

Ruth Rustemeyer, Claudia Callies

Aufschieben, Vermeiden, Verzögern

Einführung in die Prokrastination

Inhalt

<i>Statt einer Einführung</i>	7
1. Die Vielfaltigkeit 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>	<i>127</i>
Literaturverzeichnis.	130
Anhang	143
Personenregister	157