MODULBESCHREIBUNG

Prokrastination verstehen – und ins Handeln kommen

Adaptives Modul | ~20 min

Prokrastination wird fast immer mit Willenskraft, Patentrezepten und Schuldgefühlen bekämpft. Dieses Modul geht den umgekehrten Weg. Es hilft Mitarbeitenden zu verstehen, warum sie genau diese Aufgabe aufschieben, und den versteckten Nutzen aufzuspüren, der das Aufschieben am Leben hält. Dann entscheiden sie sich bewusst, auch ausdrücklich dafür, die Aufgabe aufzugeben. Zuerst der klare Blick auf die eigene Prokrastination, dann sehr konkrete Hebel zum Handeln: So rückt die Entscheidung wieder in den Mittelpunkt.

LERNZIELE

01 Verstehen, warum man eine bestimmte Aufgabe aufschiebt, anhand von drei Fragen, die die Ursache, den versteckten Nutzen und das befürchtete Risiko aufdecken.

02 Sich über das innere Tauziehen klar werden, das uns blockiert, und als innerer Meister entscheiden: handeln oder endgültig auf die Aufgabe verzichten.

03 Ins Handeln kommen: die Aufgabe in kleine Schritte zerlegen, Ablenkungen ausschalten, mit der Fünf-Sekunden-Regel den Sprung wagen.

04 KI zum Partner gegen Prokrastination machen, ohne ihr zu überlassen, was uns wachsen lässt und zufrieden macht.

ZIELGRUPPE

Alle, die eine wichtige Aufgabe immer wieder auf morgen verschieben und wissen wollen, was sie tun können.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- „Innerer Meister“, der dem Dafür- und dem Dagegen-Lager zuhört und dann entscheidet – Afthonios-Methode, angelehnt an Internal Family Systems (Richard Schwartz).
- Raster mit 3 Fragen, das sichtbar macht, warum man genau diese Aufgabe wirklich aufschiebt – Afthonios-Methode.
- 5-Sekunden-Regel (5-4-3-2-1), um den Sprung ins Handeln zu wagen – Mel Robbins (2017).
- Reibung verringern und Ablenkungen ausschalten – James Clear, Die 1%-Methode (2018).

QUELLEN & REFERENZEN

- Piers Steel – Metaanalyse zu den Ursachen der Prokrastination, Psychological Bulletin
- Mel Robbins – „The 5 Second Rule“ (2017), Countdown 5-4-3-2-1, um ins Handeln zu kommen
- Konzept des Sekundärgewinns – Sigmund Freud (Psychoanalyse)
- Gollwitzer & Sheeran (2006) – „Wenn-dann“-Pläne und der Schritt ins Handeln

- Ein Modul von Afthonios.com.
- Inhalt geprüft am 13.10.2026