, nicht davor. Was bedeutet das für deine Strategie?

5

### Dein 7-Tage-Experiment

20 P.

Wähle **eine** Strategie und teste sie 7 Tage lang:

- **2-Minuten-Regel:** Wenn eine Aufgabe weniger als 2 Minuten dauert, erledige sie sofort.
- **Pomodoro:** 25 Min. fokussiert arbeiten, 5 Min. Pause. Kein Handy in den 25 Min.
- **Wenn-Dann-Plan:** „Wenn ich nach Hause komme, setze ich mich **zuerst** 20 Min. an die Hausaufgaben.“
- **Körperlicher Start:** Lege das Material bereit, öffne die Datei, schreibe den ersten Satz – mehr nicht.

Meine Strategie: \_\_\_\_\_

Protokoll:

Tag	Strategie angewendet?	Was ist passiert?
Tag 1		
Tag 2		
Tag 3		
Tag 4		
Tag 5		
Tag 6		
Tag 7		

Fazit nach 7 Tagen: Hat die Strategie geholfen? Willst du sie beibehalten, anpassen oder wechseln?



#### Wichtig

Prokrastination ist kein Charakterfehler. Sie ist ein erlerntes Muster – und erlerntes Verhalten lässt sich ändern.

