Umgang mit Schuldgefühlen bei Prokrastination

Schuldgefühle sind eine Art von Negativität und Druck (z.B. Selbstvorwürfe, schlechtes Gewissen), die unsere inneren Widerstände, unsere „unwilligen“ Persönlichkeitsanteile, stärken.
D.h. je größer das schlechte Gewissen, die Selbstvorwürfe sind, desto schwerer wird es, das Aufschieben in den Griff zu bekommen.
Oder haben Dir Schuldgefühle und Selbstvorwürfe je geholfen, etwas tatsächlich anzugehen und fertig zu bekommen? Wenn ja, sind sie einen sehr anstrengende Art der Motivation!

Grundsätzlich hast Du es in der Hand, wie du etwas bewertest, was Du getan oder eben nicht getan hast. Du hast also auch bei der Beurteilung nachdem Du etwas aufgeschoben hast die Wahl, ob Du

- etwas aufgeschoben hast (als reine wertneutrale Tatsache) oder aber
- etwas aufgeschoben hast und dich noch dazu schlecht fühlen willst, weil Du Dich verurteilst, Dir Vorwürfe machst, ein schlechtes Gewissen hast.

An der Tatsache, dass Du etwas aufgeschoben hast, ändert sich so oder so nichts.

Die Selbstvorwürfe und das schlechtes Gewissen gibt es gratis dazu – Du musst dieses „Geschenk“ aber nicht annehmen!
Denn, Aufgaben zu erledigen wird weniger attraktiv, wenn wir uns immer wieder dafür bestrafen, wenn wir sie nicht erledigen – und sich zu verurteilen ist eine Strafe. Die Aufgabe wird für Dich emotional immer negativer besetzt. In der Konsequenz scheust Du davor immer mehr zurück und schiebst sie weiter auf.

Die Idee dieser Übung ist, dass Du Dir ab heute nach jedem Aufschieben verzeihst!
Hört sich verrückt an? Ist es aber nicht!
Ohne Selbstvorwürfe fühlst Du Dich nach dem Aufschieben besser als bisher.
Die anstehende Aufgabe ist damit weniger negativ besetzt, als wenn Du Dich wegen ihr schlecht fühlen würdest und damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass es Dir leichter fällt, sie anzugehen.

Wenn Du Dich für Dein Aufschieben immer weiter mit Selbstvorwürfen bestrafst, sinkt Dein Selbstwertgefühl immer weiter. Du wirst klein, schwach und bemitleidest Dich selbst.
Wie willst Du in dieser Verfassung wichtige Aufgaben erledigen? Was Du dafür brauchst ist Kraft. Und die bekommst du viel leichter, wenn Du Dir Dein Aufschieben verzeihst, dich nicht mit negativen Gefühlen dazu rumschlägst und die Kraft, die Du dafür verschwenden würdest lieber in die Erledigung der jetzt nicht mehr so unliebsamen Aufgaben steckst!

Selbstvorwürfe haben den einzigen Zweck, mein eigenes Gewissen zu entlasten, nicht das getan zu haben, was ich wollte, indem ich mich dafür wenigstens verurteile.
Das bringt im Sinne der Sache genau NICHTS!
ALSO: hören auf mit der Selbstverurteilung, akzeptiere wertneutral, dass Du nicht das gemacht habe, was Du wolltest und nutze die freiwerdende Energie für einen neuen Anlauf!

Viel Spaß dabei!!!

Nach: Stollreiter, Marc 2014: Schluss mit dem Aufschieben

Dr. Robert Richter, Psychosoziale Beratung für Studierende, Zentrale Studienberatung
Hochschule Fulda, Leipziger Str. 123, Gebäude 43 (C), Raum 207a, D-36037 Fulda
Telefon: +49 661 9640 1436, Email: robert.richter@verw.hs-fulda.de, www.hs-fulda.de/psb