Was ist über Prokrastination bekannt? Gibt es Coaching- oder Therapiestrategien gegen Prokrastination?

### Prokrastination verstehen

Prokrastination ist die freiwillige und irrationale Verzögerung einer geplanten Vorgehensweise, obwohl man erwartet, dass es durch die Verzögerung schlechter wird. Sie wird von Faktoren wie Aufgabenaversität, zukünftigen Anreizen und der zeitlichen Verzögerung dieser Anreize beeinflusst [Zhang, 2019]. Prokrastination ist in verschiedenen Bereichen weit verbreitet, darunter im akademischen, beruflichen und privaten Leben, und wird mit psychischem Stress, mangelnder persönlicher Kontrolle und Problemen mit dem Selbstwertgefühl in Verbindung gebracht [Balkıs, 2007]. Zu den Theorien, die Prokrastination erklären, gehören die Emotionsregulationsperspektive, die sie als ein Versagen der Selbstregulation betrachtet, bei dem kurzfristige Stimmungsverbesserungen gegenüber langfristigen Zielen Vorrang haben, und die Theorie der zeitlichen Motivation, die eine erhöhte Motivation bei näher rückenden Fristen erklärt [Zhang, 2019].

### Coaching- und Therapiestrategien gegen Prokrastination

1. \*\*Kognitive Verhaltenstherapie (CBT)\*\*:

\* Es hat sich gezeigt, dass CBT wirksam ist, um Prokrastination zu reduzieren, indem es sich mit unangepassten Gedanken und Verhaltensweisen befasst [Rozental, 2013].

\* Internetbasierte CBT wurde ebenfalls untersucht und verspricht, Therapie zugänglicher zu machen [Rozental, 2013].

2. \*\*Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT)\*\*:

\* ACT konzentriert sich auf die Steigerung der psychologischen Flexibilität und hat sich als wirksam erwiesen, insbesondere für diejenigen, die großen Wert auf akademische Leistungen legen [Glick, 2015].

\* ACT hat im Vergleich zu CBT bessere Langzeiteffekte bei der Reduzierung von akademischer Prokrastination gezeigt [Wang, 2017].

3. \*\*Coaching-Interventionen\*\*:

\* Individuelles Coaching und Gruppentraining haben sich als wirksam erwiesen, um Prokrastination zu reduzieren und das Erreichen von Zielen zu erleichtern, wobei individuelles Coaching zu höherer Zufriedenheit und Zielerreichung führt [Losch, 2016].

\* Kognitiv-verhaltensorientiertes Coaching hat sich ebenfalls als wirksam erwiesen, insbesondere in kurzen Formaten [Karas, 2009].

4. \*\*Selbstregulierungs-Coaching\*\*:

\* Dieser Ansatz befasst sich mit Aufgaben-Lieblingsfaktoren und Selbstregulierungsdefiziten und hilft Schülern, Strategien zur Bewältigung von Prokrastination zu entwickeln [Sims, 2014].

5. \*\*Workshops und Gruppen-Coaching\*\*:

\* Workshops auf der Grundlage von ACT wurden für bestimmte Gruppen, wie z. B. Informatikstudenten, maßgeschneidert und zeigten eine Verringerung von Prokrastination und Angst [She, 2024].

\* Gruppen-Coaching hat sich als wirksam erwiesen, um adaptive Denkmuster zu fördern und Prokrastination bei Schülern zu reduzieren [Torbrand, 2015].

Diese Strategien unterstreichen die Bedeutung maßgeschneiderter Interventionen, die sowohl kognitive als auch emotionale Aspekte der Prokrastination ansprechen.

Zhang, S et al. (2019). Jetzt oder später tun: Die kognitiven Mechanismen und neuronalen Substrate, die Prokrastination zugrunde liegen. Interdisziplinäre Wiley-Berichte. Kognitionswissenschaft, 10(4), e1492. https://doi.org/10.1002/wcs.1492

Balkıs, M, Duru, E (2007). Die Bewertung der wichtigsten Merkmale und Aspekte des Aufschiebens im Rahmen der psychologischen Beratung und Anleitung. Kuram Ve Uygulamada Egitim Bilimleri, 7, 376-385. https://www.semanticscholar.org/paper/6ad1bae28216b37e0c6e8b07ab21560d168ec6c8

Rozental, A, Carlbring, P (2013). Internetbasierte kognitive Verhaltenstherapie gegen Aufschieben: Studienprotokoll für eine randomisierte kontrollierte Studie. JMIR Research Protocols, 2. https://doi.org/10.2196/resprot.2801

Glick, D M, Orsillo, S (2015). Eine Untersuchung der Wirksamkeit einer akzeptanzbasierten Verhaltenstherapie bei akademischer Prokrastination. Journal of Experimental Psychology. General, 144(2), 400-9. https://doi.org/10.1037/xge0000050

Wang, S et al. (2017). Akzeptanz- und Commitmenttherapie und kognitive Verhaltenstherapie als Behandlungen bei akademischer Prokrastination. Research on Social Work Practice, 27, 48 - 58. https://doi.org/10.1177/1049731515577890

Losch, S et al. (2016). Vergleich der Wirksamkeit von Einzelcoaching, Selbstcoaching und Gruppentraining: Wie Führung den Unterschied macht. Frontiers in Psychology, 7. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00629

Karas, D, Spada, M (2009). Kurzes kognitives Verhaltenscoaching gegen Prokrastination: eine Fallserie. Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice, 2, 44 - 53. https://doi.org/10.1080/17521880802379700

Sims, C M (2014). Selbstregulierungscoaching zur Linderung von Prokrastination bei Schülern: Umgang mit der Sympathie von Lernverhalten. International Coaching Psychology Review. https://doi.org/10.53841/bpsicpr.2014.9.2.147

She, Y et al. (2024). ClearMind Workshop: Eine ACT-basierte Intervention, die auf akademische Prokrastination bei Informatikstudenten zugeschnitten ist. Proceedings des 55. ACM Technical Symposium on Computer Science Education V. 1. https://doi.org/10.1145/3626252.3630805

Torbrand, P, Ellam-Dyson, V (2015). Die Erfahrung des kognitiven Verhaltens-Gruppencoachings mit Collegestudenten: Eine IPA-Studie zur Untersuchung seiner Wirksamkeit. International Coaching Psychology Review. https://doi.org/10.53841/bpsicpr.2015.10.1.76