

Morgen, morgen ...



DEUTSCH-TO-GO.DE

... nur nicht heute, sagen alle faulen Leute – so lautet ein deutsches Sprichwort.

Menschen tendieren dazu, sich vor unangenehmen Dingen zu drücken. Statt etwas Unangenehmes zu erledigen, geht man noch auf facebook, checkt seine Mails oder putzt die Küche. Das ist an sich noch kein Problem. Wird das Aufschieben jedoch krankhaft, dann hat es einen Namen: „Prokrastination“. Das heißt, man fängt an, unter der Situation zu leiden. Wenn sich Berge unerledigter Arbeit vor einem auftürmen, dann ist diese schlechte Arbeitsleistung nicht gut für das eigene Selbstwertgefühl. Diplompsychologe Rückert an der FU Berlin rät seinen Studenten, jeden Tag genau aufzuschreiben, wie viel man tatsächlich pro Tag gearbeitet hat. Denn oft neigt man dazu, die Länge der Arbeitszeit zu überschätzen. Um erfolgreich gegen die Prokrastination vorzugehen, braucht man einen festen Zeitplan für Arbeitsabläufe. Wenn man ihn einhält, dann ist eine Belohnung angesagt, z.B. ein Essen mit Freunden oder ein Kinobesuch.

(148 Wörter)

(In Anlehnung an: Friederike Lübke, <http://www.welt.de/wirtschaft/karriere/bildung/article135955844/So-kriegen-Studenten-Aufschieberitis-in-den-Griff.html>, bearbeitet Ingrid Plank für: www.deutsch-to-go.de)