

Ruth Rustemeyer · Claudia Callies

Aufschieben Verzögern Vermeiden

Einführung in die
Prokrastination



Ruth Rustemeyer, Claudia Callies

Aufschieben, Vermeiden, Verzögern

Einführung in die Prokrastination

Für B. Rustemeyer und W. Krause

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung in
und Verarbeitung durch elektronische Systeme.

© 2013 by WBG (Wissenschaftliche Buchgesellschaft), Darmstadt
Die Herausgabe des Werkes wurde durch die Vereinsmitglieder
der WBG ermöglicht.

Layout, Satz und Prepress: Lichtsatz Michael Glaese GmbH
Umschlaggestaltung: Peter Lohse, Heppenheim
Umschlagabbildung: Fünf vor Zwölf © by-studio – Fotolia.com
Gedruckt auf säurefreiem und alterungsbeständigem Papier
Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: www.wbg-wissenverbindet.de

ISBN 978-3-534-26283-0

Elektronisch sind folgende Ausgaben erhältlich:
eBook (PDF): 978-3-534-26323-3
eBook (epub): 978-3-534-26324-0

Inhalt

<i>Statt einer Einführung</i>	7
1. Die Vielfältigkeit und Bedeutsamkeit von Prokrastination	10
1.1. Aufschieben, Verzögern, Prokrastinieren:	
Eine erste Begriffsbestimmung	10
1.2. Aufschieben im Alltag, in der Schule, im Studium und Beruf .	13
1.3. Übersicht über verschiedene Arten des Aufschiebens:	
Eine Prokrastinations-Taxonomie	16
1.4. Zusammenfassung	22
2. Instrumente und Methoden zur Erfassung von Prokrastination . . .	24
2.1. Selbsteinschätzung anhand von Fragebögen	25
2.2. Messung von Prokrastination in experimentellen Settings . . .	34
2.3. Fremdeinschätzung der prokrastinierenden Person	35
2.4. Abgrenzung von Aufschiebeverhalten und	
Anstrengungsvermeidung	35
2.5. Zusammenfassung	37
3. Voraussetzungen und mögliche Auswirkungen	
von Prokrastination	39
3.1. Prokrastination bei Frauen und Männern	39
3.2. Zusammenhänge zwischen Aufschiebeverhalten und	
familiären und schulischen Voraussetzungen	40
3.3. Selbst berichtete Gründe und Motive von Schülerinnen,	
Schülern und Studierenden für ihre Arbeitsstörungen	42
3.4. Rollenkonflikte zwischen verschiedenen Lebensbereichen und	
Aufschiebeverhalten	43
3.5. Zusammenfassung	45
4. Personenmerkmale und Aufschiebeverhalten	46
4.1. Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl	47
4.2. Selbstbehinderung (self-handicapping)	49
4.3. Selbstregulation/Selbstkontrolle	50
4.4. Dysfunktionale kognitive Verzerrungen und	
irrationale Überzeugungen	54

4.5. Versagens-, Bewertungs- und Leistungsangst	58
4.6. Zusammenfassung	60
5. Aufgabenmerkmale und Aufschiebeverhalten	63
5.1. Zeitliche Nähe zum Abschlusstermin einer Aufgabe	64
5.2. Wichtigkeit und Bedeutsamkeit von Aufgaben und Tätigkeiten.	64
5.3. Langweilige Aufgaben, Interesse an Aufgaben und Tätigkeiten.	65
5.4. Aufgabenaversivität.	68
5.5. Zusammenfassung	70
6. Theoretische Ansätze zur Erklärung des Aufschiebeverhaltens . . .	71
6.1. Behaviorale und kognitiv-behaviorale Ansätze	73
6.2. Das Big-Five-Modell der Persönlichkeit (Paul T. Costa & Robert R. McCrae)	80
6.3. Erwartung-mal-Wert-Modelle	89
6.4. Modelle der Handlungsphasen	93
6.5. Zusammenfassung	105
7. Interventionsansätze zur Überwindung des Aufschiebeverhaltens .	109
7.1. Trainings zum Zeitmanagement	109
7.2. Kognitiv-verhaltenstherapeutische Selbsthilfetrainings	110
7.3. Kognitiv-verhaltenstherapeutische Gruppentrainings (Forschergruppe der Universität Münster).	113
7.4. Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Gruppentraining von Joseph R. Ferrari und Mitarbeiterinnen.	117
7.5. Zusammenfassung	119
8. Forschungsdesiderata und zukünftige Entwicklungen	122
<i>Statt eines Nachworts: Ein kleiner literaturgeschichtlicher Exkurs.</i>	127
Literaturverzeichnis.	130
Anhang	143
Personenregister	157

Statt einer Einführung

Mit seinen drei Romanen, die in rascher Folge 1951, 1953 und 1954 erschienen, machte der 1906 in Greifswald geborene Schriftsteller Wolfgang Koeppen Furore. Denn sowohl „Tauben im Gras“ wie auch „Das Treibhaus“ und – last, but not least – „Der Tod in Rom“ brachten „einen neuen Ton in die deutsche Gegenwartsliteratur“ (Weidermann, 2006, S. 56). Voller Erwartungen sahen deshalb sein Verleger, seine Leser, aber auch Literaturkritiker, darunter Marcel Reich-Ranicki, seinem nächsten Roman entgegen, hatte der Schriftsteller doch einen solchen selbst angekündigt. Es sollte ein „großer“ autobiografischer Roman werden und sein Leben in der Zeit des Nationalsozialismus zum Inhalt haben.

Jahr für Jahr verging, aber es tat sich nichts! Der Roman erschien nicht, obwohl Koeppen für diesen von Siegfried Unseld einen beträchtlichen Vorschuss erhalten hatte und der geduldige Verleger ihn auch dann noch finanziell unterstützte, als nicht nur Jahre, sondern Jahrzehnte seit der Ankündigung dieses Romans vergangen waren.

Dem Schriftsteller Koeppen setzten zwar immer wieder schon der Blick auf seinen Schreibtisch und der Anblick des leeren weißen Papiers zu, wurde er doch dadurch ständig an sein Vorhaben, das er nicht aufgeben wollte, erinnert, aber er schaffte es einfach nicht, seine Biografie zu schreiben. Er schaffte es auch dann nicht, als Unseld, der wegen seiner schier endlosen Nachsicht schon belächelt wurde, Koeppen schließlich androhte, seine Zahlungen einzustellen.

Er hat es dann doch nicht getan, und Wolfgang Koeppen hat noch 1985 vor einer Schulklasse von seiner geplanten Autobiografie gesprochen, die sein „Leben im Krieg und wie ich über den Krieg kam“ (Döring, 2003, S. 1) beschreiben sollte. Aber auch danach wurde dieses Buch nicht geschrieben.

Nein, er war nicht, wie man meinen könnte, untätig in all diesen Jahren. Er schrieb schon. Er schrieb Erzählungen und Essays. Kündigte sogar andere Romane an und nannte deren Titel: „In den Staub mit allen Freunden Brandenburgs“, „Tasso“, „Ein Maskenball“ und „Das Schiff“ sollten sie heißen. Aber diese Romane wurden dann ebenso wenig von Koeppen geschrieben wie sein „großer Roman“. Er vertröstete alle, die auf diesen warteten, wieder und wieder und schob dieses Vorhaben so lange vor sich her, dass

schließlich aus seinem „Schweigen“ der „Fall Wolfgang Koeppen“ (Reich-Ranicki) wurde.

Als der Schriftsteller 1996 kurz vor seinem 90. Geburtstag in einem Münchener Pflegeheim starb, fand man in seinem Nachlass zwar „einige tausend Blätter Manuskripte“ (Estermann, 1998), aber auch unter diesen nicht jenen „großen Roman“, den Koeppen vor nahezu vier Jahrzehnten angekündigt hatte, auf den manche immer noch gehofft hatten, weil sie meinten, Koeppen habe diesen autobiografischen Roman zwar geschrieben, wollte ihn aber erst nach seinem Tod veröffentlicht sehen.

„Ich will es mal schreiben, warum, verdammt noch mal, schreibe ich es nicht?“ (Döring, 2003, S. 9), hat Wolfgang Koeppen einmal geäußert. Und diese Frage bewegt die Literaturkritik bis heute. Die Antworten, die darauf gegeben wurden, sind sehr unterschiedlich, und vielleicht wird man nie den wahren Grund ermitteln können, obwohl doch Aufschieben als solches jeder von uns kennt und ein Sprichwort den Grund für ein solches Verhalten genau zu kennen glaubt, wenn es lakonisch feststellt: „Morgen, morgen, nur nicht heute! Sagen alle faulen Leute.“

Nein, es war nicht Faulheit, die Wolfgang Koeppen an seinem Vorhaben, einen „großen Roman“ zu schreiben, scheitern ließ. Und es ist auch bei uns – zumindest nicht immer – Faulheit, wenn wir uns schwertun, dieses oder jenes anzupacken.

Denn das Phänomen des Aufschiebens begegnet uns ja nicht nur bei dem Schriftsteller Wolfgang Koeppen, sondern es ist weit verbreitet. Jeder kennt es – ob es sich um eine Tätigkeit handelt, der man sich endlich widmen sollte, um eine Aufgabe, die dringend erledigt werden müsste, oder um eine Entscheidung, die schon längst hätte getroffen werden müssen. Doch statt die Sache anzugehen, wird die Zeit vor einer wichtigen Prüfung, einem Vorstellungstermin, von dem viel abhängt, oder vor einem Behördengang, der keinen Aufschub duldet, mit nebensächlichen, meist angenehmeren Tätigkeiten verbracht, wird so getan, als habe man unendlich viel Zeit, obwohl man diese nicht hat!

Warum handelt man so? Warum schiebt man solche Dinge so oft auf und widmet sich ihnen erst, wenn einem das Wasser sozusagen schon bis zum Halse steht, nämlich unter hohem Zeitdruck in allerletzter Minute? Ist es vielleicht sogar sinnvoll, erst einmal innezuhalten und abzuwarten, damit man keine falsche Entscheidung trifft? Ist es vielleicht auch deshalb sinnvoll, weil durch dieses Aufschieben der innere Druck bei den Betroffenen so groß wird, dass sie dann können, was sie vorher nicht konnten? Dass man unter diesem Druck sogar effektiver arbeitet als ohne ihn? Ja, so sehen es

manche dieser „Prokrastinierer“, wenn sie sagen, ihre Aufgabe habe sich fast von allein erledigt.

Aufschieben geht häufig mit einem schlechten Gefühl einher, nicht zuletzt deshalb, weil die Meinung weit verbreitet ist, dass Prokrastinierer keine Selbstdisziplin besitzen, faul, müßig und untätig sind. Prokrastination ist ein mehr oder weniger stark selbstschädigendes Verhalten, das im Alltag, aber auch in Lern- und Leistungskontexten auftreten kann. Insbesondere akademische Prokrastination wird oft mit Motivationsmangel, fehlender Arbeitsdisziplin, fehlendem Ehrgeiz oder fehlender Selbstkontrolle in ursächlichen Zusammenhang gebracht. Autoren berichten, dass sich zwischen 80 und 95 Prozent der College-Studenten mit diesem Problem beschäftigen (Ellis & Knaus, 1977), sich 75 Prozent als Zögerer einschätzen und fast 50 Prozent konstant und mit problematischen Folgen aufschieben (vgl. Onwuegbuzie, 2000; Steel, 2007). Chancen werden verpasst, Gefühle der Frustration und Unzufriedenheit stellen sich ein, und einige Personen arbeiten weit unterhalb ihrer tatsächlich vorhandenen Möglichkeiten.

Etwas immer wieder aufzuschieben kann somit nicht gerade als erstrebenswerte Tugend bezeichnet werden, da dieses Verhalten eine eindeutig negative Komponente hat. Dennoch erzählen gelegentlich prokrastinierende Personen stolz, dass sie wieder einmal in vergleichsweise kurzer Zeit und mit relativ wenig Aufwand ihr Ziel erreicht haben. Dahinter steht die Überzeugung, erst unter hohem Druck effektiv arbeiten zu können. Für viele Betroffene hat das Aufschieben einen deutlich ambivalenten Charakter und wenigstens kurzfristig eine Belohnungsfunktion. Diese Gründe sind vermutlich mitverantwortlich dafür, dass praktische Übungen und kurze Trainingsmaßnahmen (etwa zum Zeitmanagement) nach anfänglicher Begeisterung rasch versanden und nicht konsequent in den Alltag übernommen und im alltäglichen Handeln umgesetzt werden.

Mehr Beachtung als hierzulande in der Forschung erhielt bereits seit den 1970er Jahren das Thema „Prokrastination“ im angloamerikanischen Sprachraum (Ellis & Knaus, 1977). Inzwischen gibt es aber auch im deutschsprachigen Raum eine Reihe empirischer Untersuchungen, die sich dem Phänomen „Prokrastination“ widmen.

1. Die Vielfältigkeit und Bedeutsamkeit von Prokrastination

1.1. Aufschieben, Verzögern, Prokrastinieren:

Eine erste Begriffsbestimmung

Prokrastination¹ (auch Aufschiebe- oder Verzögerungsverhalten) kann auf die lateinischen Wörter *procrastinatio* bzw. *procrastino* zurückgeführt werden. *Procrastinatio* bedeutet „die Vertagung, der Aufschub, der Verzug“, und *procrastino* (*pro* + *crastinus*) meint eigentlich „auf morgen verschieben“; im übertragenen Sinne „vertagen, aufschieben, verschieben“ (s. Georges, 2003, Ausführliches Lateinisch-Deutsches Handwörterbuch).

Obwohl der Begriff heute eindeutig negativ konnotiert ist und unter Prokrastination allgemein ein Aufschieben von (wichtigen) Aufgaben auf einen späteren Zeitpunkt verstanden wird, hatte dieser Begriff in seiner ursprünglichen Verwendung keine negative Bedeutung, sondern beschrieb eine durchaus positive Verhaltensweise (vgl. Ferrari, Johnson, McCown, 1995). Einige Forscher lokalisieren die Ursprünge des Aufschiebens in der frühen Menschheitsgeschichte, als nämlich Menschen eine unmittelbare Belohnung für ihr Verhalten anstrebten. Da ihr Leben ständig bedroht war, hatte im „Hier und Jetzt“ leben, ohne sich um künftige Ziele und Bedürfnisse zu kümmern, eine wichtige biologische Funktion in der Evolution. Auch wenn die Ursprünge der Prokrastination tatsächlich so weit zurückliegen sollten, gehen die meisten Forscher nicht von einer Vererbung des Verhaltens aus. Vielmehr wird angenommen, dass Aufschiebeverhalten gelernt wird, da sich keine genetischen Anlagen und kaum geschlechtsspezifische Unterschiede nachweisen lassen. Diese Auffassung wurde zumindest bis vor Kurzem in der wissenschaftlichen Diskussion vertreten. Neuerdings wird jedoch vor allem von Steel (2011) mit Verweis auf Ergebnisse der neurologischen Forschung und der Verhaltensforschung die biologische Erklärungsweise in die Diskussion gebracht.

1 Im vorliegenden Buch werden die Begriffe „Aufschiebeverhalten“, „Aufschieben“, „Zögern“, „Vermeiden“ und „Prokrastination“ synonym verwendet. Aufschiebende Personen werden als „Prokrastinierer“ bezeichnet.

Bei den Römern war mit Prokrastination vor allem ein Aufschub von Aktionen aus taktischen Gründen gemeint, also bedachtsames Handeln im Sinne eines besonnenen Abwägens, um v.a. in Kriegssituationen weise Entscheidungen treffen zu können. An diese ursprüngliche Bedeutung knüpft die sogenannte „Funktionale Prokrastination“ (Ferrari, 1994) an, bei der eine Handlung bewusst aufgeschoben wird, um etwa durch Warten auf weitere Informationen wichtige Hinweise für die Bewältigung einer Aufgabe zu erlangen.

In der Zeit der Industrialisierung, etwa ab dem späten 18. Jahrhundert, als bedingt durch die industrielle Revolution geregelte Zeitabläufe eine immer wichtigere Rolle spielten, bekam aufschiebendes Verhalten eine negative, abwertende Bedeutung (Steel, 2007, p. 66). Milgram (1992, zitiert nach Ferrari et al., 1995) nimmt an, dass dieser Bedeutungswandel darauf zurückzuführen ist, dass Zeit und Pünktlichkeit im Alltag und im Beruf immer wichtiger wurden. Personen, die Schwierigkeiten haben, zeitig mit einer Aufgabe zu beginnen und sie fristgerecht fertigzustellen, arbeiten nicht nach dem geforderten Arbeitsrhythmus und werden als faul, träge und unmotiviert angesehen. Wird eine Aufgabe, eine Tätigkeit oder eine Entscheidung entgegen der ursprünglichen Intention aufgeschoben, wird dieses Verhalten als dysfunktional bezeichnet (vgl. Schouwenburg, 2004).

Systematisch beschäftigte sich die Forschung erst ab Mitte des 20. Jahrhunderts mit dem Aufschiebeverhalten.

Die vorliegenden Definitionen von Prokrastination akzentuieren unterschiedliche Aspekte. So definiert Schouwenburg (1995, p. 72) in Anlehnung an Solomon und Rothblum (1984, p. 503) Prokrastination als:

„the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort“.

Der Begriff „unnötiges Aufschieben“ deutet an, dass nicht alle verzögerten oder verspäteten Aufgabenbearbeitungen zwangsläufig als Aufschiebeverhalten bezeichnet werden müssen. Und weiter gehen die meisten Autoren davon aus, dass ein unangenehmes Gefühl bzw. ein subjektives Unwohlsein (subjective discomfort) mit dem Aufschiebeverhalten einhergeht. Prokrastination kann sich auf verschiedene Art und Weise äußern. Ferrari et al. (1995) charakterisieren aufschiebendes Verhalten folgendermaßen: Die Person beginnt zu spät mit der Tätigkeit, ist mit sich selbst unzufrieden, erlebt die Tätigkeit als aversiv und angsterzeugend und beschäftigt sich deshalb lieber mit alternativen Tätigkeiten. Schouwenburg (1995) stellt ähnliche Verhaltensweisen heraus, die typisch für Prokrastinierer sind: Aufschiebe-

verhalten zeigt sich in der Verzögerung der Intentionsbildung bzw. des Handlungsbeginns (Intentions-Verhaltens-Diskrepanz) und in der Verzögerung des Handlungsabschlusses durch die Beschäftigung mit alternativen Tätigkeiten. Schouwenburg (1995) betont auch, dass prokrastinierende Personen sich leicht von anderen konkurrierenden Aktivitäten ablenken lassen. Steel (2007, p. 66) definiert Prokrastination unter Zusammenfassung verschiedener in der Literatur vorliegender Definitionen:

„Combining these elements suggests that to procrastinate is to voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse off for the delay.“

Damit betont er das freiwillige Aufschieben einer Handlung trotz des Wissens darüber, dass das Aufschieben negative Konsequenzen hat und man nachher noch schlechter dran ist als vorher. Es ergeben sich somit folgende Bestimmungsmerkmale, die aber nicht zwangsläufig immer zusammen auftreten müssen:

- Der Moment des tatsächlichen Lern- oder Aufgabenbeginns oder einer Entscheidung wird hinauszögert.
- Es ist eine Diskrepanz zwischen der eigenen (Lern-)Absicht und dem tatsächlichen Verhalten feststellbar (intention-action gap).
- Die aufgeschobene Tätigkeit wird als aversiv empfunden.
- Die Person geht lieber anderen, schneller zu beendenden und weniger angstbesetzten Tätigkeiten nach (vgl. Ferrari et al., 1995).

Tuckman (1991, p. 474) betont noch einen anderen Aspekt von Prokrastination, nämlich den der fehlenden Kontrolle im Sinne fehlender Selbstregulationsfähigkeit und definiert Prokrastination als „tendency to put off or completely avoid an activity under one’s control“.

Eine Aktivität, die eigentlich von der Person kontrolliert und somit prinzipiell bewältigt werden könnte, wird hinausgeschoben bzw. vollständig vermieden. Da Aufschieben nicht bedeutet, dass die Person untätig ist, sondern sich ersatzweise mit anderen Dingen beschäftigt als ursprünglich geplant, wird als Erklärungsansatz für Prokrastination auch von anderen Autoren auf unzureichende Selbstkontrolle verwiesen (Schouwenburg, 2004). Auch Helmke und Schrader (2000, S. 223) verstehen Prokrastination als eine Störung der „Selbstregulation im Verhalten – sowohl im motivationalen als auch im volitionalen Bereich“. Solch ein volitionales Defizit liegt beispielsweise vor, wenn eine Person trotz eines festen Prüfungstermins und der Absicht, die Prüfung erfolgreich zu bestehen, nicht mit dem Lernen beginnt

oder sich im Lernprozess ablenken lässt. Ebenso heben Rist, Engberding, Patzelt und Reißner (2006, S. 64) hervor, dass Prokrastination eine Störung der Selbststeuerung ist, an der affektive, kognitive und motivationale Faktoren beteiligt sind.

Fasst man die verschiedenen Aspekte von Prokrastination zusammen, wird deutlich, dass Prokrastination, wie es bereits Solomon und Rothblum (1984, p. 503) beschreiben, ein vielschichtiges, oftmals chronisches Verhalten mit behavioralen, affektiven und kognitiven Facetten ist.

Während die akademische Prokrastination recht gut erforscht ist, trifft dies auf die alltägliche Prokrastination weniger zu. Alltägliche Prokrastination wird definiert als:

„the extent to which people perform routine tasks of living promptly or late“

(Milgram, Sroloff & Rosenbaum, 1988, p. 198),

„experienced difficulty in scheduling when to do many recurring life routines and in doing them on schedule“

(vgl. Milgram, Mey-Tal & Levison, 1998, p. 297f.).

Die Definition von alltäglicher Prokrastination ist beispielsweise eng angelehnt an die dazu teilweise ad hoc entwickelten Fragebögen: „Both the GP und the AIP scales were developed to assess the frequency with which people postpone everyday activities“ (Ferrari, 1992, p. 100).

Besonders bei der alltäglichen Prokrastination, aber nicht nur bei dieser, zeigt sich, dass das Konstrukt „Prokrastination“ sehr stark über die vorliegenden Messinstrumente und/oder über die Messverfahren definiert wird, weshalb es sinnvoll ist, sich diese bei der Bestimmung des Konstrukts näher anzuschauen (siehe dazu weitere Erläuterungen unter Kapitel 2 und die Fragebögen in der Anlage des Buches).

1.2. Aufschieben im Alltag, in der Schule, im Studium und Beruf

Prokrastination wird etwa seit den 1990er Jahren hinsichtlich der Ursachen, der Ausprägung, der Folgen und der Wirksamkeit potenzieller Interventionsverfahren systematisch empirisch untersucht. Vor allem die beiden Sammelbände von Ferrari et al. (1995) sowie Schouwenburg, Lay, Pychyl und Ferrari (2004) und das im Jahre 2000 von Ferrari und Pychyl herausgegebene Sonderheft der Zeitschrift „Journal of Social Behavior und Personality“

mit dem Schwerpunktthema Prokrastination geben einen differenzierten Überblick über den Stand der wissenschaftlichen Diskussion.

Insbesondere die Auswirkungen von Prokrastination auf das Leistungsverhalten und die tatsächliche Leistung waren immer wieder Gegenstand empirischer Untersuchungen. Und obwohl die akademische Prokrastination in Lern- und Leistungssituationen im engen Zusammenhang mit verschiedenen motivationsrelevanten Variablen wie Selbstkonzept, Selbstwirksamkeit, Studieninteresse, Prüfungsangst etc. (Helmke & Schrader, 2000; Rustemeyer & Rausch, 2007; Steel, 2007, 2011) steht, ist der direkte Zusammenhang zwischen Prokrastination und Leistung nicht durchgängig belegt. Rothblum, Solomon und Murakami (1986) sowie Rustemeyer und Schirner (2009) fanden bei Studierenden einen signifikanten Zusammenhang zwischen Prokrastination und der Semesterleistung. Steel (2007) konnte in seiner Metaanalyse einen mäßig negativen Zusammenhang zeigen (vgl. auch Tice & Baumeister, 1997). Mit den Leistungen in bestimmten Fächern korreliert akademisches Aufschiebeverhalten zum Teil recht hoch (vgl. Schouwenburg, 2004; z.B. Englisch ($r = -.62$) und Mathematik ($r = -.61$); ebenso fanden Owens und Newbegin (2000) bei weiblichen und männlichen Studenten einen engen Zusammenhang zwischen Mathematik- und Englischnoten und akademischer Prokrastination. Auch Elvers, Polzella und Graetz (2003) fanden einen Zusammenhang zwischen Prokrastination und Leistung. Interessanterweise gab es in dieser Studie in Online-Kursen einen signifikanten Zusammenhang zwischen aufschiebendem Verhalten und Examennoten und Einstellungen, nicht jedoch in traditionellen Seminaren. Die Ergebnisse des Strukturgleichungsmodells von Elvers, Polzella und Graetz (2003) zeigen, dass schlechte Noten (u.a. neben domänspezifischem Selbstwertgefühl) zu hoher Prokrastination führen. In anderen Studien hingegen gibt es keinen Zusammenhang zwischen Prokrastination und Leistung (Lay, 1986; Rustemeyer & Rausch, 2007).

Einige Untersuchungen weisen auf einen Zusammenhang zwischen Prokrastination und den durch Lehrende (u.a. Lehrer, Professoren) vermittelten Normen und Standards hin. So konnten Ackerman und Gross (2005, p. 9) Unterschiede zwischen Aufschiebern und Nichtaufschiebern belegen, die besagen, dass Nichtaufschieber stärker der (Klassen-)Norm zustimmen, frühzeitig mit Aufgaben zu beginnen. Weiter antizipieren Nichtaufschieber im Vergleich zu Aufschiebern eher Belohnungen und Anreize für frühzeitigen Arbeitsbeginn, und sie beurteilen die Aufgabenstellung als klar und eindeutig.

Prokrastination wird in einigen Studien auch in Zusammenhang gebracht mit Stresserleben und der allgemeinen Beeinträchtigung der psychi-

schen Gesundheit (Tice & Baumeister, 1997; Wohl, Pychyl & Bennett, 2010). Stress und Krankheit werden in der Studie von Tice und Baumeister (1997, p. 455) als sogenannte Kosten des Aufschiebens bezeichnet, die aber eher langfristig wirksam werden, während kurzfristig oftmals vor allem der positive Effekt gesehen wird. Sie konnten dies bei prokrastinierenden Studierenden zeigen, die zu Beginn des Semesters über weniger Stress und weniger Krankheitsanzeichen berichteten als Nichtaufschieber. Am Ende des Semesters jedoch berichteten sie über höheren Stress und fühlten sich insgesamt kränker als Nichtaufschieber.

Die Auswirkung von Prokrastination im Beruf ist ebenfalls untersucht worden. So scheinen bestimmte Arbeitsplatzmerkmale das Aufschieben zu fördern und sich damit letztendlich negativ auf die individuelle und die betriebliche Produktivität auszuwirken. In der Studie von Lonergan und Maher (2000) wurden Beschäftigte im Gesundheitswesen befragt. Wenn sie angaben, dass sie nur bedingte Möglichkeiten hätten, selbstständig zu arbeiten, wenig Rückmeldung von ihren Vorgesetzten bekämen und eine fehlende Kontrolle über Arbeitsabläufe hätten, zeigten sich signifikante Zusammenhänge zum Aufschieben von Entscheidungen.

Der vermutete volkswirtschaftliche Verlust, der einer Gesellschaft durch das Aufschieben der Arbeitnehmer entsteht, hat u.a. Steel (2011) dazu angeregt, diesen zu berechnen. Als Berechnungsbasis legte er Daten einer Befragung der Unternehmen AOL und Salary.com zugrunde, bei der eine große Anzahl von Personen nach ihren Gewohnheiten am Arbeitsplatz befragt wurden (Malachowski, 2006). Die Arbeitnehmer gaben an, rund zwei Stunden pro Tag, ohne Einrechnung von Mittagspause und Zigarettenpausen, zu vertrödeln, und zwar bevorzugt am PC. Rechnet man die Kosten für die verlorene Arbeitszeit hoch, kommt Steel auf mehr als eine Billion Dollar Verlust pro Jahr (Steel, 2011, S. 140).

Wie (wenig) aussagekräftig solche Berechnungen auch immer sein mögen, es gilt doch zu bedenken, dass durch die umfassende und leichte Verfügbarkeit der Internetnutzung am Arbeitsplatz, den Zugang zu Computerspielen, sozialen Netzwerken etc. an fast allen Arbeitsplätzen eine hohe Verführbarkeit und Ablenkungsgefahr gegeben ist, die dazu führen kann, sich angenehmeren Dingen zu widmen als den anstehenden Aufgaben. Daraus jedoch den Schluss zu ziehen, dass „wir immer mehr und immer öfter aufschieben“ (Steel, 2011, S. 94), oder noch allgemeiner von einer „aufschiebenden Gesellschaft“ zu sprechen, entbehrt u.E. allerdings einer validen Grundlage.

1.3. Übersicht über verschiedene Arten des Aufschiebens: Eine Prokrastinations-Taxonomie

Um eine möglichst trennscharfe Unterscheidung der in der Forschung gebräuchlichen Prokrastinationsarten zu gewährleisten, wird in Tabelle 1 eine Taxonomie vorgestellt, in der die zentralen Unterscheidungsmerkmale berücksichtigt werden. In einem weiteren Zuordnungsschritt werden in Tabelle 2 die verwendeten Messinstrumente den entsprechenden Prokrastinationsarten zugeordnet, und die Fragebögen werden, soweit sie in der Literatur verfügbar sind, im Anhang aufgelistet.

Eine Zuordnung der Messinstrumente zu den Prokrastinationsarten ist allerdings nicht in jedem Fall eindeutig möglich. An entsprechenden Stellen wird darauf im Text hingewiesen. Mit der vorliegenden Klassifizierung soll eine möglichst hohe konzeptuelle Klarheit hinsichtlich des Konstrukts „Prokrastination“ und der entsprechenden Messverfahren erzielt und damit auch dem Leser eine bessere Orientierung ermöglicht werden.

Alltägliche und akademische Prokrastination

Eine grundlegende, theoretisch unstrittige Unterscheidung ist die zwischen alltäglicher Prokrastination, die sich auf Entscheidungen und Verhaltensweisen im Alltag richtet, und akademischer Prokrastination, die vorrangig im Aufschieben von schulischen bzw. studiumsbezogenen Aufgaben und Tätigkeiten besteht. Die meisten empirischen Arbeiten wurden im universitären Kontext durchgeführt, nicht zuletzt aufgrund forschungsökonomischer Erwägungen. Messinstrumente zur akademischen Prokrastination, die vor allem für Studierende und für studentische Stichproben entwickelt wurden, sind für die Erforschung alltäglichen Aufschiebeverhaltens jedoch weitgehend irrelevant oder ungeeignet (Ferrari et al., 1995, p. 56).

Diese Einschränkung gilt teilweise auch für das Verzögerungsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Studien mit jugendlichen Teilnehmern beziehen sich auf schulische Aufgaben und Tätigkeiten; für diese Studien können zwar Messinstrumente zur akademischen Prokrastination für den Kontext „Schule“ angepasst werden, bislang liegen jedoch nur wenige empirische Studien mit Kindern und Jugendlichen vor. Betrachtet man den Fragebogen zur Anstrengungsvermeidung von Rollett und Bartram (1977) als ein äquivalentes Instrument zur Messung schulischer Prokrastination, liegen zumindest im deutschsprachigen Raum Ergebnisse für Schülerinnen und Schüler vor.