

Hilfreiche Links rund um das Thema Prokrastination

Videos

- **Inside the mind of a master procrastinator | Tim Urban**, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=arj7oStGLkU> (Länge: 14:03)

Tim Urban, ein Master-Prokrastinator, wie er sich selbst bezeichnet, gewährt uns auf humorvolle Art einen Einblick in die Welt des Aufschiebens und regt letzten Endes dazu an, darüber nachzudenken, warum es sich lohnt die eigene Prokrastination zu überwinden.

- **How to Stop Procrastinating**, 15.01.2020, URL: https://www.youtube.com/watch?v=km4pOGd_IHw (Länge: 10:47)

Dieser Youtuber teilt uns seine eigenen Erfahrungen mit Prokrastination, spricht mit Experten u.a. zum Flow Erleben, der Pomodoro-Technik und über Bücher dazu, so bietet er hilfreiche Tipps und Tricks zur Überwindung.

- **Teaching Talk: Helping Students Who Procrastinate - Tim Pychyl**, (17.12.2012), URL: <https://www.youtube.com/watch?v=mhFQA998WiA>, (Länge: 58:43)

Psychologe Dr. Tim Pychyl beschäftigt sich seit 1995 mit akademischer Prokrastination und eröffnet in seinem Vortrag einen wissenschaftlichen Zugang zu der Frage, was Prokrastination überhaupt ist und thematisiert die Konsequenzen, das Scheitern der Selbst-Regulation, sowie Strategien zur Überwindung. Durch seine jahrelange Expertise und Erfahrungen verhilft er zu einem besseren Verständnis und zu einem zielgerichteten Umgang mit Prokrastination.

Das passende Buch dazu: Pychyl, Timothy A., 2013: Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change

Bücher

- **Pressfield, Steven (2011): Do the Work. Overcome Resistance and Get Out of Your Own Way**
"There is an enemy. There is an intelligent, active, malign force working against us. Step one is to recognize this. This recognition alone is enormously powerful. It saved my life, and it will save yours.", so der Autor. Dieser Bestseller sagt dem Prokrastinieren den Kampf an: Schritt für Schritt geht es darin darum, vorhersehbare „Resistenzpunkte“ zu identifizieren und diese zu eliminieren, um sich an die Arbeit machen zu können.

- **Rückert, Hans-Werner (2014): Schluss mit dem ewigen Aufschieben: Wie Sie umsetzen, was Sie sich vornehmen**

Der Autor thematisiert unter anderem, welche Mechanismen und Gedanken hinter dem Aufschieben stecken, welche Gefühle damit einhergehen und wie Sie wieder Selbstkontrolle und

Motivation finden können. Ein tiefgründiger Bestseller von dem Diplom-Psychologen und Psychoanalytiker, der durch seine psychologische Beratung an der Freien Universität Berlin ein guter Ansprechpartner für dieses Problem ist.

- **Clear, James (2018): Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung: Mit kleinen Gewohnheiten jedes Ziel erreichen – mit Micro Habbits zum Erfolg**

In diesem Buch geht es um eine Methode, mit der Sie vermeintlich jedes Ziel erreichen. Der Autor wird als führender Coach für Gewohnheitsbildung bezeichnet und greift dabei auf biologische, neurologische und psychologische Erkenntnisse zurück. Das Buch trifft insgesamt auf sehr positive Resonanz der Leser und verdient unserer Meinung nach auf jeden Fall eine Chance.

- **Steel, Piers (2012): The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done**

In diesem Buch geht es darum, was Prokrastination ist, wieso es in der menschlichen Natur liegt, was es uns kostet, und noch vieles mehr. Außerdem bietet es motivationale und praktische Strategien, die von der Kritik gelobt als „must-read“ bezeichnet wird.

- **Höcker, Anna; Engberding, Margarita & Rist, Fred (2016): Heute fange ich wirklich an!: Prokrastination und Aufschieben überwinden - ein Ratgeber**

Dieser Ratgeber erklärt zum einen, wie Aufschiebeverhalten entstehen und bietet zum anderen systematisch entwickelte psychologische Methoden für alle, die mit ihrer Arbeitsdisziplin unzufrieden sind und lernen möchten, effektiver zu arbeiten und sich besser zu organisieren.

- **Pychyl, Timothy A. (2013): Solving the Procrastination Puzzle: A Concise Guide to Strategies for Change**

Psychologe Dr. Tim Pychyl beschäftigt sich mit akademischer Prokrastination und eröffnet uns einen wissenschaftlichen Zugang zu der Frage, was Prokrastination überhaupt ist und thematisiert die Konsequenzen, das Scheitern der Selbst-Regulation, sowie Strategien zur Überwindung. Durch seine jahrelange Expertise und Erfahrungen verhilft er zu einem besseren Verständnis und zu einem zielgerichteten Umgang mit Prokrastination.

- **Allen, David (2015): Wie ich die Dinge selbst geregelt kriege: Selbstmanagement für den Alltag**

Auch bekannt unter dem Titel: „Getting things done“ beschreibt der Autor in seinem Bestseller Buch für Zeitmanagement Strategien, wie man nicht unbedingt mehr in weniger Zeit schafft, sondern die Dinge, die einem wichtig sind tatsächlich auch in die Tat umsetzt und das ganze noch möglichst effektiv.

Podcasts

- **iProcrastinate Podcast von Timothy Pychyl**

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/iprocrastinate-podcast/id129144284>

Ein international renommierter Prokrastinationsforscher spricht in seinem Podcast mit anderen Wissenschaftler:innen über ihre Forschung zum Thema Prokrastination und erklärt darauf aufbauend, wie man seine eigene Prokrastination überwinden kann.

- **Podcast Reihe „Weniger Aufschieben. Entspannter leben. Schluss mit Prokrastination.“, Catrin Grobbin, URL:**

<https://open.spotify.com/show/1yewolz70Fg3VdbM0EazyY?si=ECiPjKOIRvqdb1SWT2C7kg>
(14.12.2020)

In dieser Podcast-Reihe thematisiert die Diplomspsychologin C. Grobbin Prokrastination im Zusammenhang mit Entspannung. Dabei erklärt sie wichtige Phänomene aus unserem Alltag und spricht über hilfreiche Tipps und Tricks.

- **Podcast “Keys for Overcoming Your Procrastination”, Tom Bilyeu, URL:**

<https://open.spotify.com/episode/6CGFkxUklUTWVwcf85sNSU?si=0bQC24cdQ4KqxW-QN7d1WA> (14.12.2020)

In diesem Podcast beantwortet der erfolgreiche Geschäftsmann und Motivator Fragen seiner Zuhörer und gibt praktische und hilfreiche Ratschläge für mehr Produktivität im Alltag. Außerdem hat dieser Podcast etwas von einer Motivationsrede. Go for it!

Weitere Tipps

- **Pomodoro-Technik:** Diese Methode kann dir dabei helfen, über einen längeren Zeitraum fokussiert und ausgewogen zu arbeiten. Eine Einheit besteht hier aus 25 Minuten von intensiver Arbeit mit 5 Minuten Pause im Anschluss (oder auf Wunsch 50 Min/10 Min), diese Intervalle werden beliebig oft wiederholt und verhelfen zu einer produktiven und ausgeglichenen Arbeitsphase.

Hier findest du eine praktische Pomodoro-App: <https://www.focustodo.cn/>

- **Lernpartner**

Vielleicht hilft dir ein **virtueller Lernpartner**, mit dem du zusammen lernen kannst. Treffe dich mit einem/einer Freund:in per Videochat regelmäßig zum Lernen, oder suche dir auf Youtube unter den unzähligen „Study with me“ Videos deinen Lernpartner. Hier zwei Beispiele:

2-HOUR Study With Me [Quiet Music] 45/15 Pomodoro, URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=1WQCBJRVYcE> (01.12.2020)

3 HOUR STUDY WITH ME at the LIBRARY | University of Glasgow | Background noise, real-time, no music, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3f1ShNU877I> (01.12.2020)



- **Visionboard**

<https://thisisadultlife.com/how-to-make-a-vision-board/>

Ein Visionboard hilft dir dabei, deine Ziele zu visualisieren und diese zu erreichen. Hier findest Du eine Anleitung und Gründe für die Erstellung von einem.

Online-Artikel

- “5 Research-Based Strategies for Overcoming Procrastination” by Chris Bailey, URL: <https://hbr.org/2017/10/5-research-based-strategies-for-overcoming-procrastination> (09.02.2020)

In diesem Artikel geht es darum, mögliche Auslöser für das Prokrastinieren zielgerichtet auszuschalten und mit Ablenkungen umzugehen – hilfreiche Tipps und Tricks von einem Experten.